

# BIRDS & BEES

Educação para a  
Sexualidade no  
Trabalho com Jovens



Funded by  
the European Union

# Valores, Direitos, Cultura

## Introdução

Neste capítulo iremos partilhar convosco os fundamentos para a **Educação Compreensiva ou Abrangente para a Sexualidade**. Estes alicerces são como um solo onde a Educação Compreensiva para a Sexualidade pode crescer. Iremos mergulhar em grandes conceitos, tais como valores e direitos, perspetiva histórica, poder, para mencionar alguns. Acreditamos que é importante começar por aqui, uma vez que todo o conteúdo que irás descobrir ao longo do Enquadramento Teórico e através da Atividade das Cartas é construído a partir do nosso entendimento e relação comum com estes conceitos.

## O que é a Sexualidade?

O conceito de sexualidade não é fácil de definir e, evidentemente, tem significados distintos em diferentes culturas e línguas. Adoptámos a definição utilizada pela UNESCO, que é a seguinte:



*A sexualidade pode ser entendida como uma **dimensão central do ser humano** que inclui: a compreensão e a relação com o corpo humano; a ligação emocional e o amor; o sexo; o género; a identidade de género; a orientação sexual; a intimidade sexual; o prazer e a reprodução. **A sexualidade é complexa** e inclui dimensões biológicas, sociais, psicológicas, espirituais, religiosas, políticas, legais, históricas, éticas e culturais que evoluem ao longo da*

*vida. Simultaneamente, a **sexualidade é uma construção social**, mais facilmente compreendida no âmbito da variabilidade de crenças, práticas, comportamentos e identidades. As expectativas que regem o comportamento sexual diferem amplamente entre culturas e dentro de cada cultura. Certos comportamentos são vistos como aceitáveis e desejáveis, enquanto outros são considerados inaceitáveis. Isso não significa que esses comportamentos não ocorram, ou que devam ser excluídos da discussão no contexto da educação para a sexualidade. A sexualidade **está presente ao longo da vida**, manifestando-se de diferentes formas e interagindo com a maturação física, emocional e cognitiva.*

UNESCO: *International technical guidance on sexuality education*, page 17 [link](#)

Photography taken from: [LINK](#)



***Até a própria definição afirma: a sexualidade é complexa; a sexualidade é uma construção social e está presente ao longo da vida.***

É importante mencionar nesta fase que, apesar de ser complexa, nós (como equipa internacional no âmbito da juventude) acreditamos verdadeiramente que é essencial, enquanto profissionais de juventude, ter pelo menos uma compreensão básica do que a sexualidade implica para poder apoiar os/as jovens no seu desenvolvimento. Não tens necessariamente de te tornar um/a especialista em educação para a sexualidade. Existem outras pessoas na área que poderão ter esta função para te apoiar. No entanto, no trabalho diário com jovens, deparamo-nos com muitas situações em que é necessária uma reação rápida, um conselho ou suporte sensato, ou até mesmo uma opinião clara de um/a profissional de juventude, formada antes de ser necessário aplicar as suas competências à realidade.

*Uma vez que a sexualidade é uma construção social*, baseámos o conteúdo na dimensão europeia do trabalho com jovens, de forma a incluir o mais possível a diversidade e as perspectivas culturais. Não temos experiência de trabalho em educação sexual na África do Sul ou na Indonésia (embora tivesse sido muito interessante!), por isso, o mapa europeu já é o nosso grande desafio pelas diferenças que integra: da educação sexual na Noruega à Polónia... imagina só!

E por último, mas não menos importante – a educação para a sexualidade está inserida num tempo e num lugar durante *toda a vida*. Não temos varinhas mágicas para descobrir tudo para todas as idades e apoiar todas as fases possíveis. Concentrar-nos-emos apenas nos/as jovens. Mais concretamente, no período entre os 14 e os 18 anos, com a necessária compreensão de alguns aspectos das fases de desenvolvimento mais jovens e mais velhas, uma vez que não são simplesmente lineares, mas também complexas, dependendo do ambiente, do suporte, dos aspetos legais, etc.

## Importância Social e Política da Educação Compreensiva para a Sexualidade

Os seres humanos são seres sociais em termos de programação biológica. Procuramos constantemente um sentimento de pertença e a evolução colocou-nos em grupos para garantir a nossa sobrevivência. A forma como nos relacionamos e expressamos a nossa sexualidade molda as comunidades e a sociedade como uma estrutura mais alargada da qual fazemos parte. Os recentes resultados das eleições em muitos países europeus revelam uma grande ascensão dos partidos de extrema-direita, cujas ideologias são separatistas e racistas, baseadas no medo e no controlo, no poder e na manipulação. Não entraremos numa análise sobre a razão pela qual isto está a acontecer. Contudo, temos de compreender a que é que isto conduz. A diversidade sexual e a igualdade de género não são os valores promovidos por esta governação política, e as restrições em torno da Educação Compreensiva para a Sexualidade condicionam a qualidade da educação a que os/as jovens têm acesso.



Em alguns países, como a Polónia, onde o partido de extrema-direita chegou ao poder em 2022, a Educação para a Sexualidade passou a ser proibida. Porquê? Existe perigo associado à Educação para a Sexualidade? Que tipo de poder oferece às pessoas? Estas são questões muito interessantes para colocar em cima da mesa com um grupo de jovens. Imaginem o que acontece quando as gerações mais jovens ficam munidas com conhecimentos, competências e atitudes e cultivam uma sexualidade saudável? Ou o que acontece quando se verifica uma situação contrária?

## Falemos de Valores: Quadros Culturais, Éticos e Religiosos da sexualidade

Os valores cultivados em torno da sexualidade estão profundamente enraizados no sistema geral de valores de cada pessoa. Os/as jovens prestam particular atenção ao longo da sua formação, com base na influência que recebem do seu contexto mais próximo (a família ou cuidadores/as, a escola que frequentam, os/as amigos/as ou outros/as jovens com quem contactam, o clube de jovens ou outras actividades extra-curriculares em que participam). O desenvolvimento físico de um/a jovem também desempenha aqui um papel importante. É exatamente na adolescência que o córtex frontal se desenvolve. Isto significa que adquirem cada vez mais capacidade (do ponto de vista fisiológico) para *planear*, *estabelecer prioridades* e *pensar logicamente*. Antes deste processo, as suas emoções predominam e, por assim dizer, falta algo para completar o quadro. Sabe-se também que o cérebro dos/as jovens é extremamente flexível, pelo que a juventude constitui um ótimo momento para a aprendizagem.



Atualmente, em 2024, vivemos na sociedade mais informada e tecnológica que alguma vez existiu. A mais tecnológica e a mais consumista, dado que o crescimento económico sempre foi uma prioridade global. De acordo com Zygmund Bauman, um sociólogo e filósofo que escreveu acerca de questões da modernidade e do consumismo pós-moderno, embora possa parecer

que a tecnologia e a Internet uniram as pessoas mais do que nunca, na verdade, criaram uma ameaça à ligação real (offline) entre as pessoas, que é um fator-chave para o nosso instinto de sobrevivência, entendido como coletivo, em que precisamos das outras pessoas, precisamos de ser bondosos/as para as outras pessoas, como receita para uma vida sensata.

Poland Veto Bill Targeting Sex Ed: [LINK](#) |

Brain development in teenagers: [LINK](#)

Z. Bauman: Interview from documentary. Liquid modernity: [LINK](#)

Photography taken from: [LINK](#)

Bauman introduz o conceito de consumismo, a que chama *uma forma de vida de uma sociedade de consumidores/as*, que é o que somos atualmente, e diz que a primeira área que foi comercializada foi a das *relações humanas*.

Quando refletimos sobre consumismo, tendemos a pensar sobre coisas e objetos, e não sobre relações e pessoas. Porém, não é assim tão literal, não *consumimos* necessariamente outra pessoa, mas o fenómeno traduz-se em relações mais superficiais, menos duradouras no tempo e com menor profundidade, o que obviamente molda a sexualidade do consumismo, tal como os objectos e as coisas.

Vários/as jovens referem rapidamente a *cultura pop como aquela que tem uma enorme influência sobre eles*: a imposição da importância da aparência física, de um vestuário particular, da linguagem e das imagens sexistas utilizadas nas músicas pop e nos videoclipes, dos anúncios constantes e dos exemplos de como viver *com sucesso* a partir do Instagram ou do Tik Tok.

Na sua obra *Sexploitation. Helping Kids Develop Healthy Sexuality in a Porn-Driven World*, Cindy Pierce afirma que muitos dos problemas de saúde mental dos/as jovens têm origem na utilização excessiva da tecnologia e no tempo que despendem em frente aos ecrãs. Em combinação com aquilo a que a autora designa por *cultura da pornografia*, os/as jovens são particularmente vulneráveis ao desenvolvimento de uma sexualidade saudável com base no que visualizam nos ecrãs. Pierce afirma que o nosso papel, enquanto pais/mães/educadores/as, *não é acabar com a indústria pornográfica, mas sim manter conversas e debates abertos com os/as jovens sobre o tema*. Enquanto profissionais de juventude, podemos ajudar os/as jovens a tornarem-se mais conscientes relativamente ao que consomem nos ecrãs, da forma como isso os/as afecta e influencia a construção dos seus sistemas de valores, com a informação adequada e um espaço de reflexão seguro. E como temos sorte de ter à nossa disposição metodologias de educação não-formal para o fazer de forma envolvente e até divertida!

Os aspectos culturais relacionados com a sexualidade são extremamente complexos. *Uma cultura é um conjunto de valores e crenças de um grupo específico de pessoas*. Podemos falar de cultura familiar, cultura de amigos/as, cultura popular, cultura étnica e muitas outras. As



culturas têm as suas manifestações externas, como a língua, a cozinha, o estilo de vestuário, as tradições, e internas, como a atitude em relação à igualdade de género, a perceção do tempo, a identidade política, etc. As manifestações externas são explicitamente aprendidas, conscientes e fáceis de mudar, enquanto as internas são exatamente o oposto.

Algumas culturas (cultura familiar vs. cultura comunitária) podem ser coerentes entre si e outras podem ser contraditórias. No entanto, todas elas moldam o ambiente de influência de um/a jovem, onde a sua identidade se vai construindo ao longo do tempo e os seus valores se vão formando. A cultura não é um fenómeno estático, ela muda, é transformada pela educação, pela política, pelos meios de comunicação, pelas relações.

Olhar para a cultura através do Modelo do *Icebergue Cultural* de E. Hall ajuda a visualizar e a compreender melhor o que está acima ou abaixo da superfície e que é preciso tempo para aprender sobre uma determinada cultura. Os seus valores e crenças estão escondidos e apenas as características aparentes estão à superfície.

Outro modelo interessante é a *Cebola da Cultura Pessoal*, que pode ser aplicado numa atividade (desenvolvida pela Salto EuroMed) que ajuda os/as participantes a refletir sobre as diferentes camadas das suas próprias culturas, desde as camadas externas mais aparentes até aos seus valores e identidade nucleares. Muitos/as de nós têm utilizado esta atividade ao longo dos anos nas Formações de Chegada para voluntários/as ao abrigo do programa do Corpo Europeu de Solidariedade e tem dado sempre bons resultados e debates enriquecedores. Quando aplicada à Educação Compreensiva para a Sexualidade, pode também envolver certos elementos (perguntas, frases abertas a terminar) que poderás considerar mais relevantes quando abordares a cultura e a sexualidade com o teu grupo.

O enquadramento religioso da sexualidade também faz parte da cultura de cada pessoa. A própria religião é um sistema de fé e de culto, que se manifesta tanto externamente como internamente, e que molda as escolhas e os comportamentos das pessoas e das comunidades. Quando trabalhamos com jovens, devemos estar muito atentos/as ao sistema de crenças que trazem de casa. Podemos ter jovens que são, por exemplo, cristãos/ãs, muçulmanos/as ou de qualquer outra religião, ou aqueles/as que se consideram ateus/ias, embora sigam uma certa compreensão espiritual do mundo, ou aqueles/as que são muito críticos/as de qualquer expressão religiosa. Nesta idade, muitas coisas estão a mudar, e as suas preferências religiosas também podem estar a modificar-se. Uma vez que a Educação Compreensiva para a Sexualidade se baseia na inclusão e na diversidade, no respeito e na equidade, como facilitador/a deves cultivar um *espaço e ambiente seguros dentro do teu grupo*. Os nossos próprios preconceitos e ideias preconcebidas/ estereótipos também precisam de ser questionados antes de orientarmos uma discussão sobre estes tópicos.

Tendo referido o respeito e a equidade, um dos outros pilares fundamentais da Educação Compreensiva para a Sexualidade é a **abordagem centrada nos Direitos Humanos**. As



religiões, em muitos cenários, podem não ser compatíveis com a Educação Compreensiva para a Sexualidade. Para trabalhar esta questão de forma holística, pensamos que é importante trabalhar com os/as jovens a importantes questões relacionadas com a sua Saúde e os Direitos Sexuais e Reprodutivos, entendendo que estes são os seus Direitos Humanos fundamentais e que estão em primeiro lugar. As religiões e as políticas, bem como o quadro cultural da sexualidade, vêm depois.

Z Bauman: *Selves as Objects of Consumption Part 1*: [LINK](#)

Z Bauman: *Selves as Objects of Consumption Part 2*: [LINK](#)

C. Pierce: *Sexploitation. Helping Kids Develop Healthy Sexuality in a Porn-Driven World*, page: 71.

E. Hall: *Cultural Iceberg Model*: [LINK](#)

Salto EuroMed: *Onion of Personal Culture*: [LINK](#)

## Saúde e Direitos Sexuais e Reprodutivos

A Educação Compreensiva para a Sexualidade baseia-se e promove um conhecimento dos direitos humanos universais – inclusive os direitos de crianças e jovens – e os direitos de todas as pessoas à saúde, à educação, à informação, à igualdade e não-discriminação. A utilização de uma abordagem centrada nos direitos humanos no âmbito da Educação Compreensiva para a Sexualidade também envolve a sensibilização dos/as jovens, incentivando o reconhecimento dos seus próprios direitos, a identificação e respeito pelos direitos das outras pessoas e a defesa daqueles/as cujos direitos são violados. Proporcionar aos/às jovens acesso igualitário à Educação Compreensiva para a Sexualidade respeita o seu direito ao mais alto padrão de saúde possível, incluindo escolhas sexuais seguras, responsáveis e respeitadas, livres de coerção e violência, bem como o direito de acesso às informações de que os/as jovens precisam para um autocuidado eficaz.



UNESCO: Sexual and Reproductive rights: [LINK](#)

UNESCO: International technical guidance on sexuality education, page 16: [LINK](#)

Photography taken from: [LINK](#)

Os direitos sexuais e reprodutivos significam que deves ser capaz de tomar as tuas próprias decisões sobre o teu corpo e:

- Obter informação correcta sobre estas questões.
- Aceder a serviços de saúde sexual e reprodutiva, incluindo contraceção.
- Escolher se, quando e com quem casar.
- Decidir se queres ter filhos/as e quantos/as.

Uma declaração mais extensa dos Direitos Sexuais e Reprodutivos criada pela World Association for Sexual Health (Associação Mundial de Saúde Sexual) pode ser encontrada [aqui](#).

Facilmente perceptível, dependendo das políticas no poder, alguns países não respeitam várias ou mesmo todas estas premissas para a implementação de um direito humano básico. Ainda há países na Europa que não respeitam o direito das mulheres de controlar e decidir livremente sobre questões relacionadas com a sua sexualidade e o seu corpo, e muitos países têm uma grande lista de condições para o exercício deste direito humano.

## A Sexualidade como parte da Ecologia Profunda

A Época do Antropoceno é uma unidade não oficial de tempo geológico, utilizada para descrever o período mais recente da história da Terra em que a atividade humana começou a ter um impacto significativo no clima e nos ecossistemas do planeta.

Não há dúvida de que vivemos em tempos de mudança. Podemos chamar-lhe alterações climáticas, se quisermos, ou, como dizem os/as franceses/as, *dérèglement climatique*, ou aquecimento global. Infelizmente, ainda não compreendemos que a educação deve ser holística e não pode seguir caminhos separados, estando constantemente dividida em temas e disciplinas, tratando um assunto de cada vez sem ter em consideração o panorama geral.

Felizmente, a Educação Compreensiva para a Sexualidade já nos propõe uma abordagem holística – fazendo parte da Educação para os Direitos Humanos, da Sociologia, da Psicologia e muito mais, indo além dos aspectos fisiológicos da sexualidade, como a prevenção de doenças sexualmente transmissíveis. Queremos propor a adição de um pequeno aspeto que consideramos muito importante nesta abordagem: a compreensão da sexualidade como parte da Ecologia Profunda.

A Ecologia Profunda é um ramo da filosofia ecológica que enfatiza o valor interdependente da vida humana e não humana, bem como a importância do ecossistema e dos processos naturais. A Ecologia Profunda defende que a sabedoria e a ética são essenciais e opostas ao conservadorismo antropocêntrico que visa preservar o ambiente natural para benefício humano. Pelo contrário, a Ecologia Profunda celebra a diversidade e a interdependência de todos os organismos vivos na Terra.

**Palavras-chave: celebração, diversidade, interdependência.**

A interdependência é algo que, frequentemente, não reconhecemos, em especial na sociedade individualista em que vivemos. Se aplicarmos estas palavras-chave à sexualidade e ao objetivo





de uma sexualidade saudável (social, fisiológica e emocional), reconhecemos também a importância de uma sexualidade saudável como parte de um ambiente saudável.

Se olharmos para a sexualidade deste ponto de vista, veremos as relações e a sua importância de um modo diferente. Direitos, Respeito e Reciprocidade, bem como Suportar, Amar e Pertencer começarão a ter um significado distinto. Iremos explorar mais este assunto no Capítulo *Relações, sentimentos e emoções* e convidamos-te a juntar-te à nossa curiosidade: **O que é que os/as jovens pensam sobre a relação entre a sexualidade e a ecosofia?**

*Amnesty International: Sexual and Reproductive Rights:* [LINK](#)

*Center for reproductive rights: European Abortion Laws:* [LINK](#)

*National Geographics: Anthropocene:* [LINK](#)

*Environment and Ecology: Deep Ecology:* [LINK](#)

## Conclusão

O nosso papel é apoiar os/as jovens na procura da sua autenticidade, da sua singularidade, ajudando-os/as a ter consciência do que realmente gostam, daquilo em que realmente acreditam. Estamos aqui para os/as apoiar no seu vazio poético pela beleza e pelo respeito, pela equidade e pela inclusão, pela valorização e promoção da diversidade, por viverem apaixonados/as por si próprios/as e pelas outras pessoas. A Educação Compreensiva para a Sexualidade deve incluir informação, actividades e debates sobre cada um destes aspectos da existência humana. Dessa forma, conseguiremos a mudança.

## Referências

- Amnesty International: Sexual and Reproductive Rights: [LINK](#)
- Z Bauman: Selves as Objects of Consumption Part 1: [LINK](#)
- Z Bauman: Selves as Objects of Consumption Part 2: [LINK](#)
- Z. Bauman. Interview from documentary. Liquid modernity: [LINK](#)
- Brain development in teenagers: [LINK](#)
- Center for reproductive rights: European Abortion Laws: [LINK](#)
- Environment and Ecology: Deep Ecology: [LINK](#)
- E. Hall: Cultural Iceberg Model: [LINK](#)
- National Geographics: Anthropocene: [LINK](#)
- C. Pierce: Sexploitation. Helping Kids Develop Healthy Sexuality in a Porn-Driven World, page: 71.
- Poland Veto Bill Targeting Sex Ed: [LINK](#)
- Salto EuroMed: Onion of Personal Culture: [LINK](#)
- UNESCO: International technical guidance on sexuality education, [LINK](#)
- UNESCO: Sexual and Reproductive rights: [LINK](#)
- UNESCO: International technical guidance on sexuality education, page 16: [LINK](#)



# Relações, sentimentos e emoções

## Introdução

Neste capítulo, falaremos bastante sobre a importância do vocabulário e das definições. É claro que apresentamos os resultados da nossa própria pesquisa, fazendo referência a autoras como Brené Brown ou Bell Hooks, e não pretendemos reclamar a verdade absoluta. O nosso objetivo é sensibilizar para a forma como as línguas moldam os conceitos e como uma compreensão mais profunda de determinado vocabulário pode ajudar a evitar conflitos e enriquecer a nossa comunicação.

## Por que razão começamos com uma amizade, dir-se-ia?

Ao iniciar um tópico sobre relações, gostaríamos de tocar em diferentes tipos, ver o seu papel e a sua importância sob diferentes prismas. A amizade não apenas é uma base importante para uma relação mais íntima, como também é uma rede social que ajuda os/as jovens a aprender sobre a sua sexualidade. É aos/às amigos/as que recorremos quando precisamos de partilhar algo e pedir conselhos; é menos frequente recorrer aos/às pais/mães e aos/às tutores/as (de acordo com a pesquisa) e menos ainda – aos/às educadores/as (embora aqui essa seja a nossa grande esperança de mudança).

Compreender que os/as amigos/as se podem influenciar mutuamente de modo positivo e negativo pode ajudar um/a jovem a identificar se o/a amigo/a a quem se dirige é a pessoa certa com quem conversar.

## Reflexão

Pergunte ao seu grupo qual é, na sua opinião, o papel dos/as amigos/as e quais são os indicadores de uma influência positiva ou negativa dos/as amigos/as.

*Falam de forma aberta e sincera uns/umas com os/as outros/as?*

*O que é que fazem se sentirem que pode haver ciúmes envolvidos?*

*Como é que contrastam ideias e crenças sobre a sexualidade?*

No que diz respeito às relações íntimas, como já vimos no capítulo anterior, o nosso sistema de valores e os nossos quadros culturais e éticos desempenham um papel importante. De facto, moldam a compreensão que um/a jovem acerca de uma relação íntima: que tipo de



compromisso envolve, que tipo de práticas e expressões sensuais, que palavras a designam também.

Agora, falando de palavras, vamos identificar o vocabulário que utilizamos para falar de relações íntimas.

É muito comum confundir-se entre **atração, desejo, enamoramento ou paixão e amor**. Vamos esclarecer esta questão.

*Enquanto sociedade, sentimos vergonha do amor. Tratamo-lo como se fosse uma obscenidade. Admitimo-lo com relutância. Até dizer a palavra nos faz tropeçar e corar... O amor é a coisa mais importante das nossas vidas, uma paixão pela qual lutaríamos ou morreríamos, e, no entanto, temos relutância em demorar-nos nos seus nomes. Sem um vocabulário flexível, não podemos sequer falar ou pensar diretamente sobre ele.*

De facto, o amor é algo tão importante, contudo, este tema está tão ausente nos debates entre os/as jovens e nos programas educativos desenvolvidos junto de jovens. Não apenas no contexto da Educação Compreensiva para a Sexualidade, mas também como numa dimensão filosófica de compreensão da vida e das ligações dentro do mundo natural, incluindo entre os seres humanos. Seja qual for a razão e o contexto do silêncio sobre o amor no trabalho com jovens, vamos quebrá-lo! Trazer este tema para a educação tem verdadeiramente um poder revolucionário.

D. Ackerman: All About Love: [LINK](#)

**Atração.** Antes de continuares a ler, faz um breve exercício e dedica algum tempo para refletires sobre este conceito. Com base na tua experiência de vida, o que é a atração? Que tipos de atração existem? Envolve desejo ou não? A atração conduz a qualquer outra coisa?

Terminaste? Como é que correu? Descobriste alguma coisa surpreendente ao longo do caminho?

*A atração é uma ação que faz desenvolver o interesse. Acontece de modo INVOLUNTÁRIO (o que significa que não a podemos controlar) e tem muitas variações:*

- Atração emocional (apreciação de alguém que nos faz sentir em segurança, a sua personalidade pode ser atraente para nós, as suas atitudes e/ou valores são partilhados).
- Atração social (o estatuto da outra pessoa, a sua posição na sociedade, o seu reconhecimento pelos/as outros/as, etc.).
- Atração baseada em interesses (profissionais ou artísticos, talvez os talentos de outra pessoa possam torná-la atraente para nós).



O **desejo** vai um pouco mais além. É um forte desejo de que algo aconteça e, no nosso caso, numa relação íntima – um desejo de que o contacto sexual aconteça. Os corpos estão envolvidos, as hormonas estão envolvidas, os cheiros e os sabores e alguns outros elementos invisíveis também. Como podemos ver, o desejo não é uma componente incondicional da atração, faz parte dela, mas a atração em si pode existir sem o desejo de uma relação sexual.

**Apaixonar-se** é um processo, uma viagem para conhecer outra pessoa, e envolve atração e desejo. A paixão não pára necessariamente em qualquer ponto do percurso: mesmo um casal com uma relação de longa duração pode experimentar o enamoramento todos os dias, se investir tempo e energia nesse sentido. Não obstante, em termos gerais, este período é anterior a um sentimento de amor estabelecido, que envolve outros elementos, como **o compromisso e uma escolha consciente**.

Pergunta ao teu grupo o que pensam sobre a expressão *apaixonar-se*? É a mesma nas suas línguas maternas e em inglês? Como é que eles/as caracterizam este período? Já alguma vez sentiram diferenças claras entre sentir-se atraídos/as por alguém (como?), sentir desejo e apaixonar-se? Na opinião deles/as, qual é a diferença entre estes sentimentos e o amor?

Curiosamente, noutras línguas com que trabalhamos (por exemplo, espanhol ou italiano) a expressão apaixonar-se ou enamorar-se não envolve o verbo *cair*, mas refere-se a uma ação, a um começo, usando a palavra amor como raiz direta – *enamorarse* (ES), *innamorarsi* (IT). A expressão *apaixonar-se está a ser criticada por vários/as pensadores/as, pois reflecte uma atitude peculiar em relação ao amor e à própria vida - uma mistura de medo, admiração, fascínio e confusão. Implica suspeita, dúvida, hesitação que não é totalmente fiável*, como observou Thomas Merton. A ideia é totalmente apoiada por Erich Fromm, no livro *All About Love*, que acredita que se continua a investir na fantasia da união sem esforço. Muito do investimento no mito do Amor Romântico que está a ser constantemente representado nos media, em muitos filmes e músicas. Enquanto para Fromm, *amar alguém não é apenas um sentimento forte – é uma decisão, é um julgamento, é uma promessa*. Agora, imagina levar este assunto para uma sala cheia de jovens entre os 15 e os 17 anos. Que interessante seria ouvir as suas reacções!

E. Fromm: *All About love*. Page 171: [LINK](#)

## Reflexão

Pergunta ao teu grupo o que significa o *amor* para eles/as?

Observa como definem o amor através de diferentes meios (desenho, colagem, música, movimento ou palavras). Convida-os/as a explorar primeiro e a partilhar o que pensam e sentem e, só depois, tenta construir uma base comum.





Para te ajudar nesta construção, reunimos algumas reflexões muito interessantes de investigadores/as:

*“Cultivamos o amor quando permitimos que o nosso eu **mais vulnerável e poderoso** seja profundamente visto e conhecido, e quando honramos a ligação espiritual que nasce dessa oferta com confiança, respeito, bondade e afeto. O amor não é algo que damos ou recebemos; é **algo que cultivamos e desenvolvemos**, uma ligação que só pode ser cultivada entre duas pessoas quando existe dentro de cada uma delas – só podemos **amar as outras pessoas na medida em que nos amamos a nós próprios/as**. A vergonha, a culpa, o desrespeito, a traição e a retenção de afeto danificam as raízes a partir das quais o amor cresce. O amor só pode sobreviver a estas feridas se forem reconhecidas, curadas e raras”.*

Ao explorar o tema do amor com os/as jovens, é claro que devemos estar preparados/as para uma enorme diversidade de opiniões e influências que recebem das suas famílias, amigos/as, comunidades e da sociedade da cultura pop. Mas também devemos estar conscientes de que temos uma oportunidade incrível de desafiar as suas formas de pensar, convidando-os/as a compreender o amor como um poder transformador, como um investimento de tempo e de compromisso em prol de relações mais profundas, como um lugar de aceitação, de crescimento mútuo e até espiritual.

Liga-se também ao mundo natural.

Lembras-te do que falámos no capítulo anterior sobre Ecologia Profunda e Sexualidade? O amor não é nem deve ser entendido pelos/as jovens apenas através do prisma das relações românticas. O amor é um sentimento que se estende por todas as redes da nossa existência. Crescemos na nossa capacidade de amar e receber amor se também o praticarmos com o

cuidado pela natureza que nos rodeia. Com a bondade para com as pessoas que mal conhecemos e que podemos encontrar no autocarro quando vamos trabalhar ou estudar. É uma forma de pertencer. Se estás interessado/s no tema Pertença e Amor e gostarias de saber mais, convidamos-te a ler um [artigo](#) de outro projeto.

Photography taken from: [LINK](#)

B. Brown: Atlas of the Heart: Mapping meaningful connection and the language of human experience. Page 171: ISBN 9780399592553

## Sentimentos e emoções

Como mencionámos anteriormente, a parte emocional do desenvolvimento neurobiológico dos/as jovens é mais forte do que a parte racional. Os/as são guiados/as pelas suas emoções e sentimentos a toda a hora! Aprender a reconhecer os sentimentos e as emoções é crucial para que se possam orientar melhor nas relações. E, mais uma vez, a importância do vocabulário desempenha aqui um papel crucial. Brene Brown e a sua equipa fizeram uma investigação com mais de 75.000 pessoas, em que pediram aos/às participantes para identificarem as suas emoções primárias consoante as situações dadas como exemplos. Surpreendentemente (ou não), surgiram três emoções principais: feliz, triste e zanga (por outras palavras, raiva). Daí surgiu a questão: *será que é tudo tão simples ou não somos educados com um vocabulário mais rico para expressar os nossos sentimentos e emoções?* A segunda resposta era mais interessante para Brown, por isso foi escrito um livro maravilhoso chamado *Atlas of the Heart: Mapping Meaningful Connection and the Language of Human Experience* com uma análise de fácil leitura sobre mais de uma centena de emoções e comportamentos que foram estudados.

## Qual é a diferença entre Emoções e Sentimentos?

As emoções são estados físicos que surgem como resposta a estímulos externos.	Os sentimentos são reacções mentais e associações às emoções.
As emoções surgem antes dos sentimentos.	Os sentimentos são causados pelas emoções.
As emoções são estados físicos.	Os sentimentos são associações e reacções mentais.
As emoções podem ser observadas através de reacções físicas.	Os sentimentos podem ser escondidos.

Graphic element taken from: [pediia.com](#): Difference between emotions and feelings: [LINK](#).

Acreditamos que a compreensão destas diferenças ajuda os/as jovens a identificar melhor as suas reacções inconscientes a determinadas situações, a refletir sobre as suas emoções



(expressas ou não expressas), a dar tempo e espaço para detetar os seus sentimentos, processá-los e aprender a expressá-los. Aprender que tipo de emoções e sentimentos existem, nomeá-los e brincar com eles (especialmente através de actividades de aprendizagem não formal ou de conversas e debates) é muito benéfico para os/as jovens.

## A palavra-chave aqui é aprender.

*Ser emocionalmente sábio* requer muito trabalho pessoal. A consciência emocional precisa de ser cultivada e desenvolvida para nutrir as ligações e, assim, uma sexualidade saudável beneficiará muito com isto. É por isso que gostaríamos de te convidar a explorar mais o livro de B. Brown *Atlas of the Heart: Mapping Meaningful Connection and the Language of Human Experience*, que já mencionámos anteriormente. Escolhemos vários capítulos que pensamos estarem mais relacionados com a Educação Compreensiva para a Sexualidade, uma vez que se tratam de emoções e sentimentos com que os/as jovens do nosso grupo-alvo se podem deparar. Cada capítulo inclui definições e reflexões muito interessantes. É como um caminho, um mapa que pode orientar.

## Reflexão

Os capítulos que propomos explorar:

#Places we Go when we Compare. *Jealousy, Envy and Schadenfreude.*

#Place we Go when Things don't go as Planned. *Disappointment, Regret.*

#Place we Go when It's Beyond US. *Wonder, Confusion, Curiosity.*

#Place we Go when We're Hurting. *Hopelessness, Sadness.*

#Places we Go with Others. *Empathy, Boundaries.*

#Place we Go when Our Hearts are Open. *Love, Heartbreak, Trust, Betrayal, Hurt*

O que pensas desta lista? Alguma coisa te chamou a atenção? Com base na nossa experiência, passar por cada um dos capítulos foi revelador.

Para iniciar este trabalho com os/as jovens, sugerimos que primeiro os/as convides a realizar diálogos (ou trabalho individual) sobre: Como identificam as suas emoções e sentimentos, o que os ajuda a fazê-lo; como os expressam e se é uma tarefa fácil ou não? Conversa sobre a importância de desenvolverem a sua sensibilidade emocional, de se tornarem mais conscientes dos seus desafios, de compreenderem as outras pessoas, etc.

Depois de teres passado por esta preparação, podes começar por explorar algumas emoções, sentimentos e comportamentos, passo a passo. Estar no lugar do desconhecido também é



muito interessante, por isso, em primeiro lugar, mapeia as definições com o teu grupo apenas com base na sua experiência. Depois, oferece-lhes mais, partilha o que aprenderes com o *Atlas of the Heart*. Confia em nós, vale a pena!

Expressar as nossas emoções e sentimentos é muito importante para o desenvolvimento de relações saudáveis. No entanto, os/as jovens precisam de estar conscientes de que nem todas as situações permitem que isso aconteça num ambiente seguro e que a vulnerabilidade pode, por vezes, levar a uma zona de pânico total – por exemplo, quando outra pessoa nos rejeita –, e isso pode tornar-se uma experiência traumática.

Identificar um **espaço seguro** é um passo fundamental: *Sinto-me confiante e seguro/a para expressar como me sinto?* Se a resposta for Não, estamos no sítio errado. Pode haver muitas razões para tal, mas o resultado evidente é que a comunicação não pode ocorrer. Isto é muito importante quando se trata de consentimento e da tomada de decisões.

## Famílias e parentalidade



As famílias desempenham um papel fulcral na Educação para a Sexualidade das crianças. Com a sua atenção e apoio, podem tornar-se pilares de confiança para um/a jovem. O amor, o cuidado e o suporte mútuo são importantes para o funcionamento saudável da família e podem ajudar a construir uma rede sólida à qual um/a jovem pode recorrer. Contudo, nem sempre é assim e há muitas famílias em que a sexualidade é completamente ignorada ou é mesmo um tabu, nunca é debatida, é revestida de vergonha e cheia de preconceitos. Não devemos esquecer que os pais e as mães de muitos/as adolescentes contemporâneos não receberam uma Educação Compreensiva para a Sexualidade, pelo que podem carecer de ferramentas e conhecimentos sobre como abordar este tema com os/as seus/suas filhos/as. O nosso papel, enquanto trabalhadores/as de juventude, é ajudar

os/as jovens a compreender que podem surgir mal-entendidos e conflitos, mas isso não é o fim do mundo e existem formas para lidar com isso.

Photography taken from: [LINK](#)



## Reflexão

Convida os/as jovens a discutir as estratégias para colmatar esta lacuna. Que atitudes, ferramentas e competências podem ser necessárias para abordar os pais, as mães e as discussões que podem surgir? De que tipo de apoio podem precisar e de quem?

Para te ajudar nesta abordagem, identificámos várias atitudes e competências fundamentais:

- Compreender o contexto cultural dos pais e das mães.
- Ser capaz de escutar os argumentos dos pais e das mães sem julgar.
- Obter conhecimentos e estar informado/a sobre os direitos e as necessidades dos/as jovens.
- Transformar este conhecimento em argumentos que sejam respeitosos e claros.
- Encontrar soluções e compromissos para ambas as partes.

Resumindo, a atitude de flexibilidade, abertura e bondade, com competências desenvolvidas de escuta e comunicação respeitosa e clara, são alguns dos elementos que requerem reflexão, aprendizagem e prática. O teu papel agora é ajudar a orientar os/as jovens nesta tarefa!

Não existe uma escola que ensine *como te tornares pai ou mãe*. É uma transição biológica e social pela qual algumas pessoas passam e a aprendizagem acontece ao longo do caminho. A paciência, a aceitação mútua e o amor são os marcos sobre os quais se constrói a parentalidade e a maternidade. É muito importante que a educação para a sexualidade que ofereces no trabalho com jovens construa pontes entre os pais, as mães, os/as jovens e tu próprio/a no papel de trabalhador/a de juventude.

Nos casos em que possas estar a trabalhar com um/a jovem que esteja em acolhimento residencial, certifica-te primeiro de que sabes quem são os/as responsáveis legais desse/a jovem. São os/as assistentes sociais, os/as educadores/as ou a própria instituição? Com quem precisarias de falar caso algo alarmante surgisse a partir do trabalho de Educação Compreensiva para a Sexualidade que estás a desenvolver? Garante que está consciente disto antes de iniciares qualquer programa de Educação Compreensiva para a Sexualidade, pois o teu autocuidado também é importante neste processo.

## Conclusão

Há muito mais para explorar sobre relações, sentimentos e emoções, famílias, parentalidade e maternidade! Apoiar os/as jovens na aprendizagem sobre estes temas e desafiá-los/as a pensar de forma crítica e a agir de modo um responsável não é uma tarefa fácil. O teu papel aqui é inspirá-los/as, despertar a sua curiosidade para aprenderem mais sobre si próprios/as e sobre a forma como lidam com as suas emoções e sentimentos – por exemplo, de que modo entendem palavras como desejo ou amor e quais são os seus sucessos e desafios com os/as pais/mães. Assegura que crias um espaço seguro para os/as jovens se expressarem. A oportunidade de discutir estes temas não tem preço. Se o fizeres de maneira divertida, dinâmica, com muitas ferramentas para que eles/as possam acompanhar, podes estar



orgulhoso/a de ti próprio/a! O trabalho com jovens é para isso, para criar mudanças positivas na vida dos/as jovens.

## Referências

- D. Ackerman: *All About Love*: [LINK](#)
- B. Brown: *Atlas of the Heart: Mapping meaningful connection and the language of human experience*. Page 171: ISBN 9780399592553
- E. Fromm: *All About love*. Page 171: [LINK](#)



## Diversidade Social

A diversidade social refere-se às diferentes características observadas numa determinada sociedade no que diz respeito à raça, etnia, identidade de género, orientação sexual, idade, religião, estatuto socioeconómico, capacidade física, nível de escolaridade, ocupação, nacionalidade e estatuto de imigrante, local de residência, língua, contexto cultural, entre outros aspetos.

Em diversas sociedades, as diferenças interpessoais são toleradas através da generalização de pessoas em grupos, o que cria uma cultura de preconceito e discriminação. Nesses casos, a diversidade social torna-se negativa e isso resulta em diferenças sociais (distinções e discriminações que ocorrem entre ou mesmo dentro de diferentes grupos sociais), desigualdade (oportunidades e recompensas desiguais para diferentes posições sociais) e divisão (segregação entre os membros de uma sociedade que se baseiam em diferenças inatas ou criadas artificialmente) (Shannon, 2018).

A diversidade social deve ser considerada normal e saudável porque as sociedades humanas são compostas por indivíduos com características, antecedentes, experiências e identidades únicas. É importante reconhecer o potencial da diversidade social para enriquecer as sociedades e promover a justiça social, a igualdade e a inclusão. A inclusão social tem como objetivo criar uma sociedade para todas as pessoas, uma sociedade em que ninguém fica para trás e ninguém é invisível, uma sociedade que garante os direitos humanos e promove a justiça para todos/as, aumentando a qualidade de vida dos/as cidadãos/ãs e melhorando o bem-estar individual (Abbott, Wallace & Sapsford, 2017).

## Interseccionalidade

A interseccionalidade é um conceito criado por K. Crenshaw – uma académica e escritora pioneira nas áreas dos direitos civis, da teoria racial crítica, teoria jurídica feminista negra e raça, racismo e lei – em 1989 no seu ensaio "Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A black Feminist Critique of Anti-discrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics" (Desmarginalizando a intersecção de raça e sexo: Uma crítica feminista negra à doutrina anti-discriminação, à teoria feminista e à política antirracista).

De acordo com o [Intersectionality Resource Guide and Toolkit](#) (Guia de Recursos e Kit de Ferramentas de Interseccionalidade), criado sob a liderança da ONU-Mulheres, a vida das pessoas é moldada pelas suas identidades, relações e fatores sociais, que se combinam para criar vantagens (privilégios) e desvantagens (formas de opressão), dependendo da situação de cada pessoa. A interseccionalidade é uma estrutura teórica que permite compreender como as várias identidades sociais se cruzam e interagem entre si, criando experiências únicas e



complexas de privilégio e opressão. Assim, a interseccionalidade é o reconhecimento de que todas as pessoas têm as suas próprias experiências únicas de discriminação e opressão e que devemos ter em conta todos os aspetos que podem marginalizar as pessoas – como o género, a raça, a classe, a orientação sexual e capacidade física. Para promover a equidade social, é importante identificar que fatores sociais, como o patriarcado, o capacitismo, o colonialismo, o imperialismo, a homofobia e o racismo, afetam a vida das pessoas.

Por exemplo, a experiência de uma mulher afro-americana bilionária é diferente quando comparada com a vivência de uma mulher negra com um estatuto socioeconómico inferior e que vive num bairro desfavorecido. Por outro lado, a experiência de um homem homossexual pode ser muito diferente consoante o local de residência e a aceitação social que encontra.

K. Crenshaw: *Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics*: [LINK](#)

## A Construção Social do Género

A perspetiva da construção social oferece uma compreensão acerca da variabilidade das diferenças de género ao longo da história e das culturas, atribuindo essas variações aos processos sociais. O género é um princípio organizador para estruturar as sociedades, categorizando os indivíduos em duas grandes categorias: "homens" e "mulheres". Estas categorias surgem com expectativas distintas e, muitas vezes, um tratamento desigual, favorecendo tipicamente os homens com mais privilégios. Os processos específicos de género perpetuam-se e ganham força através de estruturas sociais baseadas no género (por exemplo, organizações, regimes de Estados-nação).

Clementine Ford, autora de *Boys will be boys*, afirma que (tradução livre):

*Ainda mais fascinante é a descoberta de que os esquemas de cores que a sociedade moderna associa tradicionalmente à masculinidade e à feminilidade estão completamente ao contrário. Ou seja, quando a moda infantil trocou o branco genérico pelo rosa e pelo azul, não foi para associar as raparigas ao rosa e os rapazes ao azul – foi ao contrário.*

*O rosa, sendo um tom mais claro de vermelho, estava associado a Marte, o Deus da guerra, então entendia-se que era uma cor mais apropriada para os rapazes. (Armas!)*

*O azul estava mais associado a Vénus e à Virgem Maria (repare que as obras de arte históricas retratam sempre o véu de Nossa Senhora como sendo azul-claro), então foi atribuído às raparigas.*

Em 1918, um artigo da *Ladies Home Journal* reiterava mesmo: “A regra geralmente aceite é o rosa para os rapazes e o azul para as raparigas. A razão é que o cor-de-rosa, sendo uma cor mais



decidida e forte, é mais adequado para o rapaz, enquanto o azul, que é mais delicado e elegante, é mais bonito para a rapariga”.

A igualdade de género foi incluída na legislação internacional em matéria de direitos humanos através da Declaração Universal dos Direitos Humanos, adoptada pela Assembleia Geral das Nações Unidas a 10 de dezembro de 1948. Por conseguinte, a UNESCO afirma que todas as formas de discriminação com base no género constituem violações dos direitos humanos, bem como representam um obstáculo significativo ao cumprimento da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável e dos seus 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. A mensagem é clara: é imperativo que as mulheres e os homens tenham igual acesso a oportunidades, escolhas, capacidades, poder e conhecimento enquanto membros iguais da sociedade. Proporcionar às raparigas, aos rapazes, às mulheres e aos homens a educação, os valores, as atitudes e as competências necessárias para combater as desigualdades de género é um pré-requisito fundamental para construir um futuro sustentável que beneficie todas as pessoas.

*The Social Construction of Gender:* [LINK](#)

*C. Ford: Boys Will Be Boys: Power, Patriarchy, and the Toxic Bonds of Mateship.* ISBN: 1760878626

*D. Brooks: Pink and Blue:* [LINK](#)

*UN: Peace, dignity, and equality on the healthy planet:* [LINK](#)

## A Caixa dos Homens e a Violência contra as Mulheres

A “Caixa dos Homens” (Man Box) é uma ideia inicialmente concebida na década de 1980 por Paul Kivel do *Oakland Men's Project* e desenvolvida na década seguinte por Tony Porter, o fundador de *A Call to Men*.

A Caixa dos Homens é definida como um conjunto de crenças, transmitidas pelos pais, pelas mães, pelas famílias, pelos/as pares, pelos meios de comunicação social e pela sociedade em geral, que exercem pressão sobre os homens para que sejam de uma determinada maneira e se conformem com comportamentos e traços específicos. Assim, estas pressões e expectativas encorajam os homens a serem autossuficientes, a agirem com dureza, a serem fisicamente atraentes, a aderirem a papéis de género rígidos e convencionais, a serem heterossexuais, a exibirem proezas sexuais, a usarem a agressividade para resolver conflitos, a dominarem as outras pessoas e a nunca pedirem ajuda.

É importante reconhecer que estamos potencialmente a prejudicar vidas e relações, e a adesão a estas mensagens está associada à perpetração e à vivência de muitas formas de violência, bem como de muitos outros comportamentos destrutivos, como o bullying e a violência, a violência sexual, o consumo e abuso de álcool e outros comportamentos de risco. Os jovens



rapazes são os que mais interiorizam estas pressões e concordam que um rapaz que não riposta quando os outros o empurram é fraco ou que um homem gay não é um homem a sério, entre outras mensagens patriarcais nocivas. Os jovens que estão “fora” da Caixa dos Homens são os que rejeitam estas ideias e, em vez disso, adoptam atitudes mais positivas em relação à masculinidade, sendo muito menos propensos a envolverem-se em comportamentos prejudiciais do que aqueles que estão “dentro” da Caixa dos Homens.

Por exemplo, os homens da Caixa dos Homens tinham três a sete vezes mais probabilidades de referir a prática de bullying físico e três a seis vezes maior propensão para a prática de assédio sexual.

Os rótulos, as expectativas e as pressões associadas à masculinidade convencional têm o efeito de aprisionar e isolar os homens que, inevitavelmente, não conseguem corresponder a estes conceitos idealizados e inflexíveis de masculinidade. A nível mundial, os homens têm maior probabilidade de morrer por suicídio do que as mulheres devido a potenciais razões, nomeadamente: questões de (des)igualdade de género, diferenças nos métodos socialmente aceitáveis para lidar com o stress e com os conflitos para homens e mulheres, disponibilidade e padrões de consumo de álcool e diferenças nas taxas de procura de cuidados para perturbações mentais entre homens e mulheres.

Por conseguinte, é crucial melhorar a nossa compreensão partilhada do modo como as masculinidades nocivas se manifestam na sociedade e influenciam a saúde, de modo abordar as desigualdades de género generalizadas.

As crenças e práticas das masculinidades patriarcais e o maior poder político, económico e social que os homens têm sobre as mulheres são as raízes da violência contra as mulheres e as raparigas. As Nações Unidas definem a violência contra as mulheres como *qualquer ato de violência baseada no género que resulte ou possa resultar em danos ou sofrimentos físicos, sexuais ou psicológicos para as mulheres, incluindo ameaças de tais actos, coerção ou privação arbitrária de liberdade, quer ocorram na vida pública ou na vida privada*. As mulheres e as raparigas são vulneráveis à violência masculina desde tenra idade e essa violência assume muitas formas – física, sexual, emocional e económica. As formas generalizadas de violência contra as mulheres e as raparigas em todo o mundo incluem a exploração sexual, o tráfico sexual e práticas nocivas, como o corte/ mutilação genital feminina, o casamento forçado e o casamento infantil. Independentemente do género da vítima, a maioria dos agressores eram homens e conhecidos da vítima.

A violência contra as mulheres é uma grave violação dos direitos humanos e um problema de saúde pública de proporções pandémicas, associada a graves consequências para a saúde física, sexual, reprodutiva e mental das mulheres e das crianças, a curto e a longo prazo.

A Base de Dados Global da Organização Mundial de Saúde sobre a Prevalência da Violência contra as Mulheres é uma base de dados abrangente sobre a prevalência das duas formas mais



comuns de violência contra as mulheres a nível mundial: A violência perpetrada por parceiros/as íntimos/as e a violência sexual perpetrada por outra pessoa que não o/a parceiro/a, designada por violência sexual por não parceiro.

Desafiar as masculinidades patriarcais implica promover a mudança social, e esta transformação depende de pessoas que tomem medidas proativas nas suas próprias vidas para que estes ideais se tornem realidade. Trata-se de incorporar a mudança que desejam observar no mundo. Os princípios orientadores do trabalho de transformação das masculinidades apresentados pelo Centro de Formação da ONU Mulheres incluem:

**Trabalhar em solidariedade com o trabalho liderado por mulheres sobre a violência contra as mulheres e as raparigas**, para que esse trabalho reforçe as iniciativas existentes, fomentando relações de confiança e colaboração e mantendo linhas claras de comunicação e responsabilização.

**Examinar cuidadosamente se as mensagens e as imagens reforçam involuntariamente estereótipos tradicionais nocivos sobre homens e mulheres** que contribuem para a violência contra as mulheres e as raparigas. É importante estar alerta para os perigos de gerar involuntariamente outras atitudes discriminatórias com base no género (como o facto de os homens sentirem que têm de “proteger” as mulheres limitando a sua mobilidade, liberdade ou privacidade) ou perspectivas anti-igualdade (como a homofobia), que por vezes surgem.

**Envolver os interesses dos homens na mudança de género e considerar os homens como parte da solução.** Os esforços para promover masculinidades transformadoras devem ter em conta as especificidades culturais do que significa ser homem, reconhecer os múltiplos interesses dos homens em desafiar as normas de masculinidade nociva e violenta, e associar masculinidades positivas e não violentas a identidades de género culturalmente convincentes para os homens. Esta estratégia ajudará a diminuir a atitude defensiva e a hostilidade dos homens por serem culpabilizados pelo comportamento de alguns homens.

**Reconhecer que nem todos os homens cometem atos de violência**, ao mesmo tempo que sublinha que **todos os homens têm de ser responsabilizados pelas suas ações pessoais e políticas** (por exemplo, a tolerância face ao sexismo ou à violência), examinando como as suas ações ou inações contribuem para sustentar as normas de masculinidade prejudiciais e perpetuar a violência contra as mulheres e as raparigas.

**Abordar as vulnerabilidades dos homens:** reconhecer que nem todos os homens são iguais (interseccionalidade) e que os homens podem experienciar o poder e a ausência de poder ao mesmo tempo em diferentes contextos. A promoção da justiça de género exige o reconhecimento e a resolução das injustiças que os homens podem sofrer devido a normas patriarcais, incluindo várias formas de violência. As iniciativas transformadoras das masculinidades devem envolver esforços ativos para ultrapassar o sexismo, a exclusão social, a homofobia, o racismo ou qualquer forma de comportamento discriminatório contra as



mulheres ou contra os homens e mulheres homossexuais/bissexuais/transsexuais, ou em qualquer outra base.

**Reconhecer a diversidade sexual e os direitos sexuais:** promover o respeito pela diversidade sexual e pelos direitos sexuais e reprodutivos de todas as pessoas.

**Empregar mensagens positivas e estratégias múltiplas:** enquadrar o envolvimento dos homens como parte da solução para a violência baseada no gênero e identificar, juntamente com os homens, que eles são frequentemente agrupados e culpabilizados pelas ações de alguns sem o reconhecimento das suas diversas crenças e comportamentos. É crucial criar espaços “seguros” para um diálogo aberto e para a aprendizagem sobre a masculinidade e a violência, sem receio de um julgamento ou hostilidade.

Como Chimamanda Ngozi Adichie salientou: *Temos de educar as nossas filhas de forma diferente. Também temos de educar os nossos filhos de forma diferente. O modo como criamos os nossos filhos homens é prejudicial. Reprimimos a sua humanidade. A nossa definição de masculinidade é muito restrita. A masculinidade é uma jaula pequena e dura, e é lá que colocamos os rapazes. Ensinamos-lhes a recear o medo, a fraqueza, a vulnerabilidade. Ensinamos-lhes a esconder quem realmente são – porque têm de ser, como se diz na Nigéria, homens duros.*

B. Heilman, G. Barker, A. Harrison: *The man box: A Study on Being a Young Man in the US, UK, and Mexico*: [LINK](#)

B. Heilman, C. Manuel Guerrero-López, C. Ragonese, M. Kelberg, and G. Barker: *The cost of the man box*: [LINK](#)

World Health Organization: *Preventing suicide: A global imperative*: [LINK](#)

Promundo: *Unmasking Sexual Harassment*: [LINK](#)

World Health Organization *Global Database on Prevalence of Violence against Women*: [LINK](#)

Self-Learning Booklet: *Understanding Masculinities and Violence Against Women and Girls*: [LINK](#)

Chimamanda Ngozi Adichie: *We Should All Be Feminists*. ISBN: 9780008115272

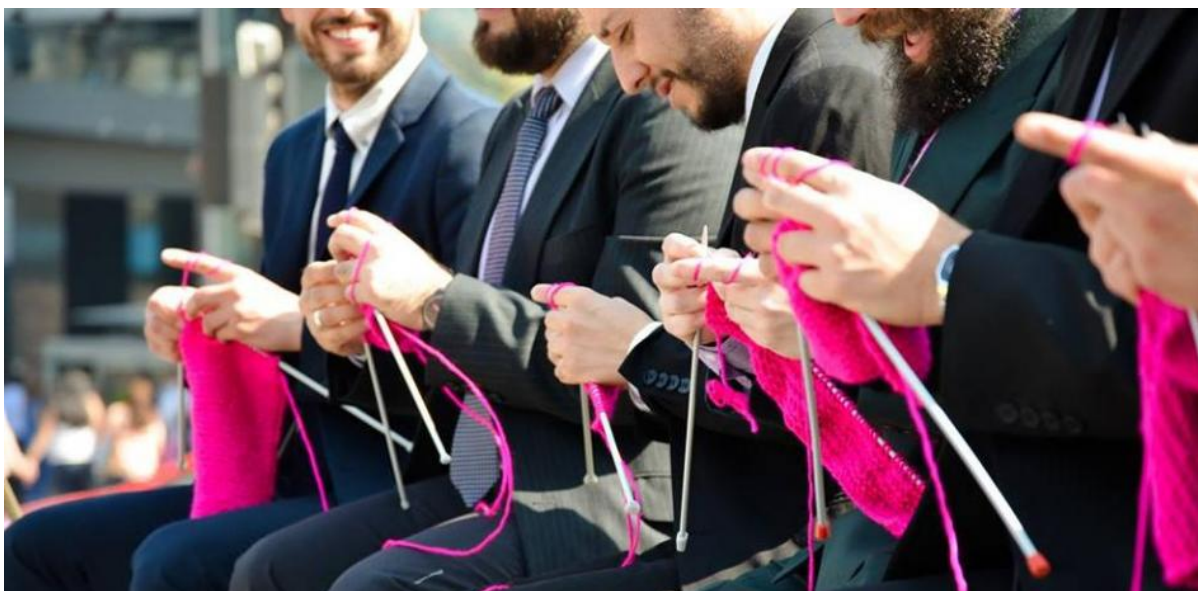




## Trivia - Reflexão Apresentada por Yuval Noah Harari:



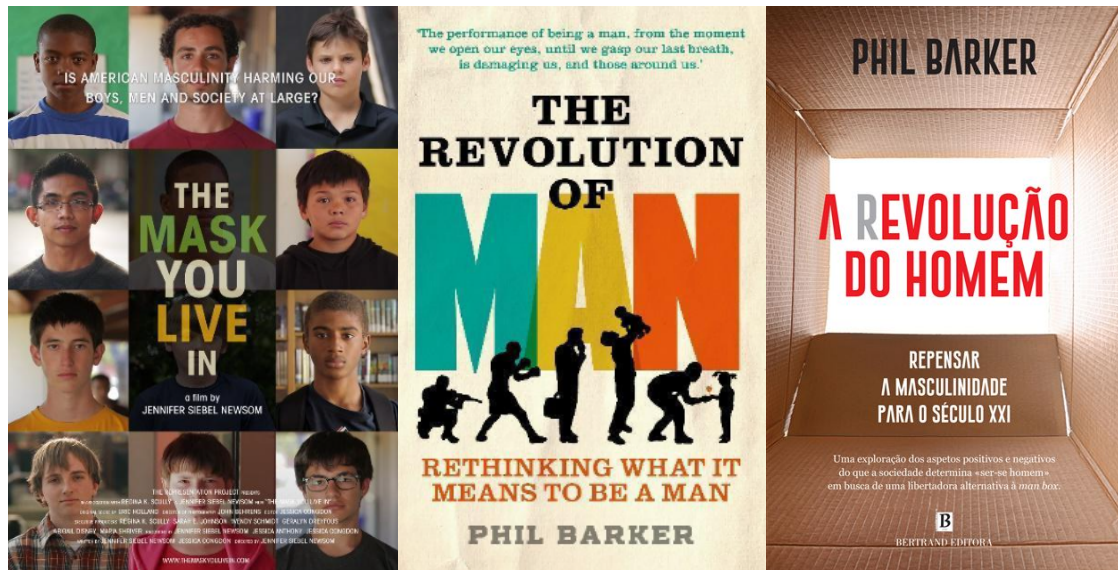
Como salientou Yuval Noah Harari no seu livro *Sapiens: História Breve da Humanidade* (2015), o ideal de masculinidade e virilidade do século XVIII, visível no retrato do rei Luís XIV, incluía uma longa peruca, meias-calças, sapatos de salto alto e uma postura de dançarino. Atualmente, na cultura ocidental, estes elementos seriam considerados marcas de feminilidade. Yuval Noah Harari afirma ainda que, durante a maior parte da história, os homens dominantes eram coloridos e extravagantes – p.e., os chefes índios e os marajás hindus.



Photograph taken from: [LINK](#) / *Hombres Tejedores (Men Who Knit)*: [LINK](#)

Coletivo chileno denominado *Hombres Tejedores* (Homens que Tricotam), que utiliza uma atividade considerada feminina para criar um espaço de diálogo sobre o papel dos homens na sociedade, promover a discussão em torno dos estereótipos de género e dar visibilidade a masculinidades alternativas ao modelo hegemónico.

## Sugestões



The Mask You Live In (Documentary): [LINK](#)

Phil Barker: The Revolution of Man. ISBN: 1760528919

## Características Sexuais, Identidade de Género, Expressão de Género e Orientação Sexual – Definições

Algumas ferramentas, como O Unicórnio de Género, desenvolvido pela organização Trans Student Educational Resources, podem ajudar-nos a distinguir conceitos importantes.

### Sexo atribuído à nascença

A atribuição e classificação de pessoas como homem, mulher, intersexo ou outro sexo com base numa combinação de anatomia, hormonas e cromossomas. O sexo atribuído à nascença pode ser o mesmo ou diferente da identidade de género.

- Feminino
- Masculino
- Outro/ Intersexo - Descreve uma pessoa com uma combinação menos comum de hormonas, cromossomas e anatomia que são utilizados para atribuir o sexo à nascença. Para algumas pessoas intersexo, estas características são aparentes à nascença, enquanto para outras surgem mais tarde na vida, frequentemente na puberdade. Normalmente, os pais, as mães e os/as profissionais de saúde atribuem coercivamente um sexo aos/às bebés intersexo e, no passado, tinham autorização para realizar operações cirúrgicas para adaptar os órgãos genitais do bebé a essa atribuição. Esta

prática tornou-se cada vez mais controversa à medida que os/as adultos/as intersexo se manifestam contra esta prática. O termo intersexo não é substituível nem é sinónimo de transgénero (embora algumas pessoas intersexo se identifiquem como transgénero). As pessoas intersexo podem ter qualquer orientação sexual e identidade de género.

## Identidade de género

Reflete a profunda experiência do próprio género. A maioria das pessoas tem uma identidade de género que faz parte da sua identidade global – homem, mulher, nenhum destes, ambos ou outro/s género/s. A identidade de género de uma pessoa pode ou não coincidir com o sexo que lhe foi atribuído à nascença.

- **Cisgénero** (por vezes abreviado para "cis") é um termo utilizado para descrever pessoas cujo sentido do seu próprio género está alinhado com o sexo que lhes foi atribuído à nascença. O termo cisgénero não indica a biologia, a expressão de género, a orientação sexual, a anatomia física ou a forma como a pessoa é vista no dia-a-dia.
  - Mulher cis
  - Homem cis
- Para as pessoas **transgénero**, o sexo que lhes foi atribuído à nascença e o sentido interno de identidade de género não coincidem. Transgénero ou trans refere-se a um termo abrangente de muitas identidades e expressões de género. O termo transgénero não indica a expressão de género, a orientação sexual, a composição hormonal, a anatomia física ou a forma como a pessoa é vista na vida quotidiana. Algumas pessoas transgénero procuram realizar procedimentos cirúrgicos ou um tratamento hormonal para alinhar o seu corpo com a sua identidade de género; outras não o fazem. As pessoas trans podem ter qualquer orientação sexual e características sexuais.
  - Mulher trans
  - Homem trans
- **Agénero** – Um termo abrangente que engloba vários géneros diferentes de pessoas que normalmente não têm um género e/ou têm um género que descrevem como neutro.
- **Bigénero** – Refere-se às pessoas que se identificam com dois géneros. Pode também identificar-se como multigénero (identificando-se como dois ou mais géneros).

*Trans Students Educational Resources: The Gender Unicorn: [LINK](#)*

## Expressão ou apresentação de género

A manifestação física da identidade de género de uma pessoa através de acções e da aparência, incluindo o discurso, a voz, os maneirismos, o vestuário, o penteado, a forma do corpo, etc. A expressão de género de uma pessoa nem sempre está ligada ao seu sexo biológico, à sua identidade de género ou à sua orientação sexual. Muitas pessoas trans procuram fazer com que a sua expressão de género (a sua aparência) corresponda à sua identidade de género (quem são), em vez de corresponder ao sexo que lhes foi atribuído à nascença.



## Orientação sexual e romântica/emocional

É importante notar que a atração sexual e romântica/emocional pode resultar de uma variedade de fatores, incluindo mas não se limitando à identidade de género, expressão/apresentação de género e sexo atribuído à nascença. A atração pode ser dirigida para:

- Género feminino
- Género masculino
- Outro/s género/s

O sexo atribuído à nascença, a identidade de género, a expressão de género e a orientação sexual e romântica/emocional não são a mesma coisa, mas são aspectos que se intersectam. É fundamental respeitar a escolha de termos, nomes e pronomes que as pessoas fazem para se referirem a si próprias. Um/a **aliado/a** é alguém que defende e apoia uma comunidade que não é a sua; os/as aliados/as não fazem parte das comunidades que defendem.

Embora as pessoas lésbicas, gays, bissexuais, trans e intersexo enfrentem desafios distintos, todos/as correm um risco coletivo de violações dos direitos humanos devido às suas identidades, expressões, comportamentos ou atributos físicos que são vistos como desafiantes das normas e papéis dominantes de género, incluindo o conceito binário de masculino/feminino.

A atração física, romântica, emocional, estética e/ou outra forma de atração por outras pessoas. A maioria das pessoas tem uma orientação sexual, que faz parte da sua identidade. Nas culturas ocidentais, a identidade de género e a orientação sexual não são a mesma coisa. As pessoas trans podem ser heterossexuais, bissexuais, lésbicas, gays, assexuais, pansexuais, queer, etc., tal como qualquer outra pessoa. Por exemplo, uma mulher trans que se sente atraída exclusivamente por outras mulheres identifica-se frequentemente como lésbica.

- **Heterossexual** – alguém que sente atração apenas (ou principalmente) por algumas pessoas de um género diferente.
- **Homossexual** – uma pessoa que se sente atraída emocional, física e/ou sexualmente por membros do mesmo sexo/género. Este termo [médico] é considerado estigmatizante (particularmente como substantivo) devido à sua história como categoria de doença mental e é desaconselhado para uso comum (em vez disso, pode-se usar gay ou lésbica).
- **Gay** – alguém que sente atração apenas (ou principalmente) por algumas pessoas do mesmo sexo. Pode ser utilizado para designar homens que se sentem atraídos por outros homens e mulheres que se sentem atraídas por mulheres.
- **Lésbica** - mulheres que sentem atração sexual ou romântica por outras mulheres.
- **Bissexual** – um termo abrangente para pessoas que sentem atração sexual e/ou emocional por mais do que um género.



- **Pansexual** – designa uma pessoa que é capaz de se sentir atração por vários ou qualquer género. Por vezes, o conceito omnissexual é utilizado da mesma forma. O termo "pansexual" é utilizado com mais frequência à medida que mais pessoas reconhecem que o género não é binário. Pansexual refere-se àqueles/as cuja atração sexual ou romântica não é definida pelo género.
- **Polissexual** – refere-se a alguém capaz de se sentir atraído/a por múltiplos géneros.
- **Demissexual** – refere-se a uma pessoa que sente atração sexual por outra pessoa depois de ter sido desenvolvida uma ligação emocional ou intelectual.
- **Assexual** – uma pessoa que não sente atração sexual e que se identifica com esta orientação. Pode ser utilizado como um termo abrangente para outras atrações emocionais, como demissexual.
- **Aromântico** – descreve a ausência de atração romântica e refere-se a uma pessoa que se identifica com esta orientação. Pode ser usado como um termo genérico para outras atrações emocionais, como a demiromântica.

## Trivia: A história por detrás do Pride



Embora o Orgulho seja frequentemente visto como uma celebração, as suas origens remontam a um motim contra a brutalidade policial no Stonewall Inn, na cidade de Nova Iorque. Em 28 de junho de 1969, o Stonewall Inn foi alvo de mais uma rusga policial, devido a leis que exigiam que um “homem” ou uma “mulher” usassem peças de vestuário que “correspondessem” ao seu

género no documento de identificação emitido pelo Estado. Em resposta, a comunidade LGBTI de Stonewall, liderada principalmente por mulheres trans negras, resistiu e lutou, levando a um aumento significativo da brutalidade policial durante seis dias de motins. Este evento tornou-se um catalisador do ativismo LGBTI nos Estados Unidos. Em muitas partes do mundo, o Orgulho continua a ser sobretudo um protesto que serve para chamar a atenção, comemorar e defender os direitos das pessoas LGBTI. Embora o Orgulho tenha evoluído cada vez mais para uma plataforma proeminente para celebrar a alegria e a resistência queer, várias formas de ativismo, protestos e encontros comunitários LGBTI existiram globalmente sob diversas formas ao longo da história.

Photograph taken from: [LINK](#)

Amnesty International: LGBTI Rights: [LINK](#)

## Sugestão



*The Death and Life of Marsha P. Johnson (Documentary):* [LINK](#)

## Referências

- P. Abbott, C. Wallace, R. Sapsford: Socially Inclusive Development: The Foundations for Decent Societies in East and Southern Africa: [LINK](#)
- B. Akullu Ezati: Social Diversity, Gender, Equity and Public Policy: [LINK](#)
- Born Free and Equal: Sexual Orientation, Gender Identity and Sex Characteristics in International Human College of the environment: Diversity, Equity, and Inclusion Glossary. [LINK](#)
- Declaration on the Elimination of Violence against Women: [LINK](#)
- European Dei Initiatives: Diversity, Equity, and Inclusion: Key Terms and Definitions: [LINK](#)
- Rights Law: [LINK](#)
- Safe Zone Project: LGBTQ+ Vocabulary: [LINK](#)
- S. Spaulding: Do You See What I See? How Social Differences Influence Mindreading: [LINK](#)
- The History of The Man Box: [LINK](#)
- Trans Student Educational Resources: Definitions: [LINK](#)
- UN Women Training Centre eLearning Campus: [LINK](#)
- World Health Organization: Violence against women: [LINK](#)
- World Health Organization: Global Database on the Prevalence of Violence Against Women: [LINK](#)



# Desenvolvimento Humano

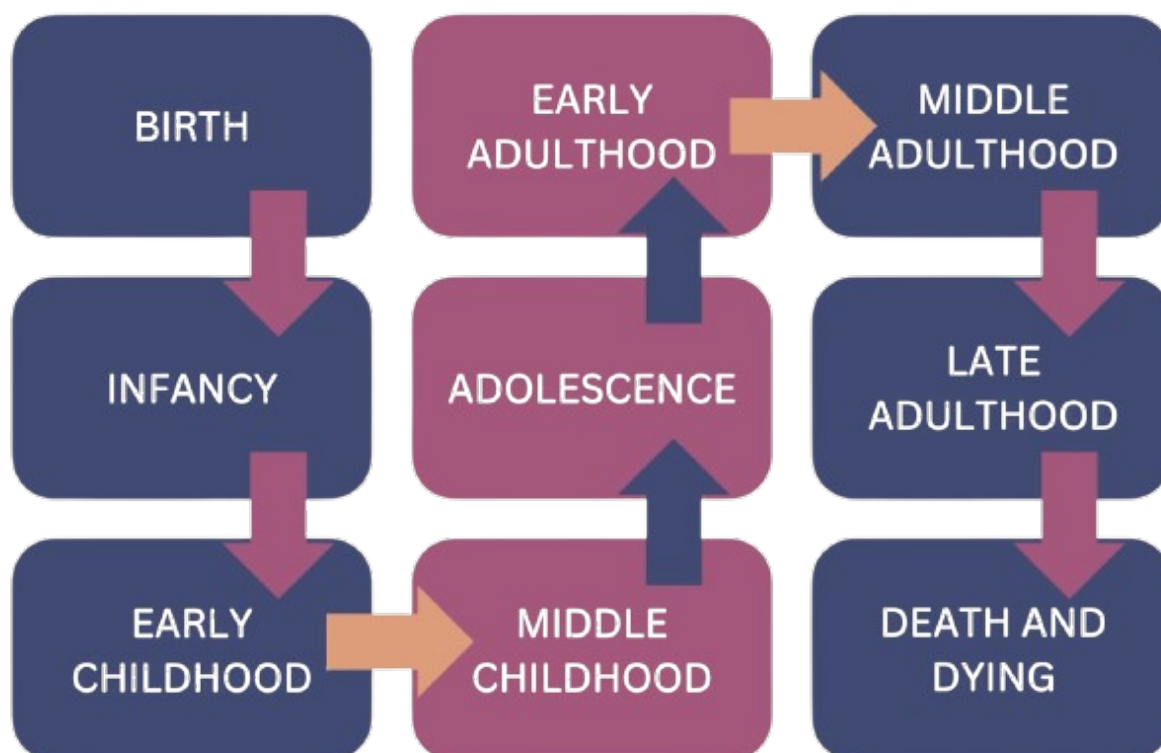
## Introdução

O ser humano é um ser social e o facto de fazer parte de uma estrutura social e cultural influencia fortemente o nosso comportamento, no entanto, não devemos esquecer que também temos uma estrutura biológica em relação com o resto do mundo. As pessoas adultas têm tendência a esquecer as dificuldades relacionadas as mudanças físicas que passaram ao longo do seu crescimento. Algumas pessoas nem sequer sabiam que muitas dessas dificuldades estão relacionadas com a biologia e, por isso, é tão importante abordar neste capítulo questões associadas ao desenvolvimento do corpo humano que contribuem não só para a saúde sexual, mas também para a saúde mental e física dos/as jovens.

Para compreendermos o nosso grupo-alvo de jovens e facilitar a tomada de perspectiva do lugar de jovem, vamos analisar mais de perto os períodos de interesse, nomeadamente a terceira infância, a adolescência e o início da idade adulta. A terceira infância não faz parte do nosso grupo-alvo no trabalho com jovens, mas é importante compreender o que pode ter acontecido na vida de uma pessoa antes de ela entrar em contacto com os/as profissionais de juventude. Além disso, o conhecimento básico sobre a terceira infância ajudará a compreender se existe um comprometimento ao nível do desenvolvimento neste período anterior.

De acordo com a psicologia do desenvolvimento, o ciclo de vida de uma pessoa pode ser dividido nos seguintes períodos:





## Terceira infância

A terceira infância marca o período de vida entre a entrada na escola e o início da adolescência (entre os 7 e os 11 anos de idade).

### Desenvolvimento físico

Durante a terceira infância, ocorre um crescimento lento, mas constante (do corpo). Devido ao ganho muscular, as crianças podem estar ativas durante mais tempo. Verifica-se um desenvolvimento intenso das capacidades motoras, que precisam de ser afinadas/ajustadas ao crescimento constante do corpo. O cérebro está a atingir a sua capacidade máxima, o que resulta num melhor controlo das explosões emocionais e em maiores capacidades de planeamento.

### Desenvolvimento cognitivo

Neste período, as crianças começam a compreender a lógica em termos da sua própria experiência, mas ainda não entendem a lógica hipotética. Está a desenvolver-se o chamado "raciocínio indutivo", que é a reflexão sobre a própria experiência e que será importante para a tomada de decisões futuras. Na terceira infância, as crianças assumem frequentemente que o que lhes está a acontecer é verdade para todos/as, o seu vocabulário aumenta



significativamente e há melhorias significativas na compreensão e aplicação da gramática. Lentamente, as crianças começam a detetar, compreender e resolver questões morais a partir da perspetiva das outras pessoas. Assim, há uma continuidade no desenvolvimento da capacidade empática e do pensamento abstrato.

Wikipedia: [LINK](#)

## Características gerais

Na terceira infância, as crianças começam a construir o seu autoconceito de forma mais realista. Os agentes de socialização vão mudando lentamente da família para os/as pares e os *media*.

Neste período, as crianças estão constantemente muito ativas nas brincadeiras e planeamento. A amizade ocupa um grande espaço nas suas vidas e começa a ser mais importante do que a família. As amigas e os/as pares são agora alvos de comparação do seu valor, das suas competências e aptidões, da sua aparência, etc. A amizade também oferece inúmeras possibilidades de aprendizagem ao nível das competências sociais, como a comunicação e a negociação. Ao imitarem os/as seus/suas pares, aprendem a realizar tarefas cada vez mais complexas e descobrem os seus gostos e interesses – por exemplo, em termos de vestuário, comportamentos, música, etc. A autoestima poderá estar, em primeiro lugar, relacionada com o lugar ocupado no grupo de pares e não do relacionamento com os /as cuidadores/as.

## Adolescência

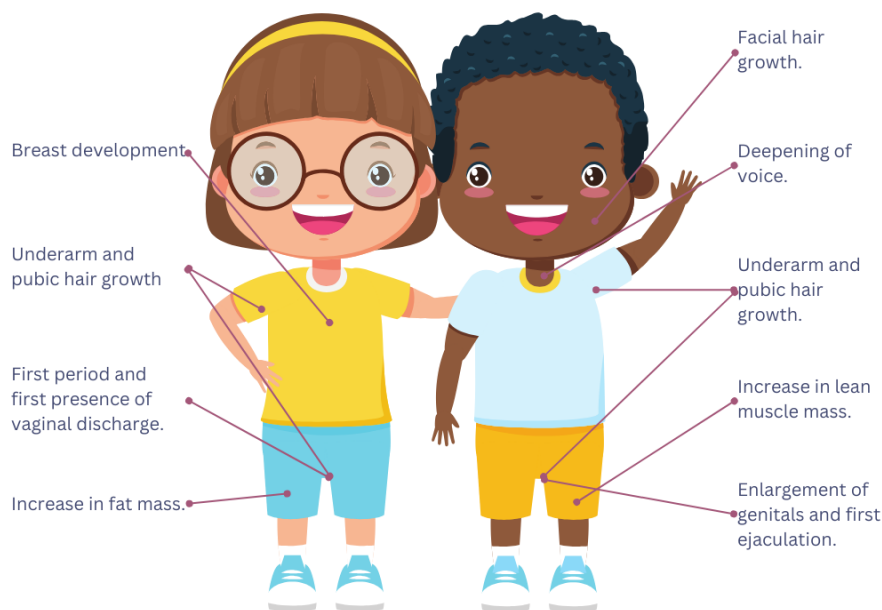
A adolescência é uma fase de transição do desenvolvimento físico e psicológico que ocorre, geralmente, durante o período entre a puberdade e a idade adulta. É um período da vida que vai dos 12 aos 18 anos de idade

### Desenvolvimento físico

Este período é conhecido pelo rápido crescimento (do corpo), pelas alterações hormonais e pela maturação sexual, que é visível nas características sexuais do corpo. A maturidade sexual das raparigas começa normalmente aos 10 ou 11 anos e termina entre os 15 e os 17 anos. Para os rapazes, o processo começa aos 11 ou 12 anos e termina aos 16 ou 17 anos. Durante este período, tanto as raparigas como os rapazes desenvolvem características sexuais secundárias, que são sinais físicos da maturação sexual, como o crescimento de pêlos púbicos e axilares. As raparigas desenvolvem seios, as ancas começam a alargar e a gordura corporal aumenta. Estas transformações são acompanhadas pelo desenvolvimento e pela experiência de desejo sexual, bem como pelo início dos períodos menstruais. Os rapazes começam a desenvolver pêlos faciais e a sua voz torna-se frequentemente mais grave. Os seus corpos ganham mais músculo. Neste período de desenvolvimento, ocorrem as primeiras experiências do desejo sexual e as primeiras ejaculações.



As alterações hormonais geram uma enorme quantidade de hormonas sexuais (como o estrogénio, a progesterona e a testosterona) e não afetam apenas o sistema reprodutor, mas também são responsáveis por mudanças comportamentais. Desta forma, os/as adolescentes experimentam muitas emoções, impulsos e mudanças de humor diferentes, e são desafiados/as a aprender a lidar com estas situações de grande pressão.



## Desenvolvimento cognitivo

As conquistas cognitivas na adolescência são rápidas e significativas. Com uma perspetiva crescente, os/as adolescentes desenvolvem um raciocínio dedutivo, agora mais baseado em factos. As suas capacidades cognitivas já estão maioritariamente melhoradas nas seguintes áreas: atenção, memória, velocidade de processamento, organização e metacognição. A metacognição é relevante na cognição social, aumentando a introspeção, a autoconsciência e a intelectualização. Também incentiva os/as adolescentes a questionar regras, afirmações e afins. A sabedoria, ou seja, a capacidade de discernimento e de julgamento, desenvolve-se através da experiência e aumenta de forma constante até aos 25 anos. No entanto, os /as jovens adolescentes têm uma maior tendência para se envolverem em comportamentos de risco.

Para além disso, os/as adolescentes começam a compreender que a moral muitas vezes não respeita lógicas binárias (preto vs. branco) e que é algo diferente de uma regra ou mesmo de uma lei. Uma vez que estão a agir e a socializar cada vez mais fora das suas famílias, observam

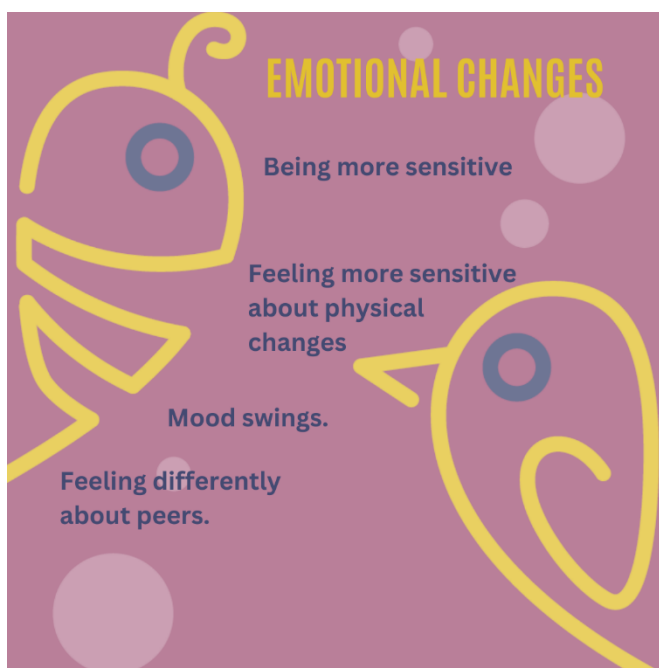
muitos níveis diferentes de moral, de certo e errado. Por vezes, detetam os pontos a favor e contra numa questão moral, o que pode ser muito confuso para eles/as. Normalmente, não resolvem esta confusão durante a adolescência, mas desenvolvem um primeiro sentido dos dilemas morais.

F. Bobola, N. Walker: *Psychology 172, Developmental Psychology*: [LINK](#)

E.M. Winpenny, M.R. Winkler, J.Stochl, E.M.F. van Sluijs, N.Larson. D. Neumark-Sztainer: *Associations of early adulthood life transitions with changes in fast food intake: a latent trajectory analysis*. [LINK](#)

## Características gerais

A adolescência é um período de questionamento e de experimentação. Por um lado, os/as adolescentes questionam a sua própria existência e precisam de dominar e ultrapassar grandes quantidades de dúvidas sobre si próprios/as. Por outro lado, também precisam de questionar o mundo à sua volta, com todas as suas barreiras, regras e rotinas, e testá-lo. Assim, os/as adolescentes exploram e experimentam as suas múltiplas possibilidades. Testam limites, quebram regras e revoltam-se contra as figuras de autoridade.



À medida que os/as jovens se afastam lentamente dos/as cuidadores/as, os grupos de pares tornam-se cada vez mais importantes. Para encontrarem e assegurarem o seu lugar no mundo, têm de tolerar muita pressão dos/as pares e, conseqüentemente, muito stress, o que os/as ajuda a formar as suas próprias identidades, a tornarem-se mais autónomos/as, a crescerem como pessoas e, finalmente, a tornarem-se jovens adultos/as.

Uma grande parte da identidade de um/a jovem forma-se durante os anos da adolescência. Este processo é influenciado pelos/as familiares, pelos/as pares e pela sociedade em geral e, muitas vezes, estes grupos oferecem respostas diferentes à mesma pergunta ou soluções diferentes para a mesma tarefa. Esta discrepância resulta em vários conflitos, dado que estes grupos normalmente apresentam visões do mundo diferentes e, às vezes, antagónicas. Isto resulta muitas vezes em ambigüidade, que contribuirá para a elaboração do próprio sistema de crenças do/a jovem.

## Início da idade adulta

O início da idade adulta é um período de rápido desenvolvimento pessoal em que as pessoas jovens passam por grandes transições na vida (por exemplo, deixar a casa dos/as familiares, abandonar os estudos, começar a trabalhar, coabitar com parceiros/as, ser progenitores/as...). Trata-se de um período da vida que vai dos 17 ou 18 anos até aos 20 anos.

### Desenvolvimento físico

Do ponto de vista físico, o início da idade adulta representa o pico do desenvolvimento humano, quando todos os sistemas físicos funcionam no seu melhor. De um ponto de vista estritamente biológico, esta é a melhor altura para se reproduzir. Todos os sistemas do corpo, como os pulmões, a capacidade motora e a força, estão a funcionar perfeitamente. No entanto, no início da terceira década de vida, o sistema começa lentamente a declinar.

### Desenvolvimento cognitivo

Durante o início da idade adulta, o desenvolvimento cognitivo prossegue. As pessoas adquirem a capacidade de pensamento abstrato, mas não apenas sobre o que é possível, mas também sobre o que é provável. Walter e Bobola explicam que isto acontece porque "o/a adulto/a ganhou experiência e compreende porque é que as possibilidades nem sempre se tornam realidades". Os/As adolescentes pensam sobretudo em cenários dentro de lógicas binárias, enquanto o pensamento na idade adulta introduz nuances, muito mais realistas. A sua autoidentidade continua a desenvolver-se.

### Características gerais

Ser um/a jovem adulto/a é sobretudo tornar-se independente e autónomo/a. Os/As jovens adultos/as sentem, frequentemente, que as suas vidas estão paradas porque os pensamentos e tarefas importantes estão orientados para o futuro e nada parece seguro. Têm de acabar a escola, encontrar um emprego, arranjar uma casa própria, etc. Mas estas questões práticas do quotidiano não são as únicas coisas que parecem estar em suspenso no início da idade adulta. Como foi possível analisar, os/as jovens já deram grandes passos em termos de desenvolvimento físico, cognitivo e psicológico. Há muitas coisas que vivenciaram ou experimentaram pela primeira vez, o que os ajuda a começar a ver as coisas de uma perspetiva mais alargada. No seu caminho para a idade adulta, precisam agora de aplicar tudo o que foi desenvolvido, experienciado e descoberto. Precisam de experimentar a sua sexualidade plenamente desenvolvida, equilibrar uma variedade de emoções, lidar com esperanças e sonhos desfeitos, reconhecer e aceitar necessidades, e muito mais.

Durante a transição para a idade adulta, os/as jovens sofrem, frequentemente, elevados níveis de stress e tornam-se menos ativos fisicamente. Por outro lado, envolvem-se mais ativamente nas suas comunidades (voluntariado, ativismo, etc.).



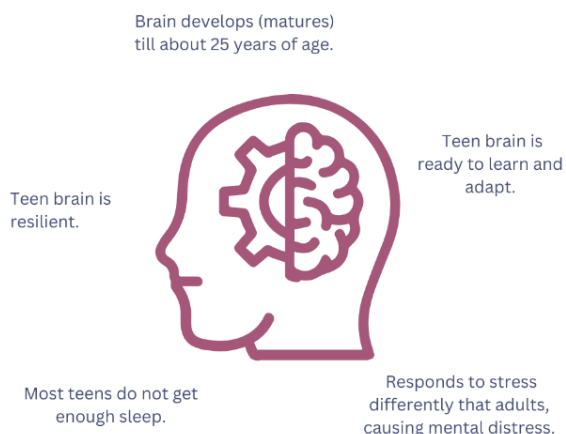
## Desenvolvimento do cérebro

Na adolescência, o cérebro está a desenvolver-se rapidamente, o que influencia a saúde mental e a percepção dos/as jovens sobre a sua saúde mental. Queremos focar-nos um pouco na descrição do cérebro.

### Cérebro

O tamanho do cérebro pára de aumentar na adolescência, mas os dez anos seguintes são dedicados à maturação do cérebro. Este processo termina em meados da segunda década de vida. A última área a amadurecer é responsável por competências como o planeamento, o estabelecimento de prioridades e a tomada de boas decisões. Isto significa que os/as jovens tomam decisões sobretudo com base nas suas emoções.

A maioria dos/as adolescentes não dorme o suficiente. A hormona melatonina funciona de forma diferente nos/as adolescentes, o que lhes permite ficar acordados/as até tarde da noite e ter dificuldade em levantar-se de manhã. A falta de sono afeta a atenção, o controlo dos impulsos, etc.



O cérebro dos/as **adolescentes está preparado para aprender** e adaptar-se, especialmente em situações ou experiências novas.

O cérebro do/a adolescente **pode responder ao stress** de forma diferente em relação às pessoas adultas. Isto pode aumentar as suas hipóteses de desenvolver doenças mentais relacionadas com o stress, como a ansiedade e a depressão.

**As doenças mentais podem começar a aparecer durante a adolescência**, porque os/as adolescentes passam por mudanças físicas, emocionais e sociais

em simultâneo.

O **cérebro dos/as adolescentes é resiliente**, o que significa que, apesar das tensões e dos desafios da adolescência, a maioria dos/as adolescentes acaba por se tornar um/a adulto/a saudável.

Conteúdo de vídeo sobre o desenvolvimento do cérebro que recomendamos [AQUI](#)

É um filme sobre a neurociência por detrás do cérebro dos/as adolescentes.

National Institute of Mental Health: The Teen Brain: [LINK](#)

## Outro ponto de desenvolvimento dos/as adolescentes

Os/As jovens questionam a sua própria existência.

Os/As jovens questionam o mundo que os/as rodeia com todas as suas barreiras, regras e rotinas, e testam-no.

Os/As jovens exploram e experimentam as suas múltiplas possibilidades. Testam limites, quebram regras e revoltam-se contra as figuras de autoridade.

Os/As jovens têm tendência para tomar decisões arriscadas e para adotar comportamentos de risco que podem causar danos físicos ou mentais. Essas atividades podem acarretar lesões não intencionais, exposição à violência, envolvimento em comportamentos sexuais de risco e consumo de substâncias lícitas e ilícitas.

Afastam-se dos/as cuidadores/as.

Os grupos de pares tornam-se mais importantes.

Para encontrarem e assegurarem o seu lugar no mundo, aprendem a tolerar muita pressão dos/as pares e, conseqüentemente, stress, o que os/as ajuda a formar as suas próprias identidades, a tornarem-se mais autónomos/as, a crescerem como pessoas e, finalmente, a tornarem-se jovens adultos/as.

Uma grande parte da identidade de um/a jovem forma-se durante a adolescência. Este processo é influenciado pelos/as cuidadores/as, pelos/as pares e pela sociedade em geral, e muitas vezes estes grupos fornecem respostas diferentes para a mesma questão ou soluções diferentes para a mesma tarefa.

Esta discrepância resulta em vários conflitos porque estes grupos normalmente apresentam visões do mundo distintas e oferecem conselhos diferentes. Isto resulta muitas vezes em confusão e ambigüidade, o que leva os/as jovens a formar o seu próprio sistema de crenças.

## Conclusão



Em conclusão, o desenvolvimento de um ser humano é complexo, influenciado tanto por fatores biológicos como por estruturas sociais e culturais. A compreensão das fases de desenvolvimento, como a terceira infância, a adolescência e o início da idade adulta, é crucial para compreender os desafios e as experiências que os/as jovens enfrentam. Das mudanças físicas às conquistas cognitivas, cada fase traz o seu próprio conjunto de transformações e implicações para a saúde mental e física. Para além disso, a influência do grupo de pares, da família e da sociedade desempenha um papel significativo ao moldar a identidade e o comportamento. Ao reconhecer a interação entre a biologia e o ambiente, podemos apoiar melhor os/as jovens à medida que atravessam estas fases críticas da vida e promover o seu bem-estar geral.

*National Library of Medicine: Factors associated with risk behaviours in adolescence: [LINK](#)*

## Referências

- F. Bobola, N. Walker: Psychology 172, Developmental Psychology: [LINK](#)
- National Institute of Mental Health: The Teen Brain: [LINK](#)
- Wikipedia: [LINK](#)
- E.M. Winpenny, M.R. Winkler, J. Stochl, E.M.F. van Sluijs, N. Larson. D. Neumark-Sztainer: Associations of early adulthood life transitions with changes in fast food intake: a latent trajectory analysis. [LINK](#)



# Competências para a Saúde e o Bem-estar Sexual no Trabalho com Jovens

## Introdução

Neste capítulo, exploraremos as competências essenciais para a promoção da saúde e do bem-estar sexual no contexto do trabalho com jovens. O nosso objetivo é fornecer um enquadramento compreensivo que possa ser aplicado por trabalhadores/as de juventude em vários contextos, incluindo centros juvenis, trabalho juvenil de rua, escolas, intercâmbios e eventos internacionais com jovens. Reconhecemos que, enquanto profissionais de juventude, desempenhamos um papel vital na educação e suporte oferecido a jovens. Queremos partilhar contigo os conhecimentos e as ferramentas necessários para abordar estes temas de forma eficaz.

Com os conhecimentos adquiridos nos capítulos anteriores, podemos abordar o tema da saúde sexual reconhecendo a interação entre os fatores culturais multifacetados e o seu impacto nas atitudes em relação à sexualidade, bem como assumindo uma perspetiva informada para melhor navegar nas complexidades da educação para a sexualidade.

Ao longo deste capítulo, concentrar-nos-emos em competências específicas que permitirão aos/as profissionais de juventude fomentar um ambiente em que os/as jovens possam explorar a sua sexualidade, relações e bem-estar num espaço seguro e sem julgamentos.

Através destes esforços colectivos, podemos capacitar os/as jovens para a tomada de decisões informadas, experienciar as relações com confiança e embarcarmos na sua viagem rumo a uma vida sexual saudável e gratificante. Procuramos criar uma abordagem holística para uma Educação Compreensiva para a Sexualidade, que respeite e abrace a diversidade das experiências dos/as jovens em todo o mundo.

Ao embarcarmos juntos/as nesta viagem, lembremo-nos que o nosso papel como profissionais de juventude vai para além da transmissão de informações; também devemos ser defensores/as, ouvintes e aliados/as dos/as jovens com quem trabalhamos.

Vamos agora explorar as competências essenciais para promover a saúde e o bem-estar sexual, que abrangem as normas e a influência dos/as pares, a tomada de decisões com foco na voz e na escolha, as competências de comunicação, a literacia mediática, a utilização responsável





da tecnologia e a procura de ajuda e de suporte. Ao integrar estas competências nas nossas práticas de trabalho com jovens, podemos promover um ambiente que incentive o crescimento, a compreensão e a capacitação dos/as jovens com quem trabalhamos.

## Compreender as Normas e a Influência dos/as Pares

A sexualidade é um aspeto fundamental da vida humana e, muitas vezes, os/as jovens procuram compreender as suas próprias identidades e comportamentos no contexto das normas sociais e da influência dos/as pares. Iremos explorar o conceito de sexualidade, realçando a sua fluidez e diversidade. Compreender as normas que rodeiam a sexualidade pode ajudar os/as trabalhadores/as juventude a criar um ambiente inclusivo e sem julgamentos que respeite as experiências de todas as pessoas.

As normas sociais e a influência dos/as pares desempenham um papel importante na formação das atitudes, comportamentos e tomadas de decisão. Vamos explorar cada um destes factores separadamente.

### Normas sociais

As normas sociais são regras e expectativas não escritas que orientam o comportamento dentro de uma sociedade ou grupo específico (American Psychological Association, 2020). Referem-se aos padrões aceites relativamente à forma como as pessoas se devem comportar e, frequentemente, os indivíduos conformam-se a estas normas para serem aceites e evitarem a desaprovação social. As normas sociais podem influenciar vários aspectos da vida, incluindo:

**Comportamento:** A forma como as pessoas actuam em diferentes situações. Por exemplo, as normas determinam o comportamento adequado em espaços públicos, no trabalho ou durante reuniões sociais.

**Atitudes:** As atitudes e as crenças das pessoas sobre determinados temas, como política, religião ou questões sociais.

**Valores:** Determinados valores são reforçados numa comunidade, moldando a compreensão das pessoas sobre o que é importante e prezado na sua sociedade.

**Papéis de género:** Papéis e expectativas baseados no género, que definem como os homens e as mulheres se devem comportar e o que é considerado apropriado para cada género.

**Práticas culturais:** Orientar as práticas culturais, os rituais e as tradições de uma comunidade.

É importante notar que as normas sociais podem mudar ao longo do tempo e podem variar consoante as diferentes culturas e sociedades. Desafiar as normas prejudiciais e promover as normas positivas pode levar a uma mudança social progressiva.



## Influência dos/as pares

Os/As pares, ou pessoas do mesmo grupo etário ou círculo social, influenciam-se mutuamente em termos de pensamentos e de ações. A influência dos/as pares é um fator importante na formação dos comportamentos durante a adolescência e o início da idade adulta. Eis como a influência dos/as pares pode desempenhar um papel importante:

**Adoção de comportamentos:** Os/as adolescentes e os/as jovens adultos/as podem adotar comportamentos e atitudes exibidos pelos/as seus/suas pares. Isto pode incluir a adoção de certas tendências da moda, passatempos, linguagem e até comportamentos de risco.

**Identidade social:** Os/as pares contribuem para a formação da identidade social de um indivíduo, podendo influenciar com quem uma pessoa escolhe relacionar-se e a forma como se percebe no seu grupo social.

**Tomada de decisões:** A pressão dos/as pares pode influenciar os processos de tomada de decisão. Os/as jovens podem envolver-se em comportamentos de risco ou fazer escolhas que normalmente não fariam devido ao desejo de se integrarem ou serem aceites pelos/as seus/suas pares.

**Validação social:** A aprovação e aceitação dos/as pares são motivadores poderosos. Muitas pessoas procuram a validação dos/as seus/suas pares, o que pode ter impacto nas suas escolhas e acções.

**Apoio e influência:** Os/As pares podem fornecer apoio emocional, encorajamento e motivação para atingir determinados objectivos ou aspirações. Por outro lado, a influência negativa dos/as pares pode conduzir a resultados negativos.

A influência dos/as pares não é inerentemente negativa; também pode ser positiva e apoiante. Encorajar relações positivas entre pares e promover ambientes onde os/as jovens se sintam aceites pelo seu "eu" autêntico pode levar a um desenvolvimento e a uma tomada de decisões mais saudáveis.

É essencial reconhecer o impacto das normas sociais e da influência dos/as pares sobre os/as jovens, e fornecer orientação e educação que promovam o pensamento crítico, a tomada de decisões independente e a capacidade de desafiar normas prejudiciais quando necessário. Os/as profissionais de juventude e os/as educadores/as podem desempenhar um papel crucial na capacitação dos/das jovens para fazerem escolhas informadas que estejam alinhadas com os seus valores e bem-estar.

## Conselhos para os/as trabalhadores/as de juventude

Incentivar debates abertos sobre a sexualidade e desafiar os estereótipos.

Promover um espaço seguro onde os/as jovens possam partilhar as suas experiências sem receio de serem julgados/as.



Abordar o impacto da pressão dos/as pares nos comportamentos sexuais e na tomada de decisões.

R. Cialdini: Influence, New and Expanded: The Psychology of Persuasion: ISBN 9781665076579.

## Tomada de decisões – Voz e escolha:

Capacitar os/as jovens para tomarem decisões informadas sobre a sua saúde e comportamento sexual é um aspeto crucial da Educação Compreensiva para a Sexualidade. Iremos aprofundar os processos de tomada de decisões, enfatizando a importância da agência, da autonomia e do consentimento. Os/as profissionais de juventude podem desempenhar um papel significativo na promoção da empoderamento e apoio aos/às jovens no exercício da sua voz e escolha em relação a questões sexuais.

Eis alguns pontos-chave a considerar:

- 1. Consentimento:** Enfatizar a importância do consentimento informado e entusiástico em todas as actividades sexuais. Os/As jovens devem estar conscientes de que têm o direito de dizer “não” ou de interromper qualquer atividade sexual em qualquer altura.
- 2. Proteção e prevenção das IST:** Educar os/as jovens sobre a utilização de preservativos e outros métodos de barreira como formas eficazes de prevenir as Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) e as gravidezes indesejadas.
- 3. Contraceção:** Fornecer informações sobre os vários métodos contraceptivos disponíveis, tais como pílulas anticoncepcionais, dispositivos intrauterinos (DIU), adesivos, injeções e implantes. Certifique-se de que os/as jovens compreendem as suas opções e onde podem aceder a estes métodos.
- 4. Relações saudáveis:** Partilhar e praticar com os/as jovens os componentes de uma relação saudável e respeitosa, incluindo a comunicação, a confiança e o respeito mútuo.
- 5. Género e identidade sexual:** Promover um ambiente inclusivo e de aceitação onde os/as jovens se sintam à vontade para discutir a sua identidade de género e orientação sexual. Disponibilizar recursos para os/as jovens LGBTQ+ e abordar as suas preocupações específicas.
- 6. Tomada de decisões sexuais:** Incentivar os/as jovens a pensar criticamente sobre as suas escolhas sexuais, tendo em consideração a sua maturidade emocional e as potenciais consequências.
- 7. Anatomia sexual e sistema reprodutivo:** Fornecer informações corretas sobre a anatomia sexual, o sistema reprodutivo e o seu funcionamento. Compreender o próprio corpo é crucial para uma tomada de decisão informada.



**8. Serviços de saúde sexual:** Informar os/as jovens sobre a disponibilidade de serviços de saúde sexual, como testes para IST, acesso a contraceptivos e aconselhamento. Indique-lhes centros de saúde, hospitais, clínicas ou organizações locais que possam oferecer apoio.

**9. Prazer e comunicação:** Incentivar a comunicação aberta sobre o prazer e as preferências sexuais nas relações. Ajudar os/as jovens a compreender a importância de uma comunicação clara com os/as seus/suas parceiros/as.

**10. Mensagens consistentes:** Garantir que toda a informação partilhada assenta em investigações baseadas em evidências e evita a promoção de mitos ou atitudes estigmatizantes.

**11. Segurança online:** Abordar os riscos potenciais das atividades sexuais online, do *sexting* e da partilha de conteúdos íntimos. Educar os/as jovens sobre a importância de proteger a sua privacidade e as potenciais consequências da partilha de conteúdos explícitos.

**12. Direitos reprodutivos:** Discutir a importância dos direitos reprodutivos, do acesso a serviços de aborto seguros e legais e de planeamento familiar. Os/As jovens devem estar conscientes dos seus direitos e de como se defenderem a si próprios/as.

**13. Saúde sexual e consumo de substâncias:** Abordar os riscos da combinação de álcool ou drogas com atividades sexuais, uma vez que pode prejudicar o discernimento e conduzir a comportamentos de risco.

**14. Sistemas de apoio:** Incentivar os/as jovens a procurar apoio de adultos/as ou profissionais de confiança se tiverem dúvidas ou preocupações sobre a saúde sexual.

*Talking About Sexuality in Canadian Community: Sexual Decision Making:* [LINK](#)

*See also: Options for sexual health: Sex and decision making:* [LINK](#)

Lembre-se que discutir o comportamento sexual e os direitos reprodutivos com os/as jovens requer uma abordagem aberta e sem julgamentos. Criar um espaço seguro para o diálogo pode capacitá-los/as a tomar decisões saudáveis e a respeitar as escolhas das outras pessoas. Além disso, é essencial manter-se atualizado/a com as informações mais recentes e adaptar as mensagens de modo a abordar quaisquer variações culturais ou regionais na Europa.

### Conselhos para profissionais de juventude

- Ensinar aos/às jovens a importância do consentimento e dos limites nas relações.
- Fornecer informações exatas e adequadas à idade sobre saúde sexual e contraceção.
- Incentivar as capacidades de pensamento crítico para ajudar os/as jovens a lidar com situações complexas.



## Competências de comunicação – Negociação, recusa e consentimento

As competências de comunicação eficazes são essenciais para estabelecer relações saudáveis e íntimas. Concentramo-nos na partilha de técnicas de comunicação, incluindo a negociação, a recusa e a importância do consentimento entusiástico. Estas competências capacitam os/as jovens a comunicar claramente os seus limites e desejos.

A comunicação eficaz está no centro da promoção de relações saudáveis e da garantia de encontros sexuais seguros e consensuais. O desenvolvimento de fortes competências de comunicação é vital para que os/as jovens possam navegar nas complexidades das relações íntimas e tomar decisões informadas sobre os seus próprios corpos e limites.

### Negociação

No contexto da saúde sexual, a negociação refere-se à capacidade de ter conversas abertas e honestas sobre desejos, limites e expectativas com um/a parceiro/a. Trata-se de encontrar um terreno comum onde ambas as partes se sintam confortáveis e respeitadas.

Os/As profissionais de juventude podem facilitar atividades de representação de papéis que simulem situações da vida real em que é necessário negociar. Estas atividades ajudam os/as jovens a praticar a assertividade e a comunicação eficaz, preparando-os/as para defenderem as suas necessidades nas relações íntimas.

See also: [amaze.org](https://amaze.org/): [LINK](#)

B. Brown: Atlas of the Heart: Mapping meaningful connection and the language of human experience. Page 171: ISBN 9780399592553

### Recusa

Ensinar os/as jovens a dizer *não* com confiança e respeito é crucial. As competências de recusa permitem-lhes recusar avanços ou atividades indesejados sem se sentirem pressionados/as ou culpados/as.

Abordar os desafios da recusa na era digital é especialmente importante. Os/As profissionais de juventude devem discutir cenários como a pressão dos/as pares online, o *sexting* e as violações de limites que podem ocorrer através de plataformas digitais. É essencial capacitar os/as jovens com estratégias para lidar com estas situações.

Os princípios básicos da comunicação não violenta:

(1) Observações. “Observei.../Vi.../Ouvi.../Percebi que...” Sem interpretações ou avaliações, concentra-te nos factos, no que os olhos ou os ouvidos captaram.

(2) Sentimentos. O que sentiste (emoção ou sensação, em vez de pensamentos) em relação ao que observaste. “Eu sinto...”.

(3) Necessidades. Que necessidades (tuas ou de outra pessoa) são satisfeitas ou não. O que é que precisas que causa os teus sentimentos. “... porque preciso/valorizo.../... imagino...”.

(4) Pedidos “Gostaria de.../Na próxima vez, agradecia que...” oferecem sugestões e conselhos. Tentar expressar os pedidos de forma clara e concreta (o quê, quem, onde e quando). “Somos perigosos quando não estamos conscientes da nossa responsabilidade pela forma como nos comportamos, pensamos e sentimos.”

## Consentimento

O consentimento é um aspeto fundamental das relações sexuais saudáveis. Significa que todas as partes envolvidas concordam de livre vontade e com entusiasmo em participar em qualquer atividade sexual. É fundamental compreender a importância de um consentimento claro e contínuo.

Os/As profissionais de juventude podem promover discussões abertas e sem julgamentos sobre desejos e preferências sexuais. Incentivar os/as jovens a comunicar os seus desejos e limites, bem como a respeitar os dos/as seus/suas parceiros/as, cria uma atmosfera de confiança e respeito.

Por meio dessas competências de comunicação, os/as jovens podem desenvolver a capacidade de se expressar com confiança, procurar o consentimento e manter limites em situações íntimas. Além disso, estarão mais bem capacitados/as para reconhecer e reagir a situações que possam comprometer a sua saúde e bem-estar sexual. Como profissionais de juventude, a nossa orientação nestas áreas pode contribuir significativamente para o desenvolvimento de relações saudáveis e respeitadas entre os/as jovens.

A analogia do *consentimento do chá* é uma forma bastante conhecida e direta de explicar o consentimento.

Podes utilizar este exemplo para tornar o conceito de consentimento claro e fácil de compreender:

See also: *Youth Empowerment: Effective Communication*: [LINK](#)

Lila Point [LINK](#)

M. B. Rosenberg: *Nonviolent Communication: A Language of Life*: [LINK](#)

## Atividade

### Chá e Consentimento

Imagina que estás a discutir o consentimento com um grupo de jovens. Podes dizer:



Falemos de consentimento utilizando um exemplo simples – oferecer uma chávena de chá.

**Sem consentimento:** Imagina que perguntaste a uma pessoa se queria uma chávena de chá e ela respondeu: “*Não, obrigado/a*”. Nesse caso, não lhe prepararias o chá porque a pessoa não deu o seu consentimento. Respeitas a sua decisão.

**Consentimento revogado:** Agora, imagina que alguém inicialmente queria chá, por isso, começaste a prepará-lo. Contudo, enquanto estás a prepará-lo, a pessoa muda de ideias e diz: “*Na verdade, já não quero chá*”. Não a obrigarias a tomar o chá, certo? Respeitas a decisão da pessoa de mudar de ideias, mesmo que já tenhas começado a fazer o chá.

**Consentimento claro e entusiasta:** Por outro lado, se a pessoa disser “*Sim, gostaria de tomar uma chávena de chá*”, e se a pessoa o quiser genuinamente, é nessa altura que fazes o chá. É porque a pessoa te deu um consentimento claro e entusiástico.

Os mesmos princípios aplicam-se a qualquer atividade íntima. O consentimento deve ser sempre dado livremente, pode ser revogado em qualquer altura e deve ser entusiástico e claro. Tal como preparar um chá, trata-se de respeitar a escolha da pessoa e nunca fazer algo que ela não quer fazer. O consentimento tem a ver com a garantia de que ambas as pessoas estão confortáveis e em sintonia."

A analogia do *consentimento do chá* simplifica um conceito complexo e realça a importância do respeito pelos limites pessoais e o acordo entusiástico de todas as partes envolvidas. É uma forma prática de tornar a ideia de consentimento compreensível e fácil de recordar.

## Conselhos para profissionais de juventude

- Facilitar atividades de encenação ou representação para praticar competências de comunicação em vários cenários.
- Abordar os desafios da comunicação na era digital, como o *sexting* e as relações online.
- Promover debates abertos e sem julgamentos sobre desejos e preferências sexuais.

## Literacia mediática e utilização da tecnologia: Navegar na paisagem digital

Na era digital atual, os/as jovens têm um acesso sem precedentes a informações sobre sexo e relações através dos meios de comunicação e da tecnologia. A influência dos meios de comunicação social nas percepções sobre a sexualidade e a imagem corporal é substancial e pode ter um impacto significativo na forma como os/as jovens se veem a si próprios/as e às suas relações. Aqui, vamos explorar a importância das competências de literacia mediática para



ajudar os/as jovens a analisar criticamente e a desafiar as representações irrealistas do sexo e das relações nos meios de comunicação social.

Tea Consent: [LINK](#)

See also: Teen Talk: [LINK](#)

S. Livingstone, A. Blum-Ross: Parenting for a Digital Future-How Hopes and Fears about Technology Shape Children's Lives. [LINK](#)

## Compreender a literacia mediática

A literacia mediática envolve a capacidade de avaliar criticamente a informação apresentada em várias formas de meios de comunicação, desde programas de televisão e filmes a redes sociais e artigos online. Capacita as pessoas para questionarem e avaliarem o que veem e leem, permitindo-lhes fazer escolhas e interpretações informadas. No contexto da sexualidade e das relações, a literacia mediática é uma ferramenta essencial para os/as jovens navegarem de forma responsável na paisagem digital.

## Impacto dos *media* nas percepções

Os meios de comunicação perpetuam frequentemente ideais irrealistas de beleza, de sexualidade e de relações. Os/as jovens podem ser “bombardeados” com imagens e mensagens que criam expectativas irrealistas e afetam negativamente a autoestima. Por isso, os/as profissionais de juventude devem enfatizar a necessidade de os/as jovens avaliarem criticamente os meios de comunicação que consomem.

## Conselhos para profissionais de juventude

- Promover o discernimento: Incentivar os/as jovens a questionar a credibilidade das fontes online.
- Ensinar os/as a identificar fontes confiáveis de informação relacionada com sexo e relações.
- Salientar a importância de verificar os factos e as informações antes de os aceitar como verdadeiros.

### Promover a positividade corporal e a autoestima

- Facilitar debates sobre a positividade do corpo e a autoestima no contexto das influências dos meios de comunicação social.
- Incentivar os/as jovens a reconhecer que as imagens que veem nos meios de comunicação social muitas vezes não reflectem a diversidade da vida real.
- Capacitar os/as para desafiar padrões de beleza irrealistas e apreciarem os seus corpos como são.

### Utilização responsável da tecnologia

- Destacar a utilização responsável da tecnologia e das redes sociais para promover relações saudáveis.





- Discutir as potenciais armadilhas dos encontros online, do sexting e da partilha de conteúdos explícitos.
- Sublinhar a importância de estabelecer limites online, respeitar a privacidade dos/as outros/as e reconhecer os riscos associados às interações online.

### Literacia mediática para a igualdade de género

A chave para a literacia mediática é a compreensão de que as representações negativas e inexatas dos homens e das mulheres nos meios de comunicação social podem ser desafiadas para influenciar positivamente o comportamento e promover a igualdade de géneros.

### Os/As jovens devem:

- Avaliar criticamente as mensagens dos *media* sobre sexualidade e relações sexuais, reconhecendo as suas influências positivas e negativas.
- Propor formas para os meios de comunicação social contribuírem positivamente para a promoção de comportamentos sexuais mais seguros e da igualdade de géneros.
- Reconhecer o poder potencial dos meios de comunicação social para influenciar positivamente as perceções sobre a sexualidade, as relações sexuais e o género.
- Demonstrar formar para desafiar os estereótipos de géneros e as representações inexatas da sexualidade e das relações sexuais nos meios de comunicação social.
- No contexto da utilização da tecnologia, especialmente dos meios de comunicação social e da pornografia, os/as profissionais de juventude devem facilitar debates que abordem os potenciais benefícios e inconvenientes, dando ênfase a um comportamento online responsável e respeitoso. Ao fomentar as competências de literacia mediática e promover o pensamento crítico, os/as profissionais de juventude podem empoderar os/as jovens para navegarem na paisagem digital com confiança e fazerem escolhas informadas relativamente à sua saúde sexual e às suas relações.

R. Hobbs: Media Literacy in Action: Questioning the Media. [LINK](#)

See also: Screenagers: Guidance for Digital Youth Work: [LINK](#)

## Encontrar ajuda e suporte

No caminho para a saúde e bem-estar sexual, os/as profissionais de juventude desempenham um papel crucial como guias e aliados/as. Nesta secção, vamos aprofundar a forma como os/as profissionais de juventude podem representar recursos vitais e fornecer aos/às jovens as informações e estratégias de que precisam para aceder ao apoio de que necessitam.



## O papel dos/as profissionais de juventude como recursos

Os/As profissionais de juventude estão numa posição única para oferecer orientação e assistência aos/às jovens que navegam nas complexidades da saúde sexual e das relações. Estes/as profissionais são figuras de confiança que podem proporcionar um espaço seguro e sem julgamentos para debates sobre temas sensíveis. Eis como podem apoiar eficazmente os/as jovens:

### Familiarizar-se com os serviços locais

Os/As profissionais de juventude devem dedicar tempo para se familiarizarem com os serviços locais de saúde sexual e organizações de apoio. Compreender os recursos disponíveis garante que possam conectar os/as jovens aos serviços apropriados quando necessário.

### Criar espaços seguros e confidenciais

Os/As jovens precisam de um ambiente seguro e confidencial onde possam discutir abertamente as suas preocupações e questões sobre saúde sexual. Os/As profissionais de juventude devem estabelecer uma relação de confiança, assegurando aos/às jovens que as suas conversas permanecerão privadas.

### Compreender as limitações

É essencial que os/as profissionais de juventude reconheçam as suas limitações. Embora possam fornecer orientação e apoio valiosos, pode haver situações que exijam conhecimentos especializados. Os/As profissionais de juventude devem saber quando encaminhar os/as jovens para profissionais com conhecimentos específicos em saúde sexual, saúde mental ou outras áreas relevantes.

### Conselhos para profissionais de juventude

Os/As profissionais de juventude podem colaborar com organizações locais de saúde sexual, **psicólogos/as** e prestadores/as de cuidados de saúde para estabelecer uma rede de apoio. Essa rede garante que os/as jovens tenham acesso a uma ampla variedade de serviços e conhecimentos.

## Capacitar os/as jovens para procurarem ajuda

Incentivar os/as jovens a tomar a iniciativa de procurar ajuda e suporte quando precisam. Os/As profissionais de juventude podem fornecer informações sobre como aceder a serviços, tanto online como offline, incluindo clínicas, linhas diretas e serviços de aconselhamento.



## Normalizar a procura de ajuda

Reduzir o estigma em torno da procura de ajuda para questões de saúde e bem-estar sexual. Os/As profissionais de juventude podem facilitar debates sobre a importância de procurar apoio quando confrontados/as com desafios ou questões relacionadas com a saúde sexual.

See also: *European Youth Centre Budapest: Young People's Intercultural Dialogue on Sexuality, Politics and Human Rights*: [LINK](#)

## Formação contínua

Manter-se atualizado/a sobre as últimas informações e recursos relacionados com a saúde sexual. A formação contínua permite que os/as profissionais de juventude forneçam informações exatas e atualizadas aos/às jovens.

## Enfatizar a inclusão

Garantir que os serviços de apoio são inclusivos e acessíveis a todos/as os/as jovens, independentemente da sua origem, identidade ou orientação. Criar um ambiente onde todos/as se sintam bem-vindos/as e respeitados/as.

Ao serem informados/as, empáticos/as e recetivos/as, os/as profissionais de juventude podem ter um impacto duradouro na vida dos/das jovens, assegurando que estes/as têm os recursos e a orientação necessários para navegar com êxito nas complexidades da saúde sexual e das relações.

## Conclusão

Como poderão os/as profissionais de juventude, ter um impacto significativo na saúde sexual e no bem-estar dos/das jovens?

Ao incorporar as competências discutidas neste capítulo nas tuas práticas diárias, podes criar um ambiente inclusivo e de apoio que promova atitudes saudáveis em relação à sexualidade. Lembra-te de que a Educação Compreensiva para a Sexualidade vai além da transmissão de informações; também envolve a criação de espaços para o diálogo aberto, o pensamento crítico e o empoderamento. Através da tua dedicação e comprometimento, podes contribuir para o desenvolvimento holístico dos/das jovens com quem trabalhas, promovendo a sua saúde sexual, bem-estar e satisfação geral com a vida.

*J. E. Lansford, P. Banati: Handbook of Adolescent Development Research and Its Impact on Global Policy.* [LINK](#)

See also: *P. Banati, J.E. Lansford: Handbook of Adolescent Development Research and Its Impact on Global Policy*: [LINK](#)

## Referências



- amaze.org: [LINK](#)
- P. Banati, J.E. Lansford: *Handbook of Adolescent Development Research and Its Impact on Global Policy (Manual de Investigação sobre o Desenvolvimento dos Adolescentes e o seu Impacto na Política Global)*: [LINK](#)
- B. Brown: *Atlas do Coração: Mapeamento da ligação significativa e da linguagem da experiência humana. Página 171*: ISBN 9780399592553
- R. Cialdini: *Influence, New and Expanded: A Psicologia da Persuasão*: ISBN 9781665076579.
- Centro Europeu da Juventude de Budapeste: *Diálogo intercultural de jovens sobre sexualidade, política e direitos humanos*: [LINK](#)
- R. Hobbs: *Literacia mediática em ação: Questionar os media*. [LINK](#)
- J. E. Lansford, P. Banati: *Handbook of Adolescent Development Research and Its Impact on Global Policy (Manual de Investigação sobre o Desenvolvimento dos Adolescentes e o seu Impacto na Política Global)*. [LINK](#)
- Lilla Point [LINK](#)
- Opções para a saúde sexual: *Sexo e tomada de decisões*: [LINK](#)
- M. B. Rosenberg: *Comunicação Não-Violenta: Uma linguagem de vida*: [LINK](#)
- Screenagers: *Orientações para o trabalho com jovens digitais*: [LINK](#)
- Falar sobre a sexualidade na comunidade canadiana: *Tomada de Decisões Sexuais*: [LINK](#)
- Consentimento do Chá: [LINK](#)



# Navegar no terreno da sexualidade juvenil

## Introdução

Na intrincada tapeçaria da adolescência, a exploração da sexualidade representa um fio condutor. Reconhecer e abordar as nuances da saúde sexual dos/as jovens não é apenas uma questão de consciência biológica, mas um passo crucial para promover uma geração informada, capacitada e resiliente. Enquanto profissionais de juventude, educadores/as e ativistas, desempenhamos um papel fundamental na orientação destas explorações, fornecendo uma bússola para a compreensão e criando espaços onde as perguntas podem ser colocadas sem julgamento.

O percurso da sexualidade é mais do que um fenómeno biológico; é uma exploração multifacetada da identidade, do desejo e das relações. Neste capítulo, iremos aprofundar o panorama da sexualidade dos/as jovens, reconhecendo a sua complexidade e os desafios que apresenta. O nosso objetivo não é apenas dotar os/as profissionais de juventude com conhecimentos, como também capacitá-los/as com as ferramentas necessárias para facilitar conversas abertas e de apoio.

## Compreender a Sexualidade e os Ciclos de Vida

### Definição de Sexualidade: Um Espetro da Identidade

O domínio das primeiras experiências sexuais entre os/as jovens é um terreno de exploração, autodescoberta e emoções complexas e, por conseguinte, é muitas vezes um percurso tumultuoso. Enquanto profissionais de juventude, devemos fomentar, acima de tudo, um ambiente de apoio que promova um desenvolvimento sexual saudável, uma tomada de decisões responsável e escolhas informadas.

A sexualidade não é um ponto fixo, mas sim um espectro dinâmico e individualizado da identidade. É um aspeto complexo e multifacetado da identidade e experiência humana que engloba uma série de dimensões físicas, emocionais, românticas e sociais. Refere-se à orientação sexual, às atrações, aos comportamentos e ao modo como uma pessoa se relaciona com a sua própria identidade de género e com o/s género/s pelo/s qual/is sente atração. A sexualidade pode abranger várias componentes e é amplamente influenciada por fatores culturais, sociais e históricos.



Embora seja um desafio apresentar uma lista exaustiva dos maiores problemas e questões que os/as jovens de toda a Europa enfrentam atualmente no que diz respeito à sua sexualidade e às suas primeiras explorações sexuais, os problemas comuns incluem a falta de uma educação compreensiva e inclusiva para a sexualidade, a pressão e as expectativas dos/as pares, os desafios online, a violência e o assédio sexual, a educação para o consentimento, as questões relacionadas com a imagem corporal, o conhecimento insuficiente sobre as componentes emocionais do ciclo menstrual, o estigma e a discriminação, os desafios da “saída do armário” e a rejeição da família, as influências culturais e religiosas e a saúde mental, para citar apenas algumas dificuldades.

Quando trabalhamos com jovens, é crucial criar um espaço onde todas as pessoas se sintam em segurança e aceites. Queremos que compreendam que a sua sexualidade é uma parte única da identidade, influenciada pelas experiências e pela autodescoberta. Também é importante falar acerca de como as diferentes culturas e sociedades têm diferentes perspetivas sobre a sexualidade, ajudando os/as jovens a reconhecer a origem das suas crenças. A sexualidade é pessoal e pode ser moldada pela família, pela cultura e pela religião, mas também é algo que pode evoluir ao longo do tempo. Ao discutir estes aspetos abertamente, o nosso objetivo é capacitar os/as jovens para navegarem na sua identidade sexual com consciência e respeito pela diversidade, reconhecendo que o percurso de cada pessoa é diferente.

### **Ciclos de Vida: Navegando pelas Fases do Desenvolvimento Sexual**

Como profissionais de juventude, compreender as diversas fases do desenvolvimento sexual é fundamental para prestar um apoio eficaz. A adolescência marca o início deste percurso, trazendo mudanças físicas, o despertar emocional e a exploração das relações. A transição para a idade adulta envolve uma maior autodescoberta e o estabelecimento de uma compreensão mais diferenciada da identidade sexual. Navegar por estas fases requer paciência, empatia e um reconhecimento dos vários caminhos que as pessoas podem seguir.





Imagem retirada de: [LINK](#)

Ver também: [teentalk.ca](http://teentalk.ca): [LINK](#)

O nosso papel como profissionais de juventude não é apenas o de observadores/as; somos guias ao longo destas fases de transformação. É essencial criar um ambiente que encoraje as perguntas, que respeite as diversas experiências e que promova a autoaceitação.

Então, como fazer isto?

Para promover uma compreensão da sexualidade como um espectro, podemos praticar as seguintes técnicas:

**Utilização de Linguagem Inclusiva:** Utilizar uma linguagem inclusiva e não binária quando se discute a sexualidade. Isto cria um ambiente em que as pessoas se sentem reconhecidas, independentemente da sua posição no espectro.

**Partilhar Experiências Pessoais:** Partilhar histórias ou piadas pessoais que realcem a diversidade de experiências sexuais. As narrativas da vida real podem humanizar o conceito de sexualidade e torná-lo mais compreensível.

**Workshops Interativos:** Organizar workshops ou oficinas interativas que incentivem a autorreflexão. Actividades como a escrita de diários ou discussões em grupo podem ajudar os/as jovens a explorar e a expressar os seus sentimentos em evolução sobre a sua própria sexualidade.

**Workshops Educativos:** Realizar workshops ou oficinas adequadas à idade que abordem as mudanças físicas e emocionais durante a adolescência. Oferecer informações sobre temas como a puberdade, as relações e o consentimento.

**Grupos de Apoio de Pares:** Criar grupos de apoio entre pares em que os/as jovens possam partilhar as suas experiências e preocupações. Isto cria um sentido de comunidade e permite a troca de ideias entre pares.

**Sessões Individuais:** Proporcionar sessões individuais confidenciais para aqueles/as que preferem um ambiente mais privado. Isto permite uma orientação personalizada adaptada às necessidades e questões únicas de cada pessoa.

Para contribuir ativamente para estes objetivos, é essencial cultivar uma comunicação aberta, criando um espaço onde os/as jovens se sintam livres para discutir as suas questões e preocupações sem julgamento. Proporcionar sessões de formação para profissionais de juventude aumenta os seus conhecimentos sobre as diversas identidades sexuais, permitindo-lhes oferecer um apoio informado e sensível. Além disso, a partilha de recursos selecionados, incluindo livros, artigos e websites, que ofereçam informações precisas e inclusivas, permite que os/as jovens explorem mais de modo independente.

## Prazer, Desejo e Consentimento

Enquanto navegam pelo prazer, desejo e consentimento sexuais, os/as jovens de todas as idades deparam-se com desafios multifacetados. Algumas pessoas pesquisam por conta própria, principalmente através de conteúdos online, websites de apoio, podcasts e canais educativos nas redes sociais, e parecem estar bem informadas sobre estes tópicos. Infelizmente, para um número muito significativo de jovens, o impacto de uma educação para a sexualidade inadequada ou inconsistente continua a ser uma preocupação predominante, uma vez que parecem parcamente capacitados/as para compreender e comunicar os seus desejos, limites e a importância do consentimento.







Imagem retirada de: [LINK](#)

Ver também: [lovetolove.com](http://lovetolove.com): [LINK](#)

As expectativas sociais, alimentadas pelos meios de comunicação digitais e pela pressão dos/as pares, podem influenciar a forma como os/as jovens exploram a sua sexualidade, conduzindo potencialmente a experiências que não são totalmente consensuais ou satisfatórias. Neste contexto, é dada especial atenção às raparigas e às jovens mulheres, que são maioritariamente educadas para serem agradáveis e priorizarem os desejos das outras pessoas em detrimento dos seus, enquanto os rapazes e os jovens homens são sobretudo condicionados a reprimir as suas emoções e vulnerabilidade. Além disso, o estigma em torno das diversas orientações e identidades sexuais pode dificultar discussões abertas, inibindo o desenvolvimento de atitudes saudáveis relativamente ao prazer e ao desejo. A questão do consentimento é central, com variações na consciência e compreensão entre culturas e comunidades. Encorajar uma educação sexual compreensiva e inclusiva, promover diálogos abertos e desafiar as normas sociais que perpetuam estereótipos nocivos são passos essenciais para criar um ambiente em que os/as jovens possam viver as suas experiências sexuais com confiança, respeito e uma compreensão genuína do consentimento.

No domínio da exploração da sexualidade, é imperativo que os/as profissionais de juventude orientem os/as jovens através dos aspetos naturais da sexualidade humana. Ao iniciarmos conversas abertas sobre prazer e desejo, quebramos tabus sociais, enfatizando que essas experiências são aspetos normais do crescimento humano. Ao desconstruir mitos e

estereótipos, promovemos uma visão positiva e realista das experiências sexuais, encorajando a autoexploração sem vergonha.

O papel crucial dos/as profissionais de juventude neste contexto é fornecer recursos que se centrem em relações saudáveis, na comunicação e na importância do respeito mútuo. Através destes esforços, contribuimos para o desenvolvimento de pessoas informadas e empoderadas, capazes de navegar nas complexidades das suas experiências sexuais.

O que fazer? Podes convidar os/as jovens a participar nas seguintes actividades:

**Workshops Interativos sobre Consentimento:** Realizar workshops ou oficinas que ilustrem o conceito de consentimento através de cenários e exercícios de dramatização ou representação de papéis. Isto permite que os/as jovens compreendam os aspetos práticos de pedir e dar consentimento. O treino em competências de comunicação capacita os/as jovens para expressem os seus limites e desejos com confiança, assegurando a compreensão mútua.

**Treino em Competências de Comunicação:** Dotar os/as jovens de competências de comunicação eficazes para expressarem claramente os seus limites e desejos. Isto permite-lhes navegar nas relações com confiança e garante a compreensão mútua. Além disso, abordamos o impacto da pressão dos/as pares nas decisões relacionadas com o prazer e o desejo. Ao capacitar os/as jovens para fazerem escolhas alinhadas com os seus valores, moldamos perspetivas saudáveis sobre as relações.

**Compreender as Pistas Não-Verbais:** Destacar a importância de reconhecer os sinais não-verbais e a linguagem corporal como parte do diálogo sobre consentimento. Sublinhar a importância da comunicação contínua e da capacidade de retirar o consentimento em qualquer momento.



## Prevenir a Gravidez Indesejada e as Doenças Sexualmente Transmissíveis

Explorar o panorama da saúde sexual juntamente com os/as jovens implica equipá-los/as com os conhecimentos e as ferramentas para tomarem decisões informadas. Ao discutir práticas sexuais seguras, é importante incluir discussões sobre vários métodos contraceptivos e fornecer informações sobre a eficácia e a acessibilidade dos mesmos, garantindo que os/as jovens estejam conscientes das opções disponíveis.



Imagem retirada de: [LINK](#)

Simultaneamente, é fundamental abordar as infeções sexualmente transmissíveis (ISTs). Em vez de apenas apresentar factos, uma abordagem compreensiva envolve a discussão de ISTs comuns e a ênfase em estratégias de prevenção. Ao explorar a importância de exames médicos regulares, de uma comunicação aberta entre parceiros/as e da utilização de métodos de proteção, os/as profissionais de juventude contribuem para a construção de uma base de sensibilização para a saúde sexual.

Como fazer isto? No domínio da prevenção da gravidez indesejada e das ISTs, os/as profissionais de juventude podem utilizar vários métodos para transmitir conhecimentos cruciais.

**Atividades e Conversas Envolventes:** Em vez de apresentar uma lista de métodos contraceptivos, importa iniciar conversas interessantes sobre práticas sexuais seguras ou utilizar jogos ou atividades envolventes. Torna a conversa divertida! Discute a importância de usar proteção, a variedade de métodos contraceptivos disponíveis e os respetivos prós e contras. Aborda o tema com sensibilidade, reconhecendo que as necessidades de cada pessoa podem ser diferentes.

**Cenários do Mundo Real:** Ilustrar a aplicação prática de práticas de sexo seguro através de cenários do mundo real. Ao apresentar situações que podem ser compreensíveis e identificáveis, os/as profissionais de juventude podem demonstrar o impacto de uma tomada de decisão responsável e as potenciais consequências do sexo desprotegido, promovendo uma compreensão mais profunda entre os/as jovens.

**Workshops Interativos:** Realizar workshops ou oficinas interativas que permitam aos/às jovens explorar e compreender os métodos contraceptivos de forma prática. Utilizar recursos visuais, oradores/as convidados/as ou mesmo demonstrações para melhorar a experiência de aprendizagem. Esta abordagem pode tornar a informação mais acessível e fácil de memorizar.

**Recursos Comunitários:** Conectar os/as jovens a recursos comunitários que fornecem informações sobre saúde sexual. Isso pode incluir clínicas locais, centros de saúde, associações, plataformas online ou panfletos informativos. Ao incentivar a exploração destes recursos, os/as profissionais de juventude capacitam os/as jovens a assumir o controlo da sua saúde sexual.

## Aborto e Tomada de Decisões

O aborto é um tema profundamente sensível e cheio de nuances, o que exige uma visão equilibrada, reconhecendo a sua complexidade e a natureza pessoal do processo de tomada de decisão. Os/As profissionais de juventude podem desempenhar um papel crucial ao fornecer aos/às jovens uma compreensão abrangente do aborto, destacando a importância de uma tomada de decisão informada. A prevenção é fulcral e a informação ajuda bastante! Ao promover um ambiente em que são encorajadas as perguntas e desconstruídos os mitos, contribuímos para a criação um espaço onde as pessoas podem explorar sem julgamentos os seus sentimentos e crenças relativamente ao aborto.

Tendo em conta que os/as profissionais de juventude (frequentemente) não são médicos/as ou profissionais de saúde, o seu papel vai para além da apresentação de informações quando se trata de decisões difíceis como o aborto. Estes/as profissionais de juventude tornam-se pilares



de apoio emocional, orientando os/as jovens no que concerne aos desafios associados a essa decisão. Ao discutir os sistemas de apoio, os/as profissionais de juventude enfatizam a importância de procurar suporte emocional junto de amigos/as, familiares e profissionais. Reconhecendo o impacto emocional de tais decisões, os/as profissionais de juventude tornam-se defensores/as do bem-estar psicológico dos/as jovens, assegurando que não estão sozinhos/as na realização destas escolhas complexas e sensíveis.



Imagem retirada de: [LINK](#)

Veja também: Serviço Juvenil de San Diego: [LINK](#)

O que fazer? Abordar a questão do aborto e da tomada de decisões requer uma abordagem ponderada e de apoio:

**Fóruns Abertos para Discussão:** Criar fóruns abertos onde os/as jovens possam discutir abertamente o aborto sem medo de julgamento. Essas discussões podem envolver oradores/as convidados/as, narrativas pessoais ou painéis de especialistas para apresentar uma gama diversificada de perspetivas e experiências.

**Estudos de Casos:** Utilizar estudos de caso para apresentar cenários realistas envolvendo decisões sobre o aborto. Este método permite que os/as profissionais de juventude orientem as discussões acerca das complexidades que as pessoas podem enfrentar, incentivando o pensamento crítico e a empatia entre os/as jovens.

**Exercícios de Dramatização:** Participar em exercícios de dramatização ou representação de papéis que simulam o processo de tomada de decisão em torno do aborto. Esta abordagem interativa permite que os/as jovens explorem as suas emoções, valores e crenças num ambiente seguro e controlado.

**Recursos Comunitários:** Os/As profissionais de juventude podem ajudar as pessoas a explorar os seus sentimentos, fornecer informações e colocá-las em contacto com recursos adicionais, de acordo com as suas necessidades. Pode ser relevante conectar os/as jovens a recursos comunitários e serviços de aconselhamento que forneçam informações sobre o tema. Isto pode incluir clínicas locais, centros de saúde, associações, plataformas online ou panfletos informativos. Ao encorajar os/as jovens a explorar estes recursos, podemos capacitá-los/as para cuidar da sua saúde sexual.

Ao implementar estes métodos, os/as profissionais de juventude podem criar um ambiente em que não só são transmitidas informações, como também é incentivado o diálogo aberto, o pensamento crítico e o suporte emocional no que diz respeito a temas sensíveis como a prevenção da gravidez indesejada e das ISTs e a tomada de decisões sobre o aborto.

## Apoiar Jovens

No seu papel vital enquanto figuras de suporte para os/as jovens, os/as profissionais de juventude orientam no intrincado terreno da sexualidade. Criando espaços abertos e sem julgamentos, estes/as profissionais incentivam a livre expressão de pensamentos, preocupações e questões sobre sexo e relações. Ao construir ambientes baseados na confiança, os/as profissionais de juventude facilitam conversas significativas que contribuem para o bem-estar psicológico dos/as jovens que orientam.

O combate ao estigma social em torno da sexualidade é um aspeto crucial da prestação de suporte. Ao participarem em conversas que desafiam os estereótipos, os/as profissionais de juventude promovem uma compreensão mais inclusiva das diversas experiências sexuais. Ao abordar o estigma de frente, estes/as defensores/as contribuem para cultivar a empatia, o respeito e a aceitação nas comunidades onde trabalham.





Imagem retirada de: [LINK](#)

Veja também: Centro de Controlo e Prevenção de Doenças : [LINK](#)

Dotar os/as jovens com os recursos necessários é parte integrante do suporte prestado. Os/As profissionais de juventude desempenham um papel vital na facultação de informações sobre os recursos disponíveis e os serviços de apoio relacionados com a saúde sexual e o bem-estar emocional. Ao colocar os/as jovens em contacto com a assistência externa, quer se trate de clínicas, linhas de apoio ou serviços de aconselhamento, os/as profissionais de juventude asseguram que os/as jovens têm acesso ao suporte compreensivo e abrangente de que necessitam no seu percurso de autodescoberta.

Ao tecer estes fios de diálogos abertos, desmantelamento do estigma e fornecimento de recursos, os/as profissionais de juventude fortalecem o seu compromisso de fomentar o desenvolvimento holístico dos/as jovens à medida que navegam pelos aspetos multifacetados da sexualidade e das relações. Através destes esforços concertados, os/as jovens são empoderados/as para emergirem resilientes, informados/as e capazes de moldar um futuro saudável e gratificante.

## Conclusão

Ao concluirmos este capítulo, sublinhamos a importância dos/as profissionais de juventude na formação da narrativa dos/as jovens em torno da sua sexualidade. No papel fundamental de

prestar apoio os/as jovens, os/as profissionais de juventude são como faróis de orientação no intrincado terreno da sexualidade.

Atuando como guardiões/ãs de diálogos abertos, abordando o estigma e fornecendo recursos vitais, os/as profissionais de juventude promovem a compreensão, a empatia e a aceitação, e criam ambientes onde os/as jovens podem navegar com confiança nas complexidades da sua sexualidade. Para enfrentar os desafios de forma eficaz, é essencial uma abordagem compreensiva que envolva uma melhor educação para a sexualidade, a desestigmatização das diversas orientações sexuais, a disponibilização de serviços de saúde acessíveis e a realização de esforços para promover relações saudáveis. Além disso, os/as decisores/as políticos/as, educadores/as, comunidades e organizações de apoio à comunidade LGBTQ+ desempenham papéis cruciais na criação de um ambiente inclusivo e afirmativo. Nesta orientação compreensiva, os/as profissionais de juventude são chamados/as a ser não apenas educadores/as, mas também guias compassivos/as, capacitando os/as jovens para fazerem escolhas informadas e promovendo um futuro em que o bem-estar sexual seja abraçado sem julgamentos. No seu papel fundamental, os/as profissionais de jovens contribuem para o esforço coletivo de educar pessoas resilientes, informadas e capacitadas, preparadas para embarcar num percurso de autodescoberta e de relações saudáveis.

E lembra-te: uma vez que os temas da sexualidade estão, frequentemente, ligados a sentimentos de vergonha, importa criar uma abordagem divertida e lúdica.

## Referências

- Planeamento familiar: [LINK](#)
- O que é que se passa? Educação sexual para o mundo real: [LINK](#)
- Defensores da juventude: [Os nossos corpos. As nossas vidas. O nosso movimento: LINK](#)
- Fórum de Educação Sexual: A voz das relações e da educação sexual: [LINK](#)





# Manter-se em Segurança

## Educação Compreensiva para a Sexualidade

Segundo a UNESCO, a Educação Compreensiva ou Abrangente para a Sexualidade é um processo baseado num currículo de ensino e aprendizagem sobre as dimensões cognitivas, emocionais, físicas e sociais da sexualidade humana. O seu objetivo é fornecer às crianças e jovens conhecimentos, competências, atitudes e valores que os/as capacitem para defender a sua saúde, bem-estar e dignidade, cultivar relações sociais e sexuais respeitosas, considerar o impacto das suas escolhas no seu próprio bem-estar e no das outras pessoas, e salvaguardar os seus direitos ao longo da vida.

A Educação Compreensiva para a Sexualidade adota uma abordagem positiva da sexualidade, salientando valores como o respeito, a inclusão, a não discriminação, a igualdade, a empatia, a responsabilidade e a reciprocidade. Além disso, reforça perspetivas saudáveis e positivas relativamente ao corpo, à puberdade, às relações, às questões sexuais e à vida familiar.

Ao adotar uma abordagem centrada no/a jovem, a Educação Compreensiva para a Sexualidade é adaptada de acordo com a sua idade e o nível de desenvolvimento. Aos/às jovens mais novos/as, são apresentados conceitos fundamentais como a família, o respeito e a bondade/compaixão, enquanto os/as mais velhos/as exploram tópicos mais complexos como a violência baseada no género, o consentimento sexual, o teste de VIH (Vírus da Imunodeficiência Humana) e a gravidez.

Quando ministrada de forma eficaz em paralelo com o acesso a serviços essenciais de saúde sexual e reprodutiva, a Educação Compreensiva para a Sexualidade capacita os/as jovens para fazerem escolhas informadas no que concerne às relações e à sexualidade, ao mesmo tempo que os/as orienta na navegação pelas complexidades da vida. Tem, também, o propósito de proteger as crianças contra abusos, educando-as acerca dos seus corpos. Por outro lado, a ausência de uma educação de alta qualidade e adequada à idade no âmbito da sexualidade e das relações pode expor crianças e jovens a comportamentos sexuais prejudiciais e à exploração.

As evidências apoiam consistentemente o valor da Educação Compreensiva para a Sexualidade e a eficácia de abordagens que apresentam uma definição ampla de saúde e bem-estar sexual, ao mesmo tempo em que adotam atitudes positivas, afirmativas e inclusivas em relação à sexualidade humana.

Em suma, uma abordagem holística que abranja diversos tópicos de saúde sexual, progressivamente integrada ao longo dos anos de escolaridade, fomentada em ambientes escolares de suporte e em todas as áreas disciplinares, tem o potencial de promover uma



compreensão da diversidade sexual, prevenir a violência no namoro e entre parceiros/as íntimos/as, incentivar o desenvolvimento de relações saudáveis, proteger contra o abuso sexual infantil, melhorar a aprendizagem social e emocional e aumentar a literacia mediática.

Os direitos sexuais são direitos humanos relacionados com a sexualidade:

- 1) O direito à igualdade e à não-discriminação;
- 2) O direito à vida, à liberdade e à segurança pessoal;
- 3) O direito à autonomia e à integridade física;
- 4) O direito de não ser submetido/a a tortura nem a tratamentos ou punições cruéis, desumanos ou degradantes;
- 5) O direito de estar livre de todas as formas de violência e coerção;
- 6) O direito à privacidade;
- 7) O direito ao mais alto padrão de saúde possível, incluindo a saúde sexual, com a possibilidade de experiências sexuais prazerosas, satisfatórias e seguras;
- 8) O direito de usufruir dos benefícios do progresso científico e da sua aplicação;
- 9) O direito à informação;
- 10) O direito à educação e o direito a uma Educação Compreensiva para a Sexualidade;
- 11) O direito de constituir, formalizar e dissolver o casamento e outros tipos semelhantes de relações com base na igualdade e no consentimento livre e pleno;
- 12) O direito de decidir sobre ter filhos/as, o número de filhos/as e o espaçamento entre eles/as, e de ter a informação e os meios para o fazer;
- 13) O direito à liberdade de pensamento, de opinião e de expressão;
- 14) Direito à liberdade de associação e de reunião pacífica;
- 15) Direito à participação na vida pública e política;
- 16) O direito de acesso à justiça, a vias de recurso e à reparação.

*E. Goldfarg, L.D. Lieberman: Three Decades of Research: The Case for Comprehensive Sex Education: [LINK](#)*  
*World association of Sexual Health: Declaration of sexual rights: [LINK](#)*

## Espaços Digitais e Pornografia

Como os/as jovens estão cada vez mais imersos/as em espaços digitais, não é surpreendente que muitos/as estejam a recorrer a fontes digitais para obter informações sobre temas relacionados com o corpo, o sexo e as relações. Este cenário em evolução apresenta tanto oportunidades como desafios. Os espaços digitais proporcionam uma plataforma em expansão onde certos aspetos da educação sexual podem tornar-se mais acessíveis, envolventes e interativos para os/as jovens. No entanto, garantir a qualidade do conteúdo representa um desafio. Ao explorar os espaços digitais em busca de informações, os/as jovens encontrarão uma variedade de conteúdos, alguns dos quais podem ser incompletos, com informações imprecisas ou potencialmente prejudiciais. Este cenário coloca os/as educadores/as num equilíbrio delicado, exigindo que aproveitem o potencial dos espaços digitais para fornecer conteúdos de elevada qualidade a uma população jovem diversificada, assumindo



simultaneamente a responsabilidade de equipar os/as jovens com competências críticas necessárias para avaliar os conteúdos que encontram.

Um conhecido website de pornografia (Pornhub) registou 42 mil milhões de visitas em 2019, com uma média de 115 milhões de visitas por dia em todo o mundo. As pessoas com idades compreendidas entre os 18 e os 34 anos representaram 61% do tráfego do Pornhub em 2019 (não são fornecidos os dados relativos aos/às consumidores/as com menos de 18 anos).

É crucial reconhecer que os conteúdos explícitos raramente retratam práticas sexuais seguras e operam num quadro sociocultural mais amplo, em que prevalecem os estereótipos de género, o sexismo, a objetificação sexual e as atitudes de apoio à violência. Dado que muitas crianças e jovens são inadvertidamente expostos/as à pornografia ou a procuram ativamente, este conteúdo desempenha inegavelmente um papel na formação de atitudes, normas e expectativas sobre o sexo, os corpos e as relações. Além disso, influencia os comportamentos sexuais.

Os espaços digitais representam uma oportunidade significativa para os/as jovens adquirirem conhecimentos sobre sexualidade, abrangendo tanto conteúdos educativos como de entretenimento. Contudo, à semelhança dos ambientes offline, pode ocorrer estigmatização, bullying e coerção, incluindo violência sexual e baseada no género. Com o objetivo de maximizar o potencial dos espaços digitais para oferecer uma educação compreensiva sobre saúde sexual e reprodutiva aos/às jovens, apresentamos algumas recomendações para orientar os esforços futuros:

**Proporcionar aos/às jovens uma educação digital para a sexualidade que seja empoderadora, baseada nas evidências, promotora de igualdade de género e positiva**, que esteja alinhada com as suas preferências digitais. A investigação indica que muitos/as jovens procuram informação sobre vários aspetos, incluindo o prazer.

**Permitir que os/as jovens, incluindo as comunidades marginalizadas, assumam a liderança, aconselhem e influenciem os conteúdos e serviços relacionados com os espaços digitais.** Os/as jovens, que geralmente utilizam as plataformas digitais com mais frequência do que os grupos demográficos mais velhos, possuem a aptidão e a proficiência para aproveitar as oportunidades sociais e técnicas apresentadas por estes espaços para a criação e partilha de conhecimentos inovadores.

**Abordagens digitais e não digitais podem funcionar em conjunto para melhorar as iniciativas da educação para a sexualidade.** A educação digital para a sexualidade, mesmo quando integrada em programas escolares, é muitas vezes considerada agradável. Os/as jovens tendem a navegar sem problemas entre os domínios físico e virtual, vivendo as suas relações em ambas as esferas. Por conseguinte, a educação em ambos os contextos pode abordar eficazmente esta integração.



**Abordar o cyberbullying e a violência sexual e baseada no género nos espaços digitais.** Para tal, é necessário compreender as desigualdades e os riscos entre os/as jovens de vários géneros e contextos, desafiar os estereótipos de género na educação para a sexualidade e promover a inclusão das pessoas LGBTI e dos grupos marginalizados online. Deste modo, é possível aumentar a segurança online e utilizar as plataformas digitais para mobilizar contra a violência.

*Pornhub Insights: The year 2019 in review:* [LINK](#)

*C. Hesse, C.L. Pedersen: Porn Sex Versus Real Sex: How Sexually Explicit Material Shapes Our Understanding of Sexual Anatomy, Physiology, and Behaviour:* [LINK](#)

*UNESCO Digital Library: Comprehensive sexuality education country profiles:* [LINK](#)

## Promover Relações Saudáveis

Nas **relações saudáveis**, prevalece o respeito mútuo e cada pessoa confia e oferece apoio, respeitando simultaneamente a independência de cada um/a. Nestas relações, as pessoas comunicam de forma aberta e honesta, partilhando o poder e o controlo na tomada de decisões.

Em contraste, uma **relação pouco saudável** é caracterizada por um desequilíbrio de poder em que um/a dos/as parceiros/as procura exercer controlo sobre o/a outro/a. A violência física entre parceiros/as de namoro (violência entre parceiros/as íntimos/as) e a violência sexual no namoro (agressão sexual e coerção reprodutiva e sexual) são frequentemente observadas nas relações entre adolescentes. Além disso, os/as adolescentes e os jovens adultos/as deparam-se frequentemente com problemas generalizados relacionados com a misoginia e o assédio sexual, como os “assobios”, o toque sem autorização e os insultos com palavras sexualizadas.

### Relações Saudáveis

**Igualdade** – Os/as parceiros/as partilham as decisões e as responsabilidades. Discutem os papéis para se certificarem de que são justos e iguais.

**Honestidade** – Os/as parceiros/as partilham os seus sonhos, medos e preocupações entre si. Expressam como se sentem e partilham informações importantes.

**Segurança física** – Os/as parceiros/as sentem-se fisicamente seguros/as na relação e respeitam o espaço um/a do/a outro/a.

**Respeito** – Os/as parceiros/as tratam-se como gostariam de ser tratados/as e aceitam as opiniões, os/as amigos/as e os interesses um/a do/a outro/a. Escutam-se mutuamente.

**Conforto** – Os/as parceiros/as sentem-se seguros/as um/a com o/a outro/a e respeitam as suas diferenças. Apercebem-se quando erram e não têm receio de dizer: "Peço desculpa". Os/as parceiros/as podem ser eles/as próprios/as um/a com o/a outro/a.



**Respeito sexual** – Os/as parceiros/as nunca forçam a atividade sexual ou insistem em fazer algo em que o/a outro/a não se sinta confortável.

**Independência** – Nenhum/a dos/as parceiros/as depende do/a outro/a para ter uma identidade. Os/as parceiros/as mantêm amizades fora da relação. Qualquer um/a dos/as parceiros/as tem o direito de terminar a relação.

**Humor** – A relação é agradável para ambos/as os/as parceiros/as. Os/as parceiros/as riem-se e divertem-se.

S. Jolly, P. Oosterhoff, B. Faith, D. Braeken, K. Shephard: Sexuality education for young people in digital spaces: [LINK](#)

## Relações Pouco Saudáveis

**Controlo** – Um/a dos/as parceiros/as toma todas as decisões e diz à outra pessoa o que fazer ou o que vestir ou com quem passar o tempo.

**Desonestidade** – Um/a dos/as parceiros/as mente ou esconde informações do/a outro/a. Um/a dos/as parceiros/as rouba o/a outro/a.

**Violência física** – Um/a dos/as parceiros/as usa a força para conseguir o que quer (por exemplo, bater, esbofetear, agarrar, empurrar).

**Desrespeito** – Um/a dos/as parceiros/as goza com as opiniões e interesses da outra pessoa. Pode destruir algo que pertence ao/à parceiro/a.

**Intimidação** – Um/a dos/as parceiros/as tenta controlar todos os aspetos da vida da outra pessoa. Um/a dos/as parceiros/as pode tentar afastar o/a outro/a da sua rede de amigos e familiares, ou ameaçar com violência ou com uma separação.

**Violência sexual** – Um/a dos/as parceiros/as pressiona ou força o/a outro/a a ter uma atividade sexual contra a sua vontade, sem o seu consentimento.

**Dependência** – Um/a dos/as parceiros/as sente que "não consegue viver sem" o/a outro/a. Pode ameaçar fazer algo drástico se a relação terminar.

**Hostilidade** – Um/a dos/as parceiros/as pode "andar a pisar ovos" para evitar perturbar o/a outro/a. As provocações são maldosas.



Se suspeitares que alguém está envolvido/a numa relação abusiva, considera tomar as seguintes medidas:

**Manifesta Preocupação:** Conversa com os/as jovens sobre a tua preocupação em relação à segurança deles/as. Realça que o que está a acontecer não é "normal" e que todas as pessoas merecem uma relação segura e saudável. Depois de consultares os/as familiares dos/as jovens, oferece-te para os/as colocares em contacto com um/a profissional, como um/a psicólogo/a ou um/a advogado/a, que possa prestar assistência confidencial.

**Oferece Suporte:** Demonstra o teu apoio e compreensão, deixando claro que estás do lado deles/as. Disponibiliza informações e suporte sem julgamentos, e transmite que a situação não é culpa deles/as – ninguém "merece" ser vítima de violência. Deixa explícito que não os/as culpabilizas e que respeitas as suas escolhas.

**Acredita e Valida:** É importante acreditar e levar as experiências a sério. Os/as jovens podem hesitar em partilhar a sua situação por receio de que ninguém acredite neles/as. Ao validar os seus sentimentos e demonstrar apoio, eles/as podem sentir-se mais confortáveis e confiar em ti para informações adicionais. Evita minimizar a situação com base na idade, inexperiência ou duração da relação.

**Elabora um Plano de Segurança:** Reconhece que um dos momentos mais perigosos numa relação abusiva é quando a vítima decide sair da relação– ajuda a desenvolver um plano de segurança. Oferece um forte apoio durante este período e tenta colocar os/as jovens em contacto com grupos de apoio ou com profissionais que possam ajudar a garantir a sua segurança.

**Apoia na Tomada de Decisão:** Mantém em mente que os/as jovens devem, em última análise, tomar a decisão de abandonar a relação. Existem várias razões complexas pelas quais as vítimas permanecem em relações abusivas. O teu apoio pode desempenhar um papel fulcral para ajudar os/as jovens a encontrar o seu próprio caminho para terminar a relação.

A Roda do Poder e Controlo foi criada no início da década de 1980 em Duluth, Minnesota, pela equipa do Projeto de Intervenção contra o Abuso Doméstico (DAIP – Domestic Abuse Intervention Project). Esta ferramenta ilustra visualmente os padrões de poder e controlo nas relações violentas. É importante salientar que tanto os homens como as mulheres podem assumir o papel de agressores/as numa relação íntima.

*Healthy Relationship Educators Toolkit:* [LINK](#)

*RAFT: Trading the Power and Control Wheel for Equality Wheel:* [LINK](#)





Roda da Igualdade. Disponível em [LINK](#)

Pouco tempo depois, o mesmo grupo concebeu a Roda da Igualdade, que permite a homens e mulheres discernir as diferenças entre uma relação violenta e uma relação caracterizada por uma dinâmica saudável e apoiante. A Roda da Igualdade foi especificamente concebida para ilustrar as transformações necessárias para mudar uma relação de uma dinâmica abusiva para uma interação não violenta e saudável.



Roda da Igualdade. Disponível em [LINK](#)





## Referências

- ACOG Committee opinion: Promoting Healthy Relationships in Adolescents: [LINK](#)
- E. Goldfarg, L.D. Lieberman: *Three Decades of Research: The Case for Comprehensive Sex Education*: [LINK](#)
- C. Hesse, C.L. Pedersen: *Porn Sex Versus Real Sex: How Sexually Explicit Material Shapes Our Understanding of Sexual Anatomy, Physiology, and Behaviour*: [LINK](#)
- Healthy Relationship Educators Toolkit: [LINK](#)
- S. Jolly, P. Oosterhoff, B. Faith, D. Braeken, K. Shephard: *Sexuality education for young people in digital spaces*: [LINK](#)
- Pornhub Insights: *The year 2019 in review*: [LINK](#)
- RAFT: Trading the Power and Control Wheel for Equality Wheel: [LINK](#)
- UNESCO Digital Library: *Comprehensive sexuality education country profiles*: [LINK](#)
- UNESCO Health and education: *Comprehensive sexuality education: For healthy, informed and empowered learners*. [LINK](#)
- UNESCO Digital Library: *International technical guidance on sexuality education: an evidence-informed approach*. [LINK](#)
- UNESCO: *Comprehensive Sexuality Education Implementation Toolkit*: [LINK](#)
- UNESCO Digital Library: *Switched on: sexuality education in digital space*: [LINK](#)
- UNESCO Digital Library: *Comprehensive sexuality education country profiles*: [LINK](#)
- World association of Sexual Health: *Declaration of sexual rights*: [LINK](#)
- World Health Organization: *Comprehensive sexuality education*: [LINK](#)

