

Ponto 3.2: Relações Interpessoais Verticais - Autonomia face aos Pais

CONTEÚDOS	OBJECTIVOS	ESTRATÉGIA	TEMPO
.Conceito de Família .Papel dos pais .Papel de filho .Noção de autonomia	.Compreender a importância da família enquanto contexto de profundo investimento emocional; .Reforçar o processo de autonomia do aluno para entrada na vida adulta; .Aprender a negociar com os pais e professores; .Adquirir competências de comunicação com os pais; .Aprender a tomar decisões livres e conscientes	.Pedir aos alunos para fazerem uma composição versando o tema relação pais-filho: "Eu e os meus pais". No trabalho escrito o aluno deve focar os seguintes aspectos: - aspectos positivos da relação - principais conflitos - como se sente na relação actual; - como gostaria que fosse a relação; Depois de feitos os trabalhos, debate-se algumas questões levantadas pelos alunos ou introduzidas pelo professor. .Dramatizar uma situação na qual a mãe ou o pai não autorizam o adolescente a sair com os seus amigos. Comparar reacções, inverter papéis, discutir alternativas. .Pedir aos alunos para fazerem duas listas: numa colocam os problemas que discutem com os amigos, e noutra os assuntos que discutem com os pais. Juntar as listas e usá-las como base para uma discussão na turma.	

Ponto 4. Afectividade e Sexualidade

Profissionais de distintas áreas têm-se empenhado no aprofundamento dos conceitos de sexo e sexualidade numa tentativa de resolver problemas de ordem biopsicossocial ligados ao comportamento sexual das pessoas. Abordar o duplo enfoque sexo-reprodução e sexo-prazer é válido. Também é interessante a visão poética da sexualidade, as pesquisas históricas sobre sexualidade dos homens através dos tempos, etc. Porém, quando optamos pela apresentação de conteúdos educativos ao adolescente, qualquer visão parcial da sexualidade humana se torna imprópria e inadequada. Assim, se observar atentamente o critério biológico em que se apoiam os especialistas do sexo reprodução, encontraremos argumentos válidos para defendê-lo. A reprodução é essencial à continuidade da espécie. E não há dúvida de que esta é uma finalidade importante. O comportamento sexual com finalidade reprodutiva fixou-se no sexo anatómico e praticamente a sexualidade passou a ser confundida com genitalidade. Mas, o homem não limitou a sua vida ao aspecto biológico. Muito cedo, ele começou a valorizar e a explorar os benefícios do sexo-prazer. Poderíamos mesmo dizer que, de alguma forma, a sexualidade biológica comporta a ideia de reprodução e prazer, sendo este último uma recompensa e um estímulo àquela. Assim se processa no reino animal. Contudo, quando se trata do ser humano, as variações que observamos nestes aspectos aprofundam-se e ampliam-se. Ainda nos nossos dias a tendência é para se repudiar toda a manifestação prazerosa da sexualidade. O sexo devia ser voltado apenas para a reprodução. Deste modo, a masturbação, o sexo oral, a contracepção eram formas condenáveis da sexualidade, impróprias do homem espiritualizado. A primazia e a exclusividade desses aspectos parciais da sexualidade humana empobrecem e tem empobrecido emocionalmente muitas pessoas, acarretando uma série de distorções de comportamentos que tornam os casais infelizes, afastando-os. Na verdade, o sexo, simplesmente como prazer ou simplesmente como forma de reprodução, dá uma ideia incompleta da sexualidade e não satisfaz o homem.

Sem deixar de ser as duas coisas, a sexualidade humana numa concepção mais profunda e mais abrangente é, sobretudo, uma forma de comunicação. É um acto de AMOR. No sexo-reprodução, o macho procura qualquer fêmea. O que importa é reproduzir. No sexo-prazer, o que importa é conseguir a satisfação sexual. O que é exaltado é o desempenho sexual: o indivíduo tem de ter boa erecção, demorar para ejacular; a mulher tem de desejar ardentemente ser possuída e tem a obrigação de ser orgásmica. O sexo-amor define o objecto amado, personaliza-o. O **eu** deixa de ser o centro da sexualidade para valorizar a dinâmica do **nós** que dignifica a sexualidade, dando-lhe sentido de retorno, de responsabilidade e de participação mútua. Deste modo, o sexo deixa de ser **compulsão** para se tornar **comunicação**.

Ponto 4, 4.1, 4.2. Sexualidade e Afetividade

CONTEÚDOS	OBJECTIVOS	ESTRATÉGIA	TEMPO
.Conceito de Sexualidade .Prazer Sexual .Aspectos Afetivos da Sexualidade	.Perceber e reflectir acerca da diferença entre os conceitos de sexo e sexualidade; .Compreender e reflectir sobre o papel dos diversos elementos que compõem a sexualidade humana: reprodução, prazer, comunicação, afecto, etc; .Saber identificar comportamentos que podem ser caracterizados como sensuais ou sexuais; .Identificar os elementos que compõem a sexualidade humana, diferenciando os conceitos de sexo e sexualidade; .Encarar o afecto, o sexo e o amor como forças construtivas, e não destrutivas, no mundo moderno; .Compreender que o relacionamento adequado entre um homem e uma mulher pode dar prazer e significado às suas vidas e que os relacionamentos inadequados podem resultar numa atitude distorcida quanto ao sexo, ao amor e à afeição, e ter consequências indesejáveis para as pessoas envolvidas.	.Identificando o sensual e o sexual Dinâmica de Grupo: "Estudo de Caso" .Material: - Texto com a descrição do caso (anexo L1), uma cópia para cada aluno. .Procedimento: - Divide os alunos em grupo e peça-lhes que leiam o texto distribuído e sublinhem, com caneta vermelha situações que considerem como sensuais, e com caneta azul, aquelas que consideram como sexuais. - O porta-vóz do grupo deverá após sintetizar as ideias do grupo apresentar o trabalho à turma. À medida que forem apresentando, vá tecendo as considerações necessárias e vá tentando estabelecer as diferenças e as semelhanças entre os conceitos de sensualidade e sexualidade.	1h

Ponto 5. Educação para a Saúde - A Saúde do Adolescente

A população de Cabo Verde é jovem. De facto, cerca de 45% da população tem menos de 15 anos de idade e 55% menos de 20 anos. Esta jovem população enfrenta os mesmos problemas de saúde que nos outros países em vias de desenvolvimento. Como os jovens são menos vulneráveis, que as crianças ou os velhos, às doenças, os problemas de saúde específicos a este grupo tem recebido menor atenção. Contudo os adolescentes estão a adquirir tipos de comportamentos e estilos de vida que condicionam posteriormente o seu estado de saúde, criando muitas vezes cargas evitáveis para os serviços sociais e de saúde.

Como os ritos de iniciação e de passagem à vida da sociedade dos adultos estão em regressão, os adolescentes atravessam com dificuldades a longa ponte que liga a vida da criança à vida de adulto. Por vezes têm o sentimento de não serem reconhecidos como pessoas mas somente como problemas. As grandes mudanças no comportamento social e sexual, as taxas, segundo o PMI, continuamente elevadas de morbilidade e mortalidade associadas à gravidez e ao parto nas adolescentes, por um lado, e a morte nos adolescentes causados por acidentes, atropelamentos, homicídio e afogamento (as principais causas de morte nos adolescentes em C. Verde), por outro lado, indicam-nos que se deve dar uma atenção particular a saúde dos jovens. A educação para a saúde que pretende abordar neste programa procura promover a higiene pessoal e os comportamentos saudáveis. Bem entendido, os adolescentes não são os únicos que necessitam de aptidões psicossociais que permitam de forma eficaz fazer face às exigências e aos desafios da vida quotidiana, às relações humanas e ao meio ambiente. Mas o ensinamento aos jovens de como adquirir a competência necessária para planificarem as suas existências desempenha um papel fundamental na promoção da saúde, sobretudo no que concerne a problemas de saúde ligados aos comportamentos. Um indivíduo jovem ao qual se inculca o “savoir-faire” que o ajudará a planificar a sua vida futura tem muito mais hipóteses de, p. ex., evitar uma gravidez e de compreender o lugar da sexualidade na sua existência.

Depressão e Risco de Suicídio - Sinais de Alarme

Tendo em conta o seu valor prático e a sua extrema utilidade pensamos que teria interesse introduzir neste ponto do programa um excerto do artigo **“Sinais de alarme num adolescente deprimido em risco de suicídio”** da

autoria de Ana Paula Vieira, psiquiatra, publicado na Revista NOESIS nº 28, 1993. Os **professores** fazem parte do universo relacional dos adolescentes. São figuras significativas e de referência. Na sua função de educadores são mais do que simples transmissores de informação, convivem diariamente dentro e fora da sala de aula com **jovens**, alguns dos quais **necessitando da sua ajuda**. Para ajudar, em qualquer circunstância, é preciso em primeiro lugar reconhecer o problema, seguidamente estar munido de informação necessária para lidar com ele. Assim o professor deverá prestar atenção ao comportamento do adolescente **na sala de aula**. São sinais de alarme os seguintes: 1) Quebra importante no rendimento escolar; 2) O aluno que **falta** injustificadamente as aulas, ou então está presente, mas não se empenha nas tarefas propostas, está **desatento** ou parece **sonolento**. São também de assinalar alunos que se tornam invulgarmente rebeldes ou adoptam persistentemente comportamentos que perturbam o funcionamento da classe (particularmente quando isso não acontece antes). O professor está em posição privilegiado para reconhecer através de desenho, expressão escrita ou outro tipo de criação artística, uma preocupação excessiva com temas como a **morte** ou o **suicídio**. Da observação do modo como o adolescente se relaciona com os colegas e outros adultos na Escola podem resultar também alguns sinais importantes. o **despojamento de objectos pessoais** a que o adolescente dá grande valor, como posters, cassetes, cd's, roupas ou emblemas preferidos deverá alertar o observador para que o jovem está num processo de **desinvestimento** em si próprio e provavelmente na vida. As mudanças de comportamento para com os outros são igualmente importantes quer no sentido da violência, irritabilidade e **conflitualidade**, quer, de modo não menos alarmante, o evitamento dos amigos, o **isolamento**, o retraimento social. A adolescência é uma fase do desenvolvimento caracterizada por uma grande preocupação com o **corpo**; são portanto de valorizar mudanças na aparência, quer no que respeita ao súbito emagrecimento ou aumento de **peso** exagerado, quer no **desleixo** na forma de vestir. Por vezes jovens deprimidos adoptam comportamentos que põem a sua vida em risco e na sequência das quais são **vítimas de acidentes** mais ou menos graves. A frequência de situações aparentemente acidentais deve alertar para a possibilidade de se estar em presença de um adolescente que assim manifesta as suas dúvidas em relação à vida. As **fugas de casa** fazem pensar em dificuldades de relacionamento com os pais, o que pode ser um factor importante quer na manutenção dum estado depressivo, quer no precipitar de um acto suicida. o **abuso do álcool e drogas** é importante porque por si só, pode constituir um instrumento potencial letal, que o jovem pode usar para pôr fim à vida, como o seu uso pode ser facilitador, dando coragem, pelos efeitos desinibidores de todos conhecidos, para a

execução de algo de que o adolescente não seria capaz de outro modo. Seguem-se algumas expressões que na boca de um adolescente não pode ser menosprezadas. **É errado pensarmos que quem ameaça o suicídio não o concretiza.** Este facto completamente comprovado por inúmeros estudos sobre pessoas que morreram de suicídio, reveste-se de especial relevância se se trata dum jovem, em que a vontade de morrer e a vontade de ser ajudado a viver, andam de mãos dadas. Surgem então expressões como: "Não andarei cá mais tempo..."; "Brevemente não de te preocupar mais comigo..."; "Não aguento mais..."; "Qualquer dia desapareço..."; "Σs vezes tenho vontade de morrer..."; "Se me matar, então os meus pais ou amigos arrepender-se-ão pelo modo como me trataram"(às vezes o suicídio não é só o acto contra o próprio, mas também contra os outros). Não raras vezes os adolescentes enfrentam **difficultades transitórias** em cujo contexto surgem ideias de morte, tais como: a) Problemas com **autoridades** escolares (professores, directores, etc.) ou com a policia. b) Mais frequentemente surgem problemas em lidar com **difficultades escolares** (insucesso nas avaliações, gestão do tempo estudo/lazer). No entanto pensamos que as maiores difficultades surgem no lidar com as **expectativas** quer próprias, quer dos pais sobre o aproveitamento escolar. Esta é,

sem dúvida, uma fonte de grave frustração para adolescentes mais frágeis. Os problemas de relacionamento interpessoal são também causa de depressão, com destaque para a perda de pessoas importantes para o jovem. Essa perda pode ser ocasionada com a morte de uma pessoa ou simplesmente com situações do quotidiano como o divórcio dos pais, e afastamento de um deles. Ainda dentro da perspectiva da perda, temos a ruptura de uma ligação amorosa, tão frequente, que tende a ser banalizada, mas que num momento particular pode cortar com o único laço afectivo do adolescente. A **doença física grave** ou os **danos sexuais** são também situações dificilmente toleráveis nesta fase do desenvolvimento, que pela sua raridade não devem deixar de ser valorizadas quando constituem uma realidade. O adolescente vive geralmente no seio de uma **familia**, sendo directamente atingido pelas vicissitudes deste sistema. Em relação a este ponto sublinhamos como perturbador, entre outros aspectos, a **distância e indisponibilidade emocional** como num outro extremo o **controlo excessivo, a critica constante e o ralhar persistente**. O sentimento de que para serem aceites pelos pais precisam de ser bem sucedidos em todas as tarefas resulta em grande ansiedade e dupla frustração.

Todos os que já ponderaram a questão do suicídio nos jovens se terão interrogado sobre as **características da personalidade** do jovem adolescente que tenta o suicídio. Esta questão não tem resposta fácil e cada caso, cada jovem, tem características próprias e o acto auto-destrutivo é rodeado de

Ponto 5: Educação para a Saúde - A Saúde do Adolescente

CONTEÚDOS	OBJECTIVOS	ESTRATÉGIA	TEMPO
O Conceito de Saúde A Higiene Intima e Pessoal -bucal-dentária -sexual e reprodutiva Comportamentos Saudáveis: -a prática do desporto -deitar cedo e cedo erguer -alimentação equilibrada Comportamentos de Risco: -consumo excessivo de álcool -consumo de tabaco e de drogas -prática de relações sexuais desprotegidas -gravidez precoce -Depressão e risco de Suicídio	Compreender a importância de estar de saúde Saber diferenciar a saúde da doença Adoptar e/ou reforçar o hábito saudável de lavar os dentes depois das refeições e antes e depois de dormir Compreender a necessidade e consolidar o hábito saudável de fazer diariamente a higiene íntima Adquirir comportamentos saudáveis em termos alimentares, físicos e de regulação do sono Aprender a evitar comportamentos de risco Desenvolver competências para enfrentar as situações de frustração	Palestra sobre a "Saúde dos Adolescentes" a ser proferida por um técnico convidado Organização de uma exposição na escola sobre a Saúde em conjunto com as outras turmas Propôr aos alunos trabalhos de grupo sobre os principais problemas de saúde dos adolescentes. Os trabalhos serão realizados num prazo estabelecido pelo professor. Cada grupo escolhe um tema e se possível deve procurar recolher dados estatísticos e entrevistar os próprios jovens, médicos, enfermeiros, psicólogos e outros técnicos. Após a sua conclusão os trabalhos devem ser apresentados a turma.	2H 72H 1H 1H

Ponto 6 . Orientação Vocacional

Na nova abordagem da Orientação Vocacional, prevalece a promoção dos processos psicológicos da construção de um projecto próprio e da identidade pessoal crítica e autónoma, em vez de se privilegiar a detecção de aptidões e interesses, a informação e o conselho ao serviço da economia. Com efeito, a Orientação Vocacional não é apenas uma questão de conhecimento e informações que é dada aos jovens sobre as ofertas escolares e profissionais, mas mais do que isso é uma questão de INVESTIMENTO (gosto/desgosto; valorização/desvalorização; preferência/indiferença/exclusão; possibilidade/impossibilidade; de grande/médio/pequeno investimento. Tais relações de investimento dependem das experiências de contacto com o mundo escolar, profissional e social proporcionados aos jovens na família, na escola, nos grupos de pares, nos tempos livres, através dos meios de comunicação social e das interacções pessoais que as mesmas envolvem. Recomendamos aos professores de FPS, que procurem parceiros na comunidade a fim de proporcionarem aos alunos a possibilidade de ter contactos com o mundo do trabalho.

6. Orientação Vocacional

CONTEÚDOS	OBJECTIVOS	ESTRATÉGIA	TEMPO
.Conhecimento de si próprio .Definição de Carreira	.Conhecer-se a si próprio com realismo; .Promover o conhecimento do mundo profissional e da sua evolução; .Defenir carreiras e itinerários escolares e profissionais; .Promover comportamentos exploratórios;	.A Árvore Genealógica das Profissões da Família .Pedir aos alunos que explorem o mais que possam, o que faziam os seus antepassados, a que actividades se dedicavam, como era o seu itinerário escolar e profissional, o ambiente ou época em que estavam inseridos, etc. Para tudo isso devem pedir ajuda aos pais, avós, parentes, ou consultar livros ou arquivos. .Abordar com os alunos os trabalhos apresentados focando fundamentalmente os seguintes aspectos: -Como evoluíram as profissões dentro da sua família; -Podemos encontrar, ou não, aspectos de continuidade, interesses, ocupações ou tarefas, assim como traços de personalidade semelhantes; -Como poderá continuar essa árvore; -Como poderemos caracterizar a evolução das profissões, tendo em conta a época ou período histórico em que cada pessoa viveu, etc.	

ANEXOS

de A a L

ANEXO A

1.Preparação - o professor começa por informar os alunos de como irão decorrer as aulas. Demonstra-se a necessidade deles se conhecerem melhor. Propõe-se então a actividade de cada um entrevistar o outro.

2.Realização - a actividade será realizada em 4 fases:

I) escolher um colega para entrevistar;

II) entrevistar o colega durante 5 minutos, focando os seguintes aspectos: o tipo de adolescente, a auto-imagem física e psicológica, a importância da amizade, ocupação dos tempos livres, via de estudo e profissão que deseja seguir;

III) inverter os papeis, ou seja, o entrevistador passa a entrevistado;

IV) apresentação a Turma, tendo cada aluno que verificar, se a sua apresentação foi correcta;

3.Integração - o professor pede aos alunos que reajam as entrevistas apresentadas. Após a recolha destas opiniões far-se-á uma síntese em que se focarão os seguintes aspectos: a comunhão de problemas, as diferenças de experiências e de interesses e a possível complementaridade.

Outras Actividades

.Colocar uma caixa de perguntas na sala de aulas onde os alunos colocam as suas dúvidas.

.Pedir aos alunos para fazerem um gráfico do seu crescimento (idade, peso, altura) a partir dos 12 anos.

."Painel com Interrogadores"

- Quando é que começaste a sentir que já não eras uma criança? Qual foi a modificação, no teu corpo, que mais te impressionou? Como é que te sentes, hoje, como adolescente? Gostas de ti tal como és? O que pensas da autoridade dos pais? Sabes para quês existes?

ANEXOS A₁

Questionário

Questionário de Auto-Avaliação dos Hábitos de Estudo

Objectivos:

- Tomada de consciência, por parte do estudante, das várias dimensões que envolvem o acto de estudar e os seus hábitos pessoais.
- Definição de um ponto base para o desenvolvimento de todas as competências, com especial incidência para as que se revelam menos exploradas.
- Dirigir o processo de promoção de competências.
- Confrontar o aluno com a necessidade de desenvolver algumas dimensões.

Actividades:

- Realização do Questionário
- Cálculo dos resultados: o aluno deverá calcular os resultados obtidos, de acordo com a seguinte escala:

nas perguntas com * S F R N
 0 1 2 3

nas perguntas sem * S F R N
 3 2 1 0

- Devem calcular os valores por coluna e finalmente o total. Total = T
- Estabelece-se correspondência entre os valores calculados (T) em A, B, C, D, E, F, G com as dimensões definidas na folha 2.
- Para traçar o perfil, marcam-se as notas T_i no gráfico. Automaticamente ficam calculadas as percentagens.
- Discutir os resultados obtidos, considerando que todos os valores abaixo dos 70%, representam dimensões merecedoras de preocupação especial.

Programa de Promoção de Competências de Estudo

Questionário de Auto-Avaliação dos Hábitos de Estudo

Folha de Resposta

Chave de Resposta:

S - Sempre
F - Frequentemente
R - Raramente
N - Nunca

A					B					C					D					E				
	S	F	R	N		S	F	R	N		S	F	R	N		S	F	R	N		S	F	R	N
1					*2					*3					4					5				
8					9					*10					11					12				
15					*16					*17					18					19				
22					*23					*24					25					26				
29					30					*31					32					*33				
*36					*37					*38					39					40				
43					*44					45					46					*47				
50					51					52					53					54				
57					58					*59					60					61				
64					*65					66					67					68				
T					T					T					T					T				

F					G				
	S	F	R	N		S	F	R	N
6					*7				
13					14				
20					21				
27					28				
*34					35				
41					42				
48					*49				
55					56				
62					*63				
69					70				
T					T				

Programa de Promoção de Competências de Estudo

Questionário de Auto-Avaliação dos Hábitos de Estudo

Cotação: 3 2 1 0 S F R N * 0 1 2 3

Dimensões:

A - Organização do Tempo _____

B - Motivação para o Estudo _____

C - Distractores do Estudo _____

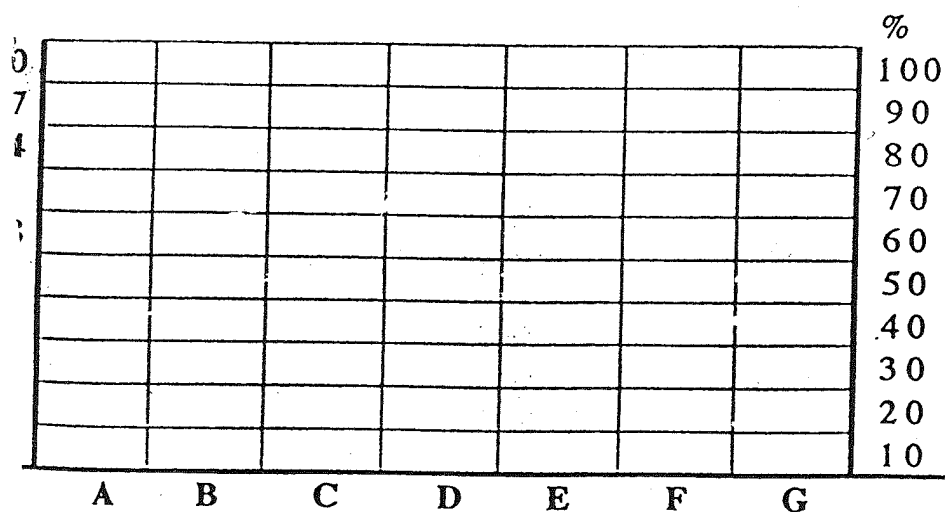
D - Apontamentos na Aula _____

E - Optimização da Leitura _____

F - Preparação de Testes _____

G - Atitudes e Condutas _____

Perfil dos Hábitos de Estudo



Programa de Promoção de Competências de Estudo

Aspectos a Considerar na Elaboração de um Horário

- 1- Um Horário deve ter em conta todos os dias da semana e as horas, desde que se levanta até à hora de dormir.
- 2 - Marcam-se, inicialmente as - horas de aulas / horas de sono / horas de refeição / horas de actividades já marcadas (explicações, treinos, tratamentos, etc.)
- 3 - O restante tempo deve ser dividido em tempo para estudar e tempo para o divertimento, tendo em conta o que precisa e as suas disponibilidades. No entanto tem que ter sempre tempo para estudar se há aulas no dia seguinte.
- 4 - Deve-se ter no final da semana no mínimo 10 horas de estudo.
- 5 - Embora varie de pessoa para pessoa, é preferível estudar de manhã, sempre que seja possível.
- 6 - Os fins de semana devem ser aproveitados.
- 7 - Não se devem marcar muitas horas seguidas de estudo.
- 8 - O Horário é um guia para o estudante trabalhar com regularidade
- 9 - Afixe o seu horário no local de estudo e tenha outro junto dos cadernos e material de estudo. Não perca o horário.
- 10 - Elabore horários realistas. Não faça horários bem intencionados, que sabe que não vai cumprir.

Depois de fazer um horário. Cumpra-o!

[illegible]

Programa de Promoção de Competências de Estudo

Ficha de Auto-Avaliação do Cumprimento do Horário

Semana de ____ a ____ de ____ de 199__

Tempo
de estudo
real

5 h							
270m							
4 h							
210 m							
3 h							
150 m							
2 h							
90 m							
1 h							
30 m							
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo

Semana de ____ a ____ de ____ de 199__

Tempo
de estudo
real

5 h							
270m							
4 h							
210 m							
3 h							
150 m							
2 h							
90 m							
1 h							
30 m							
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo

Programa de Promoção de Competências de Estudo

Questionário "Mitos e Crenças"

Instruções:

Por favor responda a cada uma das questões seguintes com "Sim" ou "Não", consoante a afirmação se aplique ou não a si próprio.

As afirmações referem-se a pensamentos que habitualmente possa ter em relação ao estudo. Se necessitar pode acrescentar outras, que considere ocorrerem, no final do quadro.

Questões	Sim	Não
1- Quanto mais estudo piores são as minhas notas...		
2- Quando estudo, tiro má nota. Quando não estudo, tiro notas razoáveis		
3- É tudo uma questão de sorte...		
4- Nunca mais conseguirei fazer esta disciplina!		
5- Não estudo porque sempre tirei negativa a esta disciplina.		
6- Não estudo porque sempre tive facilidade a esta disciplina.		
7- Nunca conseguirei perceber a matéria.		
8- Como não percebo, não vale a pena estudar.		
9- Se os meus colegas não estudam, porque é que eu vou estudar?		
10- Tudo o que seja para decorar não é comigo.		
11- Só estudo as disciplinas de que gosto.		
12- Para quê estudar isto, se não vai servir para nada?		
13- Se nunca tive grandes notas não é agora que as vou tirar.		
14- Estou farto de estudar!		
15- Para quê estudar se já sei o que me vai acontecer?		
16- Não estudo porque não gosto do professor.		
17- Nesta disciplina não é preciso compreender, é só decorar.		
18- O professor não gosta de mim, para quê estudar?		
19-		
20-		

Programa de Promoção de Competências de Estudo

Geralmente não fixamos mais do que cerca de 20% do que ouvimos, torna-se portanto importante tirar apontamentos do que vai sendo exposto nas aulas. Para um melhor aproveitamento deste ponto devemos:

1 - Seleccionar o mais importante

- * Os esquemas, gráficos e desenhos
- * As definições, fórmulas, sínteses e comentários
- * O que o professor refere como importante
- * As indicações bibliográficas
- * Os exercícios e problemas resolvidos na aula

2 - Usar abreviaturas:

- * Permitem escrever mais rápido, mas nunca devem ser usadas nos testes e provas

escritas.

Exemplos:

C/	Com	dp	depois	c/o	como
s/	sem	qd	quando	qt	quanto
qq	qualquer	m m	mesmo	sp	sempre
q/	que	m /	mas	ñ	não
x	vezes	n °	número	+	mais
-	menos	pp	próprio	>	maior
<	menor	=	igual	i.é	isto é
td	todo	p /	por	p/a	para
nd	nada	tp	tempo etc,etc...		

3 - Aperfeiçoar em casa

- * Ler cuidadosamente o que se escreveu
- * Verificar se os apontamentos estão claros e completos
- * Consulta de outros apontamentos de confiança
- * Organizá-los
- * Passar a limpo
 - de preferência no mesmo dia ou dia seguinte
 - colocando títulos dos assuntos tratados
 - com letra legível
 - elaborando esquemas
 - utilizando as palavras próprias
 - deixando espaços para notas
 - colocando-os junto dos apontamentos anteriores

Distractores de Estudio

Identificação dos Distractores:

[illegible]

Programa de Promoção de Competências de Estudo

Para tentarmos eliminar ao máximo os distractores de estudo devemos:

1- Conhecê-los.

Durante uma semana anote, no quadro apresentado anteriormente, o que o faz distrair-se durante as aulas e o tempo de estudo.

2- Eliminá-los gradualmente.

2.1 -Distractores Físicos:Eliminam-se facilmente porque podemos controlá-los.

-Definir e escolher um bom local de estudo

-Desligar a Televisão, rádio, gravador, C.D.,etc.

-Afastar os posters, livros e fotografias

-Tentar fazer compreender aos outros a nossa necessidade de silêncio(pedir às pessoas que não interrompam, que conversem, mais baixo ou noutra local, etc)

-Tentar ignorar os distractores que não podemos controlar (ruídos exteriores,etc).

2.2 - Distractores Internos: Como distractores internos entendemos os pensamentos, ideias, sonhos, associações, etc.

Estratégias de Controle dos Distractores Internos

I - Paragem de Pensamento

Dar conta de que o pensamento o está a distrair e dizer para si mesmo, "Basta ! " ou "Pára ! ". Repetir esta sequência tantas as vezes quantas as que forem necessárias para se concentrar. É extremamente importante a repetição e o treino. Quanto mais se repetir mais depressa conseguimos concentrar-nos.

II - Controle Encoberto

Utilização de pequenos cartões colocados nos lugares para onde normalmente se pode olhar, quando se está distraído. Os cartões devem aconselhar o regresso ao estudo.

Exemplos: Pára de sonhar ! Distraído? Não seria melhor estudar?

III - Conversa Interna

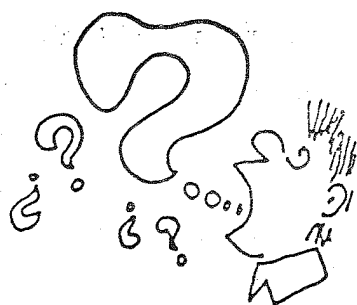
Levar a nossa pessoa atenta e a nossa pessoa distraída a conversarem, antes do estudo. Procurar arranjar argumentos que convençam a distraída a dar lugar à atenta. Capacitar-se de que naquele momento é o " tempo de antena " da atenta. Negociarem o tempo de cada uma."Vou estar atenta durante 10 minutos e depois posso estar distraída durante 2 minutos e só o tempo de estudar bem este parágrafo."

Todos estes métodos exigem muito treino e perseverança, mas depois de exercitados são muito úteis, fáceis e eficazes. Podem treinar os três em conjunto para obter melhores resultados.

Como Estudar um Texto ou Capítulo

Pesquisar

Ler todos os títulos e subtítulos.
Passar uma vista de olhos pelas primeiras frases. Ver as figuras, quadros e gráficos.
Se houver um sumário, lê-lo com atenção.
Procurar ficar com uma ideia geral dos assuntos principais tratados no texto ou capítulo.



Perguntar

Se houver uma lista de perguntas, tentar responder.
Pensar um pouco no que sabe sobre os assuntos a estudar.

Ler

Ler cuidadosa e atentamente o texto.
Ler tudo. Quadros, Gráficos, Figuras, etc.
Notar as frases em *itálico*. (*itálico*)
Sublinhar as ideias mais importantes.
Procurar responder às questões postas.



Recordar

Fechar o livro e procurar recordar as ideias principais.
Repetir em voz alta, o que acabou de ser estudado.
Procurar explicar por palavras suas os conceitos.



Rever

Reler rapidamente a matéria ou um resumo da matéria.
Tentar recordar os pontos ou ideias principais.
A revisão deve-se fazer logo após o estudo e antes de um teste.

Existe na generalidade dos
estudantes um enorme

TEMOR

em relação aos testes e exames



Para muitos estudantes
o teste é:

UM CRUEL

INSTRUMENTO

DE TORTURA...



ou a hora de vingança
do professor...

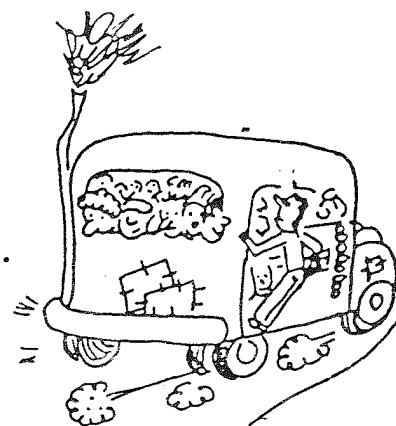
algo como...

O Juízo Final ! !



Teste !!!

1 - Chegue antes da hora marcada.
Antes de "tocar para dentro".



2 - Escute com atenção as
indicações dadas pelo
professor



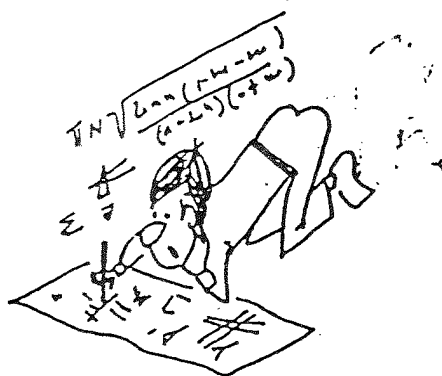
3 - Dê uma leitura ao
teste todo
antes de começar
a responder

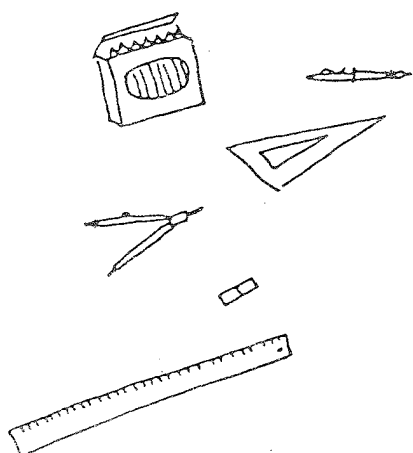


4 - Leia com atenção cada pergunta
e ordene mentalmente a resposta.
Comece pelas que considera mais
fáceis e vá controlando o tempo!



5 - Depois continue com
as perguntas mais difíceis.
Conserve a calma!...





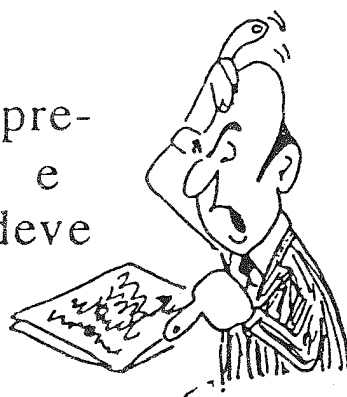
6 - Leve todo o material de que vai necessitar.

7 - Expresse os seus próprios conhecimentos. Seja honesto com os seus colegas.



8 - O "Espírito-Santo de Orelha" conduz geralmente a erros. Não é ser egoísta dedicarmo-nos a resolver a nossa própria prova.

9 - Não cause problemas de interpretação ao professor. Procure ser claro e limpo nas suas respostas e a letra deve ser legível.

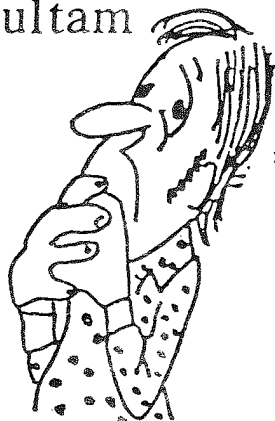


10 - Finalmente, reveja as suas respostas, faça as correcções necessárias e entregue o teste.

Os resultados serão positivos, se realmente tiver estudado!

O temor faz com que tomem atitudes um tanto incongruentes com a realidade. A realizar tarefas que geralmente resultam

INFRUTUOSAS !



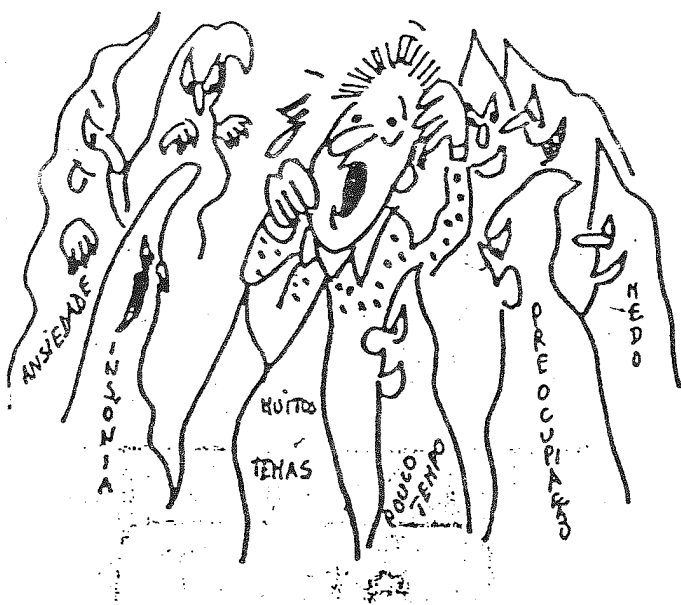
...prometo fazer
a vontade aos meus pais.
...até sou capaz de cortar o ca-
belo... ...desde que o professor
não me reprove !...

Uma das atitudes mais frequentes é:
Estudar até morrer !!
um dia antes...

ou

ainda pior !

Na noite anterior ao teste



Todas estas atitudes e práticas produzem poucos ou nenhuns resultados, gerando grandes tensões e ansiedade, reduzindo as hipóteses de sucesso...

Que Fazer ?

Se deseja sair-se bem nas provas de avaliação:

Prepare-se com tempo.

Não guarde o estudo para a última hora.

Proceda a uma cuidadosa revisão final da matéria, antes de cada prova.

Treine-se para dar respostas.

Imagine perguntas e resolva testes antigos.

Encare as provas com autoconfiança.

Pense antes de responder.

Procure sempre captar o sentido exacto da pergunta.

Responda de forma clara e segura.

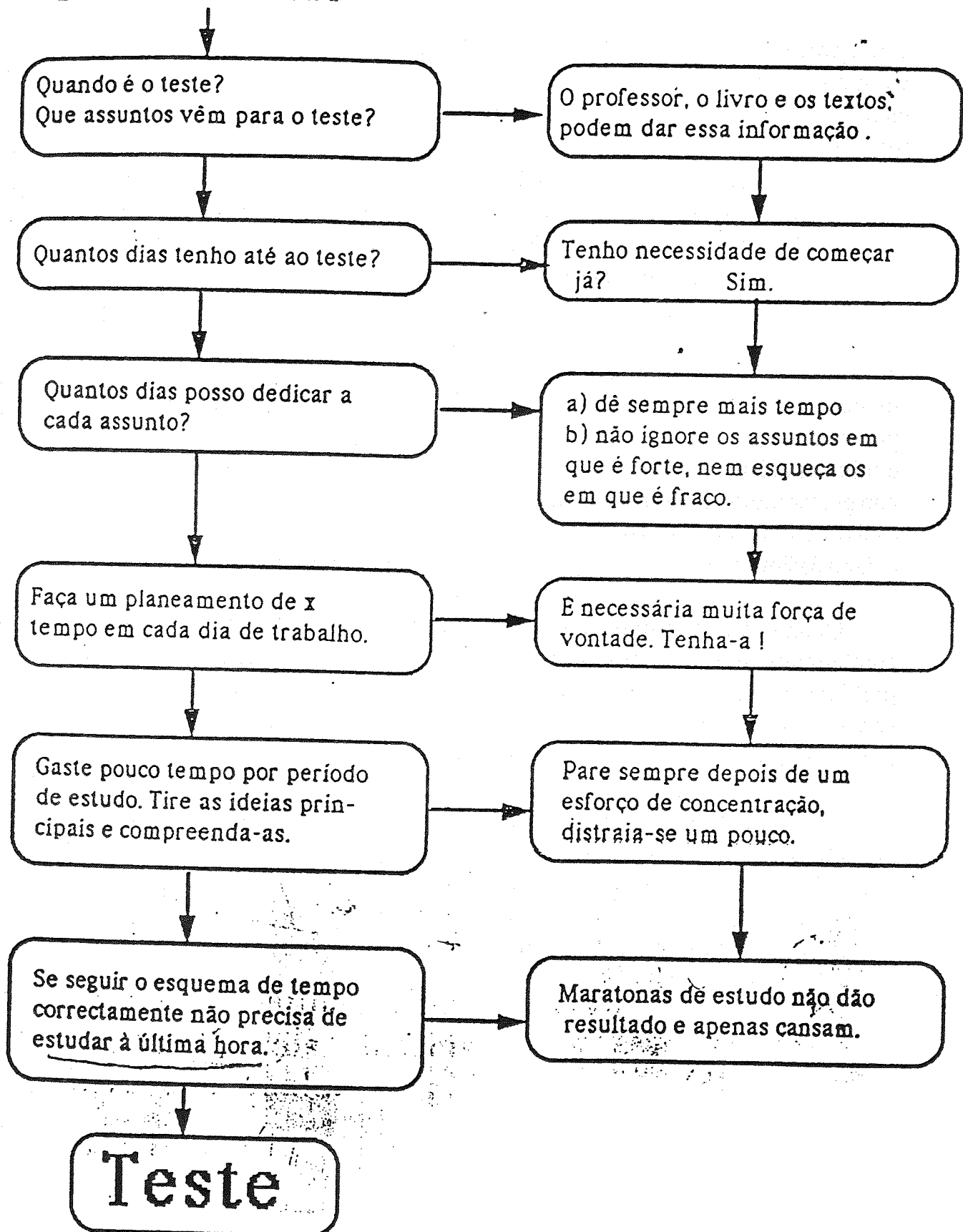
Evite falar daquilo que não domina bem.

Seja original, mas não dê opiniões pessoais, se estas não lhe forem pedidas.

Assuma as suas responsabilidades perante uma nota negativa.

Aproveite o aviso das notas baixas para adoptar novos métodos de trabalho.

Plano de Estudo



ANEXO B

Dilema das Amigas

A Chanda e a Morabi têm sido boas amigas desde os cinco anos de idade. Agora andam na escola secundária e a Morabi anda a ensaiar uma peça de teatro no Centro Cultural Português do Mindelo. Como de costume, a Morabi ficava nervosa pela maneira como representava, mas a Chanda lá estava para dizer que tinha corrido tudo bem e dar-lhe apoio moral. Mesmo assim a Morabi receava que uma aluna nova na escola, ficasse com o papel. Uma nova rapariga na escola, a Jaílma, veio dar os parabéns a Morabi pela representação e depois perguntou se podia ir com elas à “Praça”. Imediatamente a Chanda e a Jaílma pareceram dar-se muito bem. Falaram sobre a ilha natal de Jaílma - S. Antão - e sobre as coisas que podia fazer em S. Vicente. Por seu lado, a Morabi parecia não gostar muito da Jaílma. Achava que a Jaílma tinha a mania que era esperta e talvez tivesse um pouco de ciúmes em relação à atenção que a Chanda estava a dar a Jaílma.

Quando a Jaílma deixou as outras duas sozinhas, a Morabi e a Chanda combinaram um encontro para o Sabádo seguinte. A Morabi tinha um problema sobre o qual gostaria de conversar com a Chanda. Mas, mais tarde, naquele mesmo dia, a Jaílma telefonou a Chanda convidando-a para, no Sabádo seguinte, ir com ela ao Paúl passar o fim-de-semana, com a sua família.

A Chanda estava perante um dilema. Noutras circunstâncias teria saltado de contente com a hipótese de ir com a Jaílma, mas já se tinha comprometido com a Morabi. A Morabi poderia compreender e ficar feliz por a Chanda ter a hipótese de ir à S. Antão ou poderia sentir que estava a perder a sua melhor amiga quando mais precisava dela?

Dilema dos Amigos

Traduzido e adaptado por Silva.A(1996)

ANEXO B1

Dilema do Samori

O Samori é um trabalhador estudante de 18 anos. Ele trabalha numa empresa na Praia e estuda à noite no Liceu Domingos Ramos. O horário de saída dele é às 18 horas e as aulas começam às 18h30. O director de produção tem o hábito de lhe pedir, à última hora, pelo menos umas três vezes por semana, para ficar até às 20/21 horas. Apesar da empresa lhe pagar as horas extraordinárias, o Samori nem sempre gosta que lhe peçam à última hora para trabalhar e não sabe o que há-de fazer.

Dilema do Samori
adaptado por Silva, A. (1996)

ANEXO C

DINAMICAS DE GRUPO

“Uma viagem através dos nossos corpos: somos iguais, mas diferentes...”

1ª Etapa:

Explique a dinâmica aos alunos e divida-os em 2 equipas: 1 será a “equipa da resposta sexual” e a outra equipa será a “equipa de reprodução”.

Projecte o primeiro slide (ou mostre a primeira gravura) e peça a “equipa da reprodução” que dê o nome do órgão e a sua função no processo reprodutivo.

Se a informação fornecida estiver incorrecta ou incompleta, faça as observações necessárias. Atribua um ponto a equipa, caso a função do órgão tenha sido correcta.

Passe, então, a vez a “equipa de resposta sexual” e peça-lhe que diga qual é a função desse mesmo órgão, na resposta sexual humana. Proceda da mesma maneira que fez com a outra equipa.

Só depois que as duas funções do órgão forem bem esclarecidas (pelos grupos ou por você), é que deverá passar para o próximo slide/gravura.

Ao final, incentive os alunos a aplaudirem a equipa com maior número de pontos.

2ª Etapa:

Terminada a 1ª etapa afixe, nas paredes (ou no quadro negro), folhas de papel contendo os nomes técnicos de cada órgão incluído no conjunto de slides/gravuras. Exemplo: uma folha terá escrito (no topo): pênis, a outra, vagina; outra, utero; etc.

Peça aos alunos, então, que circulem livremente pela sala e preencham as folhas anotando, para cada órgão, nomes populares pelos quais o conhecem.

Após o tempo determinado, peça-lhes que se sentem e que se alternem lendo, cada um, um dos nomes populares. Faça com que todos os alunos participem da leitura, já que o objectivo, aqui, é descomplexar cada um dos alunos.

Depois levante, para discussão com a turma, algumas questões tais como:

- Como se sentiram nesta actividade?
 - Por que é difícil, às vezes, dizermos estas palavras?
- Encerre a discussão realçando os pontos mais pertinentes.

Material: - um conjunto de slides, cada um com foto de órgãos reprodutivos e da resposta sexual; gravuras/desenhos dos órgãos(caso não haja slide)

- quadro-negro; giz; folhas de papel cartolina; fita-cola; marcadores ou canetas de feltro.

ANEXO C1

“Batalha de Reprodução”

Subdivida os alunos em grupos denominados: Mulher I (M1), Mulher II (M2), Mulher III (M3), Homem I (H1), Homem II (H2),

Homem III (H3). Peça-lhes que escolham um coordenador em cada grupo. Distribua a cada grupo denominado “Mulher”, uma folha de “Reprodução Feminina” e a cada grupo denominado “Homem”, uma folha de “Reprodução Masculina”. Peça a cada grupo que, consensualmente, preencha a folha de respostas. Os grupos “Mulher” deverão listar todos os órgãos femininos que

julguem participar da função reprodutora e suas respectivas funções, e os grupos “Homem” deverão fazer o mesmo com relação aos órgãos masculinos. Você deverá informar aos alunos que eles deverão acertar, ao máximo, os resultados, pois para cada acerto o grupo obterá um ponto. Dê o tempo previsto e, então, informe aos alunos que a partir daí não se poderá acrescentar mais nenhum resultado. Peça aos coordenadores de cada grupo para transcrever os resultados para uma folha de papel cartolina. Depois, peça aos coordenadores dos grupos “Mulher” para apresentarem os seus resultados em plenária. Você deverá avaliar os resultados apresentados, dizendo se estão certos ou errados, mas sem introduzir os órgãos ou as funções que não foram citadas. Atribua um ponto a cada resposta certa: cada citação correcta de um órgão receberá um ponto, e cada identificação correcta da função, também, receberá um ponto. Ex.: O grupo pode ter um ponto por **citar** correctamente o órgão **útero** e não obter mais um ponto por ter errado na sua função. Terminada esta etapa, peça aos coordenadores dos grupos H1, H2, etc. (“Homem”), que apresentem os seus resultados em plenária. Proceda da mesma forma que com os grupos anteriores, corrigindo e registando, os pontos obtidos por cada grupo. Apresente, então, dois quadros correctos: um contendo os órgãos masculinos reprodutivos e suas respectivas funções e o outro contendo os órgãos femininos reprodutivos e suas funções. Encerre a dinâmica, esclarecendo sobre todos os órgãos reprodutivos e suas funções. Incentive os participantes a aplaudirem os grupos que obtiverem mais pontos.

Material:

- folhas de “Reprodução Feminina” e “Reprodução Masculina”
- folhas de papel cartolina para cada grupo
- canetas de feltro ou lápis
- fita-cola
- dois quadros de resultados feitos em papel cartolina() - slides e projector de slides

REPRODUÇÃO MASCULINA

ÓRGÃO	FUNÇÃO

REPRODUÇÃO FEMENINA

ÓRGÃO	FUNÇÃO

ANEXO C2

“Quebra-Cabeça da Resposta Sexual”

Peça aos alunos que formem grupos e escolham um coordenador. Distribua para cada participante, um bloco de gravuras dos órgãos sexuais, uma folha de respostas e lápis e caneta. Instrua os grupos a identificarem o órgão de cada figura do bloco e a escreverem o nome correspondente na folha de resposta. Após identificarem o órgão, peçam-lhes que citem a sua função no processo da resposta sexual e anotem na folha de respostas.

Após a identificação do nome e da função, peça aos grupos que anotem o(s) termo(s) populares usados para se referir ao órgão. Se o grupo conhecer vários termos populares, peça-lhe que escreva o maior número que o grupo possa identificar. Se, ao contrário, o grupo não conhecer nenhuma expressão popular, peça-lhe que coloque um traço no local do preenchimento.

Lembre ao grupo que cada aluno deverá ter preenchido sua folha de respostas. Após o tempo designado, peça aos coordenadores que apresentem em plenária as respostas do seu grupo. Eles deverão - nesta fase - apresentar apenas o nome dos órgãos e respectivas funções.

Você deverá corrigir os resultados dos grupos, apresentando em plenária um cartaz com as respostas correctas (modelo em anexo), bem como fazer as considerações apropriadas para o assunto. Após esta etapa, peça aos coordenadores que se alternem escrevendo no quadro e depois lendo em voz alta os termos populares encontrados para os órgãos sexuais.

Encerre a dinâmica, fazendo comentários sobre a importância, para o adolescente, de conhecer a anatomo-fisiologia da resposta sexual humana, bem como os termos populares utilizados, como forma de facilitar a comunicação.

ANEXO C3

“A Busca do Consenso”

Diga aos alunos: “Em breve haverá uma explosão atômica e o mundo será destruído. O único local seguro existente, é um abrigo subterrâneo com capacidade para acolher 6 pessoas. Uma dessas pessoas és tu e, juntamente contigo poderão abrigar-se outras 5 pessoas que terás o direito de escolher, a partir da lista que recebeste (vide Folha de Exercício). Juntamente contigo, estas 5 pessoas escolhidas irão construir um novo mundo, onde o sexo será visto como uma actividade natural”.

Entregue, então, a lista aos alunos, ressaltando que, por decisão de cada

um 7 pessoas serão eliminadas. Peça-lhes que façam as suas escolhas, individualmente. Após o término do exercício individual, divida os alunos em grupos, solicitando que nomeiem um relator. Peça aos grupos que, agora, tentem elaborar uma lista única de pessoas escolhidas - ou seja, peça-lhes que tentem chegar a um consenso, anotando os resultados na folha extra que receberam. Após o período designado, solicite a cada grupo que apresente seus resultados em plenária. Encerre o debate apontando para a dificuldade de se obter um consenso sobre crenças e valores.

Folha de Exercício

Construirei um novo mundo com: (assinale com um "X" no espaço apropriado, apenas 5 escolhas).

- ☐ Um homossexual de 23 anos de idade.
- ☐ Um padre com 60 anos
- ☐ Um professor com 26 anos de idade, bonito e culto
- ☐ A esposa do professor, com 25 anos. Ela acabou de sair do hospital. É aidetica. Ambos preferem ficar juntos no abrigo ou fora dele.
- ☐ Uma prostituta jovem
- ☐ Um adolescente viciado em drogas
- ☐ Uma universitária que fez voto de castidade
- ☐ Uma enfermeira sádica
- ☐ Uma criança de 5 anos
- ☐ Uma mulher em menopausa
- ☐ Um médico sexualmente impotente
- ☐ Uma excelente dona-de-casa, porém, moralista e preconceituosa

ANEXO C4

"Quando Eu não Sabia de Nada"

Escrever no quadro, ou num cartaz, a frase: "Quando eu não sabia nada sobre...eu pensava..."

Há duas alternativas, a partir daí:

1º) Além da frase, deverão estar anotadas no quadro expressões como:

- menstruação
- relação sexual

- masturbação
- parto
- emissões noturnas (sonhos molhados)
- etc.

Peça aos grupos que anotem o que lembram acerca das suas primeiras impressões sobre cada um destes temas.

2ª) Outra possibilidade é anotar estes temas e colocar cada um em um envelope separado, e sortear um tema para cada grupo.

Em ambos os casos, ao final do trabalho em grupos, peça-lhes que exponham os levantamentos feitos, para a turma.

Você deverá, então, fazer a síntese do que foi levantado, procurando apontar aquelas crenças, mitos e tabús que ainda coexistem ao lado da informação científica e, também, apontar para os efeitos, as consequências que alguns mitos/crenças/tabus podem ter sobre a vida sexual do indivíduo.

ANEXO C5

“Painel dos Mitos”

Divida os alunos em grupos de 5 elementos. Designe cada grupo com uma letra e cada elemento de cada grupo, com um número de 1 a 5.

Exemplo: Grupo Membros

A	1-2-3-4-5
B	1-2-3-4-5
Etc.	

Designe um tema - dentre as sugestões de temas para cada grupo, pedindo-lhes que citem os principais mitos relacionados ao tema, que conhecem. Diga aos alunos que todos deverão anotar todos os mitos levantados por seu grupo. Após o tempo estabelecido, peça aos alunos que formem novos grupos com as pessoas que têm o mesmo número.

Ex.: um grupo será formado só de pessoas com o número 1; outro grupo, só de pessoas com o número 2, etc.

Os alunos devem expôr ao seu novo grupo, os mitos referentes ao seu

tema de origem e que anotem as novas contribuições relativas ao seu tema vindas do novo grupo. Depois diga aos alunos que deverão retornar aos grupos originais (Grupo A, Grupo B, etc.) para expor as contribuições que lhes foram oferecidas. Peça ao grupo que, através de um relator (escolhido pelo próprio grupo) exponha o levantamento dos mitos de seu grupo, em plenária. Encerre as apresentações, tecendo os comentários pertinentes ao tema.

Sugestões de Temas:

- 1) Pênis
- 2) Masturbação
- 3) Sexualidade do adolescente
- 4) Menstruação
- 5) Orgasmo
- 6) Apetite Sexual
- 7) Vagina
- 8) Virgindade
- 9) Métodos Contraceptivos
- 10) DST/HIV/SIDA

ANEXO C6 **“Representação”**

Subdivida os alunos em grupos. Designe um “script” que deverá ser encenado pelo grupo. Após o tempo estabelecido para o preparo da encenação, reúna os grupos e peça a cada um que represente para os demais. Depois de todos os grupos se apresentarem, faça as observações necessárias, acerca do trabalho. Explore, também, as sensações experimentadas por esta vivência.

SCRIPTS

GRUPO Nº 1

Gerusa (15 anos) e Cláudio (17 anos) estão tendo relações sexuais já há três meses, sem usarem qualquer método contraceptivo. Eles não foram à farmácia para comprar camisinha, nem ao PMI, porque eles não querem que ninguém saiba que eles estão tendo relações.

Eles querem usar um contraceptivo, mas têm muito medo de que os outros vão pensar. Todos os meses eles ficam tensos, preocupados com uma possível gravidez e ficam “torcendo” para que a menstruação de Gerusa não atrase.

Deverá ser realizado na representação:

- As possíveis consequências para Gerusa e Cláudio, se acontecer uma gravidez precoce (implicações no projecto de vida escolar e profissional);
- Os efeitos dos temores que vivenciam, sobre o seu rendimento escolar;

Grupo Nº2

Voces deverão representar uma cena onde os diversos personagens irão expressar os sentimentos e atitudes que têm com relação à prática de anticoncepção por adolescentes.

Seus personagens deverão incluir, entre outros:

- O casal de adolescentes;
- Os pais dos adolescentes;
- Amigos de cada um;
- Professores dos adolescentes;
- etc.

Procurem caracterizar bem o casal: nomes, idades, características e interesses pessoais, como se conheceram, há quanto tempo se conhecem e a situação actual do relacionamento dos dois.

Tentem, também, colocar as emoções que sentem por estarem a ter relações sexuais, como se sentem a respeito de uma possível gravidez e sobre anticoncepção.

Grupo Nº3

Djamilson (16 anos) e Leila (16 anos) estão tendo relações sexuais uma ou duas vezes por semana durante 6 meses.

Neste período, usaram o coito interrompido e parecia que funcionava bem, até duas semanas atrás, quando a menstruação de Leila se atrasou. Por 20 dias, eles ficaram morrendo de medo que Leila estivesse grávida e ambos

juraram que nunca mais fariam amor sem proteção. Finalmente, a menstruação veio. Ela quer usar um método contraceptivo, mas tem vergonha de ir ao PMI. Djamilson não quer usar a camisinha.

Deverá ser focado na representação:

- Como alguém (Pais/educadores/amigos) poderia ajudar?
- As possíveis consequências para Djamilson e Leila (individual e conjuntamente) de uma gravidez indesejada.
- Os efeitos dos temores que vivenciam, sobre o relacionamento do casal adolescente.

Grupo Nº 4

- Bela (18 anos) e Beto (19 anos) estão saindo juntos há mais de um ano. Quando começaram a ter relações sexuais, Bela tomava pílula. Ela tomou pílula durante uns 6 meses, aproximadamente.
- Há um mês, eles tiveram uma briga e decidiram não se verem mais, durante um tempo. Bela parou a pilula. Outra noite saíram juntos, conversaram muito e decidiram voltar a namorar. Esta noite, eles estão sozinhos na casa do Beto e ele quer fazer amor.

Deverá ser focado na representação:

- Possíveis atitudes de Bela e Beto.
- Auxílio que amigos/pais/professores poderiam dar, nesta situação.
- As consequências que uma gravidez não-planeada poderia trazer para Bela e para Beto.

ANEXO C7 “Painel dos Métodos”

Apresente a dinâmica aos alunos. Peça-lhes que formem grupos e escolham um coordenador.

Distribua, para cada grupo, um kit de métodos anticoncepcionais, duas folhas “PAINEL DE MÉTODOS”.

NOME DO MÉTODO	PRINCIPAL MODO DE ACÇÃO	COMO SE USA	EFICÁCIA	PODE SER USADO POR ADOLESCENTE?	POR QUÊ?	DIFICULDADES PARA OS JOVENS USAREM

Peça aos alunos para manusearem os métodos, trocarem conhecimentos e experiências e discutirem para cada um, se pode ser usados pelos adolescentes e por quê. Também, diga-lhes que tentem imaginar que dificuldades poderiam ter no seu uso.

O coordenador deverá escrever, de modo bastante resumido, as respostas na folha e após o tempo designado, deverá apresentar os resultados do grupo em plenária.

Faça a síntese dos trabalhos dos grupos e esclareça dúvidas.

Encerre a dinâmica fazendo um breve comentário, enfatizando que apesar de existirem métodos mais adequados para adolescentes, cada jovem tem que escolher seu próprio método de acordo com as características dele e as suas características pessoais.

ANEXO C8

“Folha de Trabalho”

Explique a dinâmica aos alunos e peça-lhes que se dividam em 5 grupos. Dê a cada grupo o material, incluindo os métodos, sobre o qual cada grupo deverá trabalhar.

Peça-lhes que, em conjunto, tentem preencher a folha de trabalho (um relator poderá ser escolhido, em cada grupo, para anotar as conclusões na folha).

Após o tempo designado, reúna-os e peça que cada relator exponha a sua “Folha de trabalho”, sintetizando as discussões havidas nos grupos.

À medida em que cada grupo se apresente, vá fazendo a síntese sobre o método abordado, tirando dúvidas, esclarecendo conceitos incorrectos, e discutindo sua adequação para uso por adolescentes.

Explique ao grupo que voce irá sortear os papeis que contém determinadas características, ou o nome do agente causador, ou as consequências que as Doenças Sexualmente Transmissíveis podem ter.

Cada um deverá, então, marcar no seu cartão o nome da doença que julgar corresponder à descrição que voce leu.

Quando um (ou mais) dos alunos completarem uma linha ou coluna, deverão gritar “linha”, ou “coluna” e receberão, então, um prêmio.

Cada linha ou coluna completa deverá ser “revista “, para ver se a designação da doença foi, de facto, correta (no papel sorteado, vem a baixo da descrição do nome da doença - que voce não deverá ler. Servirá para a revisão posterior).

O jogo termina quando alguém preenche um cartão inteiro. Se voce desejar, poderá continuar o jogo, pedindo à pessoa cujo cartaz já foi preenchido, para ajudar-lhe no sorteio ou na distribuição dos prêmios.

Grupo 1: métodos naturais ou de abstinência

Grupo 2: métodos de barreira

Grupo 3: DIUs

Grupo 4: métodos hormonais

Grupo 5: métodos cirurgicos

João Carlos (17 anos) e sua namorada Arlete (16) estão a namorar há dois anos. Há 6 meses eles começaram a ter relações, usando sempre o coito interrompido, para que Arlete não corresse o risco de ficar grávida. Mas, agora, eles estão a pensar mais seriamente em usar algum método contraceptivo. E eles estão a pensar usar _____ (o método sorteado para o seu grupo).

Baseando-se nestas informações, respondam às questões abaixo.

1. João Carlos pergunta à Arlete:

- “Como sentir-te-ias, se usasses (ou se eu usasse) _____
_____? (o método sorteado para o seu grupo?)

Arlete responde

2. Arlete pergunta a João Carlos:

- “Como sentir-te-ias, se eu (ou tu) usasse(s) _____
_____?(o método sorteado para seu grupo)

João Carlos responde

3. João Carlos e Arlete perguntam um ao outro:

- “Mas, e o que tu sabes, a respeito do(a) _____?
(o método sorteado para seu grupo)

4. Eles também perguntam um ao outro:

- “E o que você gostaria de saber a respeito do(a) _____
_____?(o método sorteado para seu grupo)

5. João Carlos pergunta a Arlete:

- “E tu achas que seria bom para nós, usarmos o(a) _____
_____ Por quê? (o método sorteado para seu grupo)

ANEXO C9

“Canais de TV”

Cole o quadro com a figura da TV no quadro, onde todos possam vê-lo. Explique a dinâmica aos alunos. Cada grupo -alternadamente - terá a oportunidade de escolher entre os canais de 1 a 4. Cada canal irá tratar de algum aspecto da SIDA.

Escolhido o canal, você dirá ao grupo qual o tema tratado neste canal, lerá a primeira pergunta que faz parte do canal e dirá, também, **quantos pontos** vale a pergunta.

O grupo terá 30 segundos para iniciar a sua resposta. Se esta for correta, a equipa ganha os pontos que vale aquela pergunta.

Se a resposta for errada, a segunda equipa poderá tentar respondê-la. Se acertar, ganha os pontos correspondentes.

A cada pergunta, aproveite a oportunidade para esclarecer bem o conceito, e tirar dúvidas, quando elas existirem.

O grupo vencedor deverá ganhar os prêmios.

Lista das perguntas por canal:

CANAL 1: Características gerais da SIDA

CANAL 2: Situações/Comportamentos de risco

CANAL 3: Sinais e sintomas da SIDA

CANAL 4: Atitudes positivas em relação às pessoas com SIDA

CANAL 1 - Características Gerais da SIDA

1. A que correspondem as letras da sigla SIDA?

R: S - Síndrome

I - Imuno

D - Deficiência

A - Adquirida

SIDA = Síndrome de Imuno Deficiência Adquirida

VALOR: 5 PONTOS

2. Por que a SIDA é denominada de Síndrome?

R: Porque o termo **síndrome** refere-se a um conjunto ou uma série de **sinais** e sintomas que caracterizam uma doença. A Síndrome da Imunodeficiência Adquirida é constituído por uma série de sinais e sintomas que se apresentam devido a alterações no Sistema Imunológico (Sistema de Defesa) das pessoas infectadas.

VALOR: 50 PONTOS

3. Que parte de nosso organismo é afectado pelo vírus?

R: Uma parte de nosso Sistema Imunológico (nosso sistema de defesa).

VALOR: 30 PONTOS

4. O que causa a SIDA?

R: A SIDA é causada por dois tipos de vírus, o HIV I e o HIV II.

VALOR: 10 PONTOS

5. Quais são os três dos ambientes ideais para o vírus HIV alojar-se e multiplicar-se?

R: O sangue humano, o sêmen e a secreção vaginal.

VALOR: 30 PONTOS

6. Quais são os meios pelos quais o vírus da SIDA pode ser transmitido de uma pessoa para outra?

R: Através de:

- relação sexual
- transfusão de sangue infectado pelo vírus
- gravidez
- agulhas ou seringas infectadas

VALOR: 30 PONTOS

7. Pode-se pegar SIDA, beijando-se uma pessoa contaminada, com um beijo na boca?

R: Ainda não se registou, na literatura científica, nenhum caso de transmissão do vírus nestas condições.

Sabe-se que há um pequeno risco **teórico** de contágio, se a concentração do vírus na saliva da pessoa contaminada for alta e **se**, ao mesmo tempo, a outra pessoa tiver lesões na boca ou na gengiva, que estejam abertas ou sangrando.

VALOR: 50 PONTOS

8. Qual é a expressão mais adequada e por quê?

- A pessoa pode pegar SIDA...

ou

- A pessoa pode ser infectada pelo vírus da SIDA?

R: A segunda alternativa é a mais adequada porque a pessoa contagia-se (pega) o **vírus** que causa a SIDA. Pode ser até que a pessoa tenha o vírus e não tenha a doença.

VALOR: 10 PONTOS

CANAL 2 - Situações/Comportamentos de Risco

1. Quem tem risco de pegar o vírus da SIDA?

R: Qualquer pessoa, desde que as condições sejam favoráveis.

VALOR: 50 PONTOS

2. Um homossexual infecta-se com o vírus da SIDA de uma maneira diferente do que um heterossexual?

3. Pode-se pegar o vírus da SIDA, no dentista e na barbearia?

R: Depende. Se o material que o dentista ou o barbeiro utilizar não for esterilizado, torna-se difícil, já que o vírus é pouco resistente

quando não está no sangue, no sêmen ou na secreção vaginal.

VALOR: 30 PONTOS

4. Pode-se pegar o vírus da SIDA em piscinas públicas, em restaurantes, através dos talheres, copos, etc?

R: Não.

VALOR: 10 PONTOS

5. Utilizar casas-de-banho públicos pode transmitir o vírus da SIDA?

R: Não, desde que as casa-de-banho não sejam utilizados para relações sexuais, ainda assim, o risco seria muito pequeno.

VALOR: 10 PONTOS

6. Quais os cuidados que os profissionais da saúde devem ter para não correrem o risco de contrair o vírus da SIDA?

R: Sempre que forem lidar com pacientes (especialmente em exames ginecológicos, colheita de sangue, etc) deverão proteger-se, pelo menos, com o uso de luvas esterilizadas, prevenir-se contra perfurações com agulhas, contra cortes com bisturis, etc., e proteger feridas que possam entrar em contacto com feridas de pessoas contaminadas.

VALOR: 30 PONTOS

7. O bebê de uma mãe com SIDA já nasce com a doença?

R: Tem entre 25-30% de chance de nascer contaminado com o vírus, ou de contaminar-se na hora do parto.

Para o segundo filho, essas chances dobram. Entretanto, este é mais um risco teórico do que real.

VALOR: 50 PONTOS

8. Pode-se pegar SIDA ao se socorrer alguma vítima de acidente?

R: Depende. Se a vítima estiver contaminada, a sangra, e este sangue entrar em contacto com alguma ferida da pessoa que socorre, é possível haver contaminação. Entretanto, este é mais um risco teórico do que real.

VALOR: 30 PONTOS

CANAL 3 - Sinais e Sintomas da SIDA

1. Como se pode saber se uma pessoa está contagiada, ou não, pelo vírus da SIDA?

R: Nem o médico, nem a própria pessoa podem determinar através de uma simples conversa ou mesmo de um exame clínico, se está contagiada pelo vírus. Até o momento, a única maneira de saber se alguém tem o vírus da SIDA é através de uma análise laboratorial de sangue.

VALOR: 30 PONTOS

2. Todas as pessoas infectadas pelo vírus da SIDA apresentam sintomas?

R: Não necessariamente. Uma pessoa pode ser um portador assintomático, durante muito tempo (actualmente o tempo de incubação do vírus tem sido estimado em até 9 anos). Mas, mesmo que não tenha sintoma algum, esta pessoa poderá contaminar outras.

VALOR: 10 PONTOS

3. Quais são os sintomas e sinais iniciais de SIDA?

R: Fadiga, dores em diferentes partes do corpo, inflamação dos gânglios linfáticos por mais de 3 meses, tosse, diarreia crônica, perda significativa de peso, febres contínuas e persistentes, suores noturnos.

VALOR: 10 PONTOS

4. Os sinais e sintomas da SIDA podem ser confundidos com os de outras doenças?

R: Sim, principalmente os sintomas iniciais, podem ser os mesmos de uma gripe, de uma infecção intestinal, de um "stress", etc.

VALOR: 10 PONTOS

5. Que acontece com a pessoa que chega a desenvolver a síndrome?

R: Até o presente momento, **não há tratamento** específico que cure a SIDA. As pessoas morrem.

VALOR: 5 PONTOS

6. Quando podemos considerar que uma pessoa está doente de SIDA?

R: Considera-se que uma pessoa está com SIDA, quando:

- está infectada pelo vírus HIV;
- teve manifestações iniciais da doença
- e desenvolve: síndrome de desgaste físico, manifestações neurológicas, certos tipos raros de cancro (como sarcoma de Kaposi, linforma nodular de Hodkin) ou alguma infecção oportunista (como a pneumonia por *Pneumocystis carinii*).

VALOR: 50 PONTOS

7. A pessoa morre de SIDA?

R: Sim. A pessoa morre quando o seu sistema imunológico sofre muitos danos e por causa das enfermidades que a acometem, que proveitam-se da "fraqueza" do organismo contaminado.

8. Um teste de SIDA cujo resultado é negativo significa que a pessoa não está com o vírus?

R: Pode significar isso. Porém, há que se considerar 2 aspectos importantes:

a) dependendo do teste, existe um certo número de “falsos-positivos”.

b) pode ter havido pouco tempo entre contágio e o teste. Estima-se que durante uns 2 meses pós- contágio, o teste pode não acusar “positivo”.

VALOR: 50 PONTOS

CANAL 4 - Atitudes Positivas em relação às pessoas com SIDA

1. Luis trabalhava numa empresa de Informática. Ele recebeu o teste de que era portador do vírus da SIDA, e entrou de licença. Após um período inicial de doença, ele se sentia bem e era capaz de voltar ao trabalho. Quando souberam que ele voltaria ao serviço, ele foi informado que não deveria retornar. Ele continuava recebendo o salário, pela licença, mas ele queria voltar a trabalhar. O seu patrão, Ricardo, disse que tomou esta decisão porque desejava proteger o bem-estar dos outros, no escritório, que usavam o mesmo bebedouro, cozinha, telefones, equipamentos e casas-de-banho que o Luis usava.

A expectativa de João, em voltar a trabalhar, estava correcta?

R: Sim. Luis tinha todo o direito de esperara voltar ao seu trabalho, uma vez que já se sentia bem de saúde. O trabalho continua sendo um direito dele, apesar de estar com o vírus da SIDA?

VALOR: 50 PONTOS

2. (A mesma historia da pergunta 1) - A preocupação do patrão do Luis, com o bem-estar dos outros funcionários do escritório, era legítima?

R: Seria legítima, se o patrão de Luis não conhecesse nada sobre os modos de transmissão de SIDA. Mas, se ele conhecesse, esta preocupação não teria razão de ser. A não ser que os colegas de escritório mantivessem relações sexuais desprotegidas com o João, ou se compartilhassem agulhas contaminadas, eles não teriam qualquer risco de pegar o vírus.

VALOR: 50 PONTOS

3.(Ainda com a historia 1) - Como você agiria, para ajudar o Luis, se fosse um dos seus colegas de escritório?

R: Poderia tentar esclarecer o patrão e os colegas sobre os meios de transmissão da SIDA, levando até - se necessário - algum "especialista", para dar maior "peso" aos esclarecimentos. Procuraria receber o Luis, de modo natural, quando voltasse a trabalhar, oferecendo-lhe apoio e amizade, inclusive para conversar sobre a saúde dele, se assim o desejasse.

VALOR: 50 PONTOS

4. Uma estação de televisão estava a entrevistar várias pessoas com SIDA, para um programa especial. Os operadores de câmara da estação recusaram-se a filmar essas pessoas, por medo de contraírem a doença. Foi necessário recrutar uma outra equipie de filmagem para fazer o especial.

A Atitude dos operadores da estação, ao recusarem filmar, justifica-se? Por que sim? Por que não?

R: Em termos individuais, as pessoas não podem ser obrigadas a fazerem coisas que têm medo. É um direito da pessoa.

Em termos colectivos, a atitude não se justifica porque denuncia preconceitos indesejáveis.

Por outro lado, geralmente as pessoas temem aquilo que desconhecem. A atitude dos câmeramen continuaria sendo injustificada se, após os devidos esclarecimentos, ainda se recusassem a filmar.

VALOR: 50 PONTOS

5. (Mesma historia da pergunta 4). Em que profissões as pessoas poderiam, com razão, recusar assistência a pessoa com SIDA?

R: Essencialmente, não há qualquer profissão que possa recusar assistência a pessoas com SIDA. Mesmo para o pessoal de saúde (médicos, dentistas, enfermeiros, etc), os procedimentos de higiene e segurança oferecem protecção mais de que adequada contra a transmissão da SIDA?

VALOR: 50 PONTOS

6. Roberto é um bebê de 1 ano de idade que foi adotado por uma família com uma mãe, um pai, um irmão de 4 anos e uma irmã com 6 anos. A família ama muito o Roberto e está feliz por tê-lo adotado. Ele tem tido muitos problemas de saúde, que os médicos levaram algum tempo para compreender a causa. Agora, os pais adotivos descobriram que Roberto tem SIDA. Parece que ele pegou o vírus de sua mãe biológica, que é toxicodependente. Roberto esteve internado, mas vai ter alta logo.

Se você fosse o pai ou a mãe adotivos, o que é que faria?

R: Traria o Roberto de volta do hospital e continuaria a cuidar dele - e a amá-lo - como antes (ou até mais). Nunca houve relações sexuais desprotegidas.

VALOR: 50 PONTOS

7. (A mesma história da pergunta 6) - Uma assistente social, envolvida com o caso do bebê Roberto, fica a saber que a mãe biológica dele está grávida novamente. O que deveriam fazer?

R: A questão é muito delicada. A mãe tem todo o direito de engravidar, mas o bebê tem direito a uma vida saudável, também. As chances de um segundo bebê de uma mãe aidética ser contaminado com o vírus é de cerca de 75%.

Procurar esta mãe, para orientá-la, saber dela o que deseja e ajudá-la a tomar as suas próprias decisões, bem como fazer o que for possível para apoiá-la, é o que se pode fazer, consideradas todas as limitações envolvidas.

VALOR: 50 PONTOS

8. De vez em quando, sugere-se que as pessoas com o vírus da SIDA devam ser colocadas em isolamento por, diminuir ou para o contágio. Esta ideia é boa?

R: O número de pessoas infectadas com o vírus da SIDA é muito grande. Até agora, sabe-se que estas pessoas permanecerão infectadas pelo resto de suas vidas. Não há qualquer maneira prática

de isolar um número tão grande de pessoas. Tal isolamento seria devastador para os países, tanto social quanto economicamente. Além disso, há a questão da liberdade civil, contra o isolamento de pessoas e quanto a restrição das liberdades individuais, quando não há evidência de crime. A única resposta prática, no momento, é educação para a prevenção.

VALOR: 50 PONTOS

ANEXO D

Situações de Conflito

A tarefa do aluno consiste em colocar na ordem de 1 a 5 as alternativas abaixo, partindo da acção mais desejada ou da maneira mais apropriada de resolver as situações conflituais para a menos desejada ou apropriada. Deve colocar o número 1 para aquela maneira de solucionar o conflito que no seu entender é a mais acertada, até o número 5 que, no seu entender, é a menos acertada.

Primeiro caso:

Francisco é dono de uma pequena fábrica de gasosas. Recentemente tomou conhecimento de que um dos seus empregados com frequência abandona o serviço para ir conversar com um colega que trabalha na mesma fábrica, na secção de vendas. A produção do empregado caiu por causa do abandono frequente do serviço. Francisco teme que outros empregados venham a fazer o mesmo. Se fossem o Francisco, o que fariam?

- A. Falar com o empregado faltoso para limitar sua conversa só para a hora do intervalo.
- B. Dizer ao chefe da secção do outro empregado, para que seu empregado não pare o serviço.
- C. Confrontar os dois empregados, quando pegados em flagrante, fazendo-lhes compreender o erro e o prejuízo que estão causando a si e à indústria.
- D. Nada dizer por julgar ser uma bobagem criar um caso para coisa de tão pouca importância.

- E. Procurar que os outros empregados não venham a fazer o mesmo e que continuem coesos.

Segundo caso:

Carlos dirige uma unidade de produção de energia eléctrica. É uma tarefa de alta responsabilidade e perigosa. Qualquer descuido pode ser fatal. Carlos, porém, suspeita que um dos seus auxiliares directos é viciado em drogas, tendo para isso alguns indicadores, porém tem receio de criar um “caso” se lhe falar a respeito. Se fossem o Carlos o que fariam?

- A. Enfrentar o funcionario directamente, dizendo-lhe com toda a franqueza o que suspeita dele.
- B. Pedir a pessoa suspeita que não compareça drogada na unidade, pois o que ocorre durante o trabalho é de sua responsabilidade.
- C. Não enfrentar o funcionario directamente, com medo de ele se revoltar e ficar aborrecido.
- D. Mostrar ao funcionario o prejuizo que as drogas lhe causam e, sendo ilegal o seu uso, no caso de um flagrante será demitido do emprego.
- E. Vigiar de perto o funcionario, procurando evitar que ele venha a influenciar os outros funcionários da unidade.

Terceiro caso:

César é gerente de uma fabrica de motores. De vez em quando, o Departamento de pessoal do sector de produção promove cursos de treinamento em máquinas mais sofisticadas, para melhorar a “rapidez da produção”. Os empregados, porém, não se interessam pelos cursos. A direcção da fabrica viu-se na eminência de contratar mais quatro empregados, achou por bem diminuir o tempo de intervalo para o descanso e café

dos empregados e começou a exigir um trabalho mais intensivo. Se fossem César, o que fariam?

- A. Deixar correr as coisas. Possivelmente o tempo encarrega de superar a “crise”.
- B. Procurar um melhor entendimento entre o gerente da fábrica e os seus empregados.
- C. Contratar ao menos dois dos quatro empregados.
- D. Dirigir-se ao Departamento de Pessoal para ver como será possível contornar o problema da contratação de novos empregados, sem reduzir a produção e nem sobrecarregar o trabalho dos empregados.
- E. Dirigir-se ao superior de produção (que é o chefe do gerente) para que dê uma “chamada” de atenção aos empregados do sector de produção.

Quarto caso:

Henrique tem uma casa de férias, na praia. Por motivos diversos, resolveu vendê-la para alugar outra, durante a temporada de férias. Fez uma consulta à esposa e seus cinco filhos. Os mesmos mostraram-se divididos, estando uns a favor da venda, e outros não concurdaram, e a esposa e mais um filho deixaram a solução do problema para o pai. Se fossem Henrique o que fariam?

- A. Vendê-la-ia sem consultar ninguém.
- B. Aguardaria, pois com o tempo virá a melhor solução.
- C. Diria à mulher e filhos para não ficarem impressionados, pois o problema é de pouca importância.
- D. Reuniria a família para juntos estudarem a solução do problema.
- E. Faria um relatório para a família, prestando contas detalhadas sobre o encaminhamento e a solução dada ao problema.

ANEXO E

Dilema de Helga

Helga e Raquel cresceram juntas. Eram as melhores amigas apesar do facto da família da Helga ser cristã e da Raquel judia. Durante muitos anos, a diferença religiosa não parecia constituir problema na Alemanha, mas depois de Hitler tomar o poder, a situação mudou. Hitler exigiu que os judeus usassem braçadeiras com a estrela de David. Começou a encorajar os seus seguidores a destruir os bens dos judeus e a bater-lhes nas ruas. Por último começou a prendê-los e a deportá-los. Circularam rumores de que os judeus estavam a ser mortos. Esconder judeus procurados pela Gestapo (a polícia de Hitler) era crime sério e violação da lei do governo alemão.

Uma noite, Helga ouviu bater à porta. Quando a abriu, viu Raquel nos degraus, envolvida num casaco escuro. Rapidamente Raquel saltou para dentro. Ela tinha ido a um encontro, e quando regressou a casa encontrou elementos da Gestapo à volta de sua casa. Os pais e os irmãos já tinham sido levados.

Sabendo do seu destino, se a Gestapo a apanhasse, Raquel correu para casa da sua velha amiga.”

E agora, que devia Helga fazer? Se mandasse a Raquel embora, a Gestapo encontrá-la-ia. Helga sabia que a maioria dos judeus que eram mandados para fora, eram mortos e ela não desejava, que a sua melhor amiga tivesse esse fim. Mas esconder um judeu era contra a lei. Helga arriscava a sua própria segurança e a da família, escondendo Raquel. Mas ela tinha um quatinho escondido atrás da chaminé no terceiro andar onde Raquel poderia ficar em segurança.

Dilemas alternativos

Se a classe concordasse que Helga deveria esconder Raquel poder-se-iam juntar os seguintes dilemas alternativos:

a) Suponha que Helga só tinha encontrado Raquel uma vez e não a conhecia bem. Que deveria ela fazer neste caso?

b) Suponha que o pai e a mãe de Helga ouviram o que se passou à porta e disseram-lhe para não deixar Raquel ficar lá em casa. Que deveria neste caso fazer?

Se a classe decidisse que a Helga não deveria esconder Raquel, então talvez funcionasse um dos seguintes dilemas alternativos:

a) Suponha que vários dos amigos de Helga eram também judeus fugidos da Gestapo. Que deveria Helga fazer neste caso?

b) Suponha que Helga ouviu a Gestapo chegar e sabia que Raquel seria morta dentro de minutos se ela não a escondesse. Que deveria fazer neste caso?

Questões subsidiárias

1. Qual a coisa mais importante que um amigo deve ao outro? Porquê?

2. Uma pessoa deve arriscar o bem físico dos familiares para o bem de amigos? Porquê?

3. Deve uma pessoa arriscar a sua própria vida em favor de outro?

4. Uma pessoa fica justificada por esconder alguém que está a fugir da polícia?

5. Do ponto de vista de Raquel, o que deveria fazer Helga?

6. Do ponto de vista do pai de Helga, o que é que esta deveria fazer?

Dilema de Helga - extraído do Capítulo:

"A Educação para os Valores" da autoria de Odete Valente in "O Ensino Básico em Portugal".

ANEXO F

AS PALAVRAS-CHAVE

Descrição: 1. Sentados em círculo em frente de um quadro, os alunos são convidados a escreverem, **numa só palavra**, as suas expectativas relativamente ao programa do 10º ano de Formação Pessoal e Social.

Após escreverem uma palavra eles devem voltar ao seu lugar e só depois poderão escrever outra palavra se o desejarem. As suas expectativas podem-se exprimir de uma forma técnica (por exemplo: ouvir, a confiança, agressividade, anonimato, etc). O grupo tem 10 minutos para efectuar a actividade.

2. Os alunos podem ir ao quadro, desta vez para assinalar com um X as palavras com as quais não concordam: tem 10 minutos para realizar a actividade.

3. Os alunos podem ir ao quadro sublinhar as palavras com as quais concordam bastante (10').

4. Avaliação da experiência (15').

ANEXO G

DESENHO COLECTIVO

Cada aluno do grupo é convidado a colaborar na realização de um desenho colectivo que se construirá numa folha de papel grande e com material à escolha.

Num grupo ainda não constituído as contribuições individuais são bastante marcadas e o desenho constrói-se sem coerências. Se se voltar a repetir a experiência após o grupo estar formado constata-se que o desenho colectivo adquire uma espécie de unidade que simboliza a coerência do grupo.

Variante: Pedir a cada elemento do grupo para desenhar um motivo gráfico simples, numa folha de papel. As folhas (anónimas) são recolhidas. A

construção do desenho colectivo faz-se, reproduzindo uma ou várias vezes, os motivos propostos. Todos devem participar como quiserem. Cada um escolhe um motivo e vai reproduzi-lo na cor e no tamanho que quer, participando na obra colectiva. No final da actividade cada um qual o motivo que propôs e o grupo tenta compreender as razões das escolhas que foram feitas. Esta análise pode conduzir a mudanças profundas que permitem definir o conteúdo afectivo do grupo.

ANEXO H

CARTA MISTÉRIO

1ª PARTE: Pedir a cada aluno para escrever num papel o que gostaria de poder dizer no final do 1º Semestre sobre si próprio e sobre o programa da disciplina. No final o aluno deve colocar a folha num envelope fechado que abrirá apenas na última aula do Semestre.

2ª PARTE: Exploração da actividade a realizar na última aula do Semestre.

Nota: Esta actividade pode ser realizada numa folha em branco ou numa folha onde tais aspectos se encontram já assinalados:

- O que eu espero desta disciplina (FPS)
- O que eu espero dizer de mim no final do Semestre.
- O que eu espero, dos meus colegas de turma.

ANEXO I

O LIVRO

1ª PARTE: Nos estados iniciais das aulas: “Imagine que você é um livro. Qual seria um bom título para ele, que captasse alguma coisa do que você é?”:

- Qual o estilo e o tom utilizados?
- Quais os títulos dos capítulos?

- Qual a sua capa e o seu prefácio?
- Será que as pessoas se sentirão atraídas ao lê-lo?
- Quais dos seus capítulos foi mais difíceis de escrever?
- Quais os que você gostaria de suprimir?
- O que acha que os outros acharão depois de ter lido o livro?

2ª PARTE: Voltando a pensar no livro que cada um pensou para si próprio no início das aulas, gostariam de lhe dar um título diferente? Porque?

- Que outras modificações e revisões deveriam ser introduzidas?

3ª PARTE: Exploração da actividade.

Nota: a 2ª e 3ª partes serão realizadas na última aula do semestre.

ANEXO J

GRELHA DE AVALIAÇÃO PESSOAL

Nome:.....

Idade..... Ano de Escolaridade..... Turma.....

Data../.../...

A lista de comportamentos que se segue pretende ajudar-te a definir em que situações e em que grau sentes mais dificuldades nas tuas relações com outras pessoas. A tua resposta para cada item deverá traduzir-se por um algarismo de 0 a 3 escrito no quadrado correspondente de acordo com a seguinte escala:

0 - não existe qualquer dificuldade

1 - não tenho muita dificuldade

2 - tenho alguma dificuldade

3 - tenho muita dificuldade

COMPORTAMENTOS	PAI	MÃE	PROFESSORES	AMIGOS	COLEGAS
1.Ouvir os outros					
2.Prestar atenção aos outros					
3.Iniciar uma conversa					
4.Saber responder a uma critica de					
5.Saber exprimir a sua opinião					
6.Pôr questões					
7.Pedir ajuda					
8.Juntar-me aos outros					
9.Auto-criticar-me					
10.Defender o meu ponto de vista face a					
11.Aceitar os outros					
12.Atrair a atenção dos outros					
13.Pedir desculpa					
14.Partilhar experiências					
15.Falar do que sinto					
16.Perceber o que os outros sentem					
17.Defender os outros					
18.Resolver os conflitos com					
19.Controlar-me					
20.Estar disponível					
21.Abrir-me					
22.Aceitar a irritação dos outros					
23.Reconhecer os aspectos positivos e negativos dos outros					
24.Responder as provocações					
25.Estar à vontade com					
26.Não exigir demasiado dos outros					
27.Apoiar os outros					

ANEXO L

JANELA DE JOHARI

Desenrolar do Exercício:

O professor apresenta o esquema da janela e refere o processo de feedback, explicando-o no quadro. Deve insistir na forma como pode desenvolver primeira atitude mais aberta na relação com os outros:

- quer diminuindo a importância da zona cega
- quer descobrindo para os outros uma parte maior da face escondida.

O professor distribui a cada um uma grelha pessoal da janela de Johari.

Explica de seguida as duas dimensões da janela segundo o esquema.

A JANELA DE JOHARI

	Conhecido pelo "eu"	Não conhecido pelo "eu"
Conhecido pelos outros	MONTRA	MANCHA CEGA
Não conhecido pelos outros	FACHADA	DESCONHECIDO

O professor deve ainda referir que existe troca entre os diferentes quadrados à medida que a confiança e a troca de ideias aumenta no grupo.

Relativamente ao primeiro quadrado, a **Montra**, deve ser dita que se trata duma zona livre de troca de informações entre o indivíduo e os outros. O comportamento, pensamentos nesta zona são públicos.

A segunda zona - a **Mancha Cega** contém aspectos do indivíduo que só os outros conhecem. Podem ser hábitos, atitudes formas de reagir aos outros das quais o indivíduo nem sempre está consciente.

A terceira zona chamada a **Fachada** contém as informações secretas. Provavelmente são informações que o indivíduo pensa que poderiam conduzir a uma rejeição por parte do grupo. Por esse facto - ter medo de ser julgado negativamente pelos outros, nunca tem a oportunidade de saber como os outros reagiriam.

O último quadrado **Desconhecido** contém as coisas que nem o indivíduo nem os outros conhecem. Traduz a própria motivação interna. A própria dinâmica pessoal.

O professor pede depois a cada um que preencha a sua propria janela escrevendo 5 características suas:

- que ele e os outros conhecem - **Montra**
- que ele não conhece mas que outros conhecem - **Mancha Cega**
- que ele conhece mas que os outros não conhecem - **Fachada**
- que ele nem os outros conhecem - **Desconhecido**

Depois deve-se reunir os alunos em grupos de 5 elementos para preencherem a Montra uns dos outros. De seguida dizem a cada um as características que lhe atribuíram e o visado diz se acertaram ou não, referindo o que sentiu. As atribuições devem ser acompanhadas de justificações.

ANEXO L1

“Estudo de Caso: Pensando em Você”

Acabo de acordar. O relógio marca 7 horas. O frio dá uma sensação de preguiça. Levanto-me com certa dificuldade, pois sair da temperatura morna do cobertor e sentir o ar gélido do meu quarto não é algo agradável. Sinto que a cama está maior sem ti ao meu lado. São cinco dias que durmo sem ti e ainda sinto falta do teu corpo, do teu cheiro, da tua respiração.

Vou até a janela e abro a cortina. O sol invade o quarto dando um aspecto alegre.

Volto para a cama e começo a lembrar-me de ti. Sinto saudade. As cenas do nosso último encontro passam na minha mente produzindo uma sensação muito agradável. Imagino que estamos novamente naquela praia. O sabor da água do mar mistura com o sabor do teu beijo molhado. Meu corpo vibra, aquece-se, como se tivesse revivendo aquele momento. Lembro-me que o teu beijo e o teu abraço, inicialmente leves e aconchegantes, vão aos poucos tornando-se intensos e fortes. A excitação foi tomando conta dos nossos corpos e da nossa mente. E agora, como se estivesse contigo vou sentindo na minha pele o carinho e os toques que recebi.

Já é hora de sair da cama. Depois de um banho morno, fico mais bem disposta. Coloco um disco de música romântica. Preparo a mesa para o pequeno almoço.

A campainha toca e tenho a certeza que és tu. São 8:30 horas.

O abraço que tu me dás traduz-se por uma saudade intensa.

Pouco nos envolvemos com o café, pois muitas coisas haviam a ser ditas. A conversa estimulante. Fiquei contente em saber que tudo havia corrido como esperavas.

Não vimos o tempo passar. Já eram 10:30 horas.

Logo era hora do almoço e os amigos nos esperavam num restaurante. Passamos o resto do dia com os amigos. À noite estávamos em casa; tomamos um banho e fomos para o quarto que estava iluminado pela lua cheia. As nossas carícias produziam sensações agradáveis.

A excitação do toque nos lábios induzia ao desejo da carícia genital. Os nossos toques transformaram-se em movimentos sincronizados e ardentes do encontro dos nossos corpos.

Do calor veio o êxtase. Do orgasmo veio a calma e o aconchego.

Trocamos amor, fazendo amor, sentindo amor.

Dormimos felizes.