



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# TOOLKIT

## PARA A LITERACIA EMOCIONAL NAS ESCOLAS PRIMÁRIAS EUROPEIAS



**PROJECTO ERASMUS XSE**

**Educação sexual abrangente e emocional para o 1º ciclo**

**COMPÊNDIO DE ACTIVIDADES**

## Introdução

O kit de ferramentas XSE é um produto do Projeto Xse: educação emocional e sexual abrangente para a escola primária (6-9 anos). Este projeto resulta de uma parceria que inclui cinco instituições europeias de 4 países: Libelà aps, Itália, The Apartment APS, Itália, Ouriço Voador, Portugal, DESA – Croácia, e Ålands Feministparaply, Finlândia.

O presente kit de ferramentas baseia-se nas diretrizes do guião “International technical guidance on sexuality education” da UNESCO e compila atividades no âmbito da educação sexual abrangente para o ensino primário.

### **O que é educação sexual abrangente?**

É um processo curricular baseado no ensino e aprendizagem dos aspectos cognitivos, emocionais, físicos e sociais da sexualidade que pretende:

- Desenvolver nas crianças e jovens conhecimentos, competências, atitudes e valores que lhes permitam: alcançar a sua saúde, bem-estar e dignidade.
- Desenvolver relações sociais e sexuais respeitadas;
- Reflectir sobre como suas escolhas afetam o seu bem-estar e o de outras pessoas;
- E compreender e garantir a proteção dos seus direitos ao longo da vida.

### **A educação sexual é importante para:**

- Receber informações claras e confiantes sobre relacionamentos e sexualidade durante a transição da infância para a idade adulta.
- Viver num mundo onde a violência e a desigualdade baseadas no género, a gravidez precoce e indesejada, o VIH e outras infecções sexualmente transmissíveis ainda representam sérios riscos para a sua saúde e bem-estar
- Capacitar os jovens para tomarem decisões informadas sobre relacionamentos e sexualidade.
- Evitar que crianças e jovens se tornem vulneráveis a comportamentos sexuais prejudiciais e à exploração sexual.

## ORGANIZAÇÃO DO KIT DE FERRAMENTAS - VISÃO GERAL

### 4 UNIDADES

			
RELAÇÕES	IGUALDADE, DIVERSIDADE E GÊNERO	VIOLÊNCIA & SEGURANÇA	CORPO HUMANO E SEXUALIDADE
2 WORKSHOPS (30-90 MIN)	2 WORKSHOPS (30-90 MIN)	2 WORKSHOPS (30-90 MIN)	2 WORKSHOPS (30-90 MIN)
5 ACTIVIDADES	3 ACTIVIDADES	6 ACTIVIDADES	3 ACTIVIDADES

### Dicas para usar o kit

- ✓ Grupos pequenos (máximo 12) serão melhores para as actividades exibidas
- ✓ As actividades são dinâmicas e informais
- ✓ Algumas actividades requerem alguns materiais e recursos não convencionais, mas podem ser alterados e adicionados outros conforme as actividades
- ✓ A ordem das unidades é opcional que melhor se adapta aos objetivos da sua intervenção
- ✓ Para os workshops em cada unidade a ordem pode ser alterada, existindo mais de 1 workshop para que possam escolher o que melhor se adapta aos objetivos da sua intervenção
- ✓ Para as actividades de cada workshop a ordem pode ser alterada, podendo escolher a que melhor se adapta aos objetivos da sua intervenção.

## UNIDADE 1. Relações

### Workshop 1. Famílias

#### Tópicos

Existem muitos diferentes tipos de famílias em todo o mundo

Os membros da família têm diferentes necessidades e papéis, através dos quais se transmitem valores às crianças. As relações envolvem diferentes tipos de amor (p.e. amor entre amigos, amor entre pais e mães, amor entre parceiros românticos) que podem ser expressos de diversas maneiras

 40-60 min

#### Atividade 1. Famílias: Família alargada

**Materiais:** Papel de cenário; lápis de cera ou marcadores; peças e tijolos LEGO® (DUPLO®); câmara fotográfica ou telemóvel para tirar fotografias

**Local:** Sala com espaço para as crianças trabalharem no chão

##### Descrição do desenvolvimento da atividade

##### Preparação (15 min)

Enquanto distribui os materiais, peça a cada criança para desenhar a sua família nuclear na folha de papel e para a apresentar ao grupo.

Distribua os seguintes materiais: lápis de cor ou marcadores; folha de papel; tijolos LEGO®

##### Realização (20 min)

Explique que a família é um grupo de pessoas ligadas entre si por laços de parentesco. Explique que familiares como avós, tias, tios e primos fazem parte da família alargada. Realce que os amigos também podem ser como uma família alargada, sobretudo para quem não tem laços de parentesco com muitas pessoas (familiares).

Diga às crianças que têm de planear uma reunião familiar para as suas famílias e famílias alargadas. Peça-lhes que pensem sobre o local da reunião (churrasco, piquenique), quem vai, o que todos vão fazer e o que levam.

Divida as crianças em pares e peça a cada par que trabalhe em conjunto para criar um cenário de uma reunião familiar com tijolos LEGO®.

##### Reflexão (15 min)

Peça a cada par de crianças que apresente o seu cenário. Peça às outras crianças que falem do que gostam em cada cenário. Depois das apresentações, dê às crianças algum tempo para melhorarem os seus cenários. Incentive-as a partilhar e trocar elementos. Considere fazer perguntas como:

- Onde é a reunião familiar? Quem está na reunião familiar? O que estão todos a fazer?

- Alguém tem alguma ideia de como podemos tornar este cenário mais interessante?

#### Atividade 2. Parentalidade – compromissos de longo prazo

**Materiais:** Conjunto de animais LEGO® ou figuras de animais do Kinder Surpresa® ou qualquer tipo de animais (mãe e bebé); câmara fotográfica ou telemóvel para tirar fotografias

**Local:** Sala com espaço para as crianças trabalharem no chão

## Descrição do desenvolvimento da atividade

### Preparação (15 min)

Pergunte às crianças se alguma vez viram um animal bebé e peça-lhes que visualizem o animal nas suas cabeças. Peça às crianças que digam o nome do animal a um amigo e que discutam sobre as características dos bebés. Como é que as crianças sabem se um animal é um bebé ou um adulto?

- Facilite uma discussão sobre as necessidades dos animais bebés, como comida, abrigo, água, proteção, etc. Como é que os animais bebés podem comunicar aos seus pais e mães que precisam de algo?
- Peça às crianças que pensem sobre quem cuida delas. É a mãe, o pai, a tia, o avô, etc? Fale sobre como, normalmente, esta pessoa é maior, mais velha ou mais experiente. Introduza a palavra “adulto” e discuta o seu significado. Diga às crianças que os animais bebés também precisam de adultos que cuidem deles. Introduza a ideia de famílias e fale sobre como os animais têm famílias, tal como as pessoas.

\*

### Realização (20 min)

Peça às crianças que criem e construam uma família de animais ao combinar um bebé e um progenitor com características em comum. De seguida, peça-lhes que criem e construam um ambiente para a família de animais que inclua tudo o que precisam.

- Enquanto as crianças constroem, pergunte-lhes sobre as diferentes famílias. Qual é a família mais rápida? Qual é a família que consegue nadar? Do que precisa cada família no seu ambiente?
- Incentive as crianças a dramatizarem situações em que um animal bebé precisa de algo e o animal adulto fornece-o.

### Reflexão (15 min)

Fale sobre o que os bebés humanos precisam. O que têm em comum os bebés humanos e os bebés animais? E como é que são diferentes?

- Os animais são iguais e diferentes de diversas maneiras. Pense, em conjunto com as crianças, em diferentes maneiras de distinguir os animais, e depois deixe que as crianças as demonstrem.
- O que acontece quando um animal bebé se perde? Qual é a sensação? Peça às crianças que construam soluções para ajudar o animal bebé a regressar ao seu progenitor.

\* O que é uma família? Qual é o papel da família? Podem diferentes tipos de família funcionar?

## Workshop 2. Fazer amigos



### Tópicos

Existem diferentes tipos de amizades

As amizades baseiam-se na confiança, na partilha, no respeito, na empatia e na solidariedade

Existem relações saudáveis e prejudiciais



40-60 min

### Atividade 1. Fazer amigos

**Materiais:** Conjunto de peças *Build Me “Emoções”* LEGO® DUPLO®; Conjunto de peças Criativo LEGO® DUPLO®; câmara fotográfica ou telemóvel para tirar fotografias

**Local:** Sala com espaço para as crianças trabalharem no chão

## Descrição do desenvolvimento da atividade

### Preparação (15 min)

Facilite uma discussão sobre amigos e amizade. Converse sobre o que são amigos e como os tratamos.

Considere fazer perguntas como:

- Que tipo de atividades fazem com amigos?
- Como se fazem novos amigos?
- Como podemos ser bons amigos?

Divida as crianças em grupos de quatro a seis, distribua peças LEGO® e diga às crianças que hoje vão construir um grupo de amigos!

#### **Realização** (20 min)

Combine os conjuntos de peças LEGO® DUPLO® *Build Me* “Emoções” e Criativo. Peça às crianças que trabalhem juntas para construir um grupo de amigos. Incentive-as a pensar como é que estes amigos se sentem quando estão juntos. Talvez se sintam patetas ou contentes quando se divertem juntos, ou zangados quando estão em desacordo. Incentive as crianças a dramatizar diferentes cenários com as suas construções e a pensar em soluções para os momentos em que os amigos se sentem tristes, zangados ou envergonhados.

#### **Reflexão** (15 min)

Peça às crianças para conversarem sobre a dramatização. Considere fazer perguntas como:

- Quem são os amigos que construíram?
- Como é que cada um se sente?
- Porque é que se sentem assim?

## Workshop 3. Tolerância, inclusão & respeito

### **Tópico**



Cada ser humano é único, pode contribuir para a sociedade e tem o direito de ser respeitado

40-60 min

### **Atividade 1. Inclusividade**

**Materiais:** Minifiguras LEGO® ou cartões com diferentes minifiguras

**Local:** Sala com espaço para as crianças trabalharem no chão

#### **Descrição do desenvolvimento da atividade**

##### **Preparação** (5 min)

Enquanto distribui os materiais, peça a cada criança que imagine que está num parque e que vê uma nova criança a brincar. Deixe as crianças escolherem uma minifigura da caixa (sem espreitar).

Distribua os seguintes materiais: minifigura LEGO® dentro de uma caixa.

##### **Realização** (25 min)

Instrua cada criança a conhecer esta nova personagem e a responder a, pelo menos, uma pergunta:

- Descreve o teu novo amigo. Que qualidades queres que o teu novo amigo tenha? Que tipo de coisas gosta o teu amigo de fazer?
- Descreve como é que cumprimentas o teu novo amigo. Como é que dizes olá ou comunicas? Que adaptações tens de fazer pelo teu amigo?
- Descreve o habitat do teu amigo. Observa as características do amigo que escolheste. Que necessidades pode este amigo ter para sobreviver e ser saudável? Como é que te podes preparar para isto?
- Descreve as expressões do teu novo amigo. Como é que o teu amigo se sente? Como é que sabes? Que provas tens disso?
- O teu novo amigo é diferente de ti?

##### **Reflexão** (15 min)

Peça a cada criança que partilhe o seu novo amigo com um colega.

- Falem sobre o vosso amigo.

- Ouçam o vosso colega a falar sobre o seu amigo.
- Encontrem, pelo menos, três características semelhantes entre vocês e os vossos novos amigos e três características que vos diferenciam.

## UNIDADE 2. Igualdade, diversidade e género

### Workshop 1. Compreender o género



#### Tópico

As famílias, os indivíduos, os pares e as comunidades são fontes de informação sobre sexo e género



40-60 min

#### Atividade 1. Sobre o género

**Materiais:** Quadro; bola

**Local:** Sala com espaço para as crianças trabalharem no chão

##### Descrição do desenvolvimento da atividade, parte 1

###### Preparação (1 min)

Peça às crianças que se sentem em círculo e fique no centro do círculo com uma bola.

###### Realização (10 min)

Atire a bola a uma das crianças, dizendo, aleatoriamente, “as raparigas são” ou “os rapazes são”. A criança que apanhar a bola diz a primeira palavra que lhe vier à cabeça. Certifique-se de que todas participam. No quadro, escreva na respetiva coluna as palavras ditas pelas crianças. Termine a atividade quando considerar que há palavras suficientes para uma discussão.

###### Reflexão (20 min)

Consideram que as raparigas e os rapazes devem comportar-se de acordo com as palavras escritas no quadro? É possível que as raparigas e os rapazes possam fazer coisas da lista oposta? Consideram que as raparigas e os rapazes podem fazer as mesmas coisas e comportar-se de maneira semelhante?

Peça às crianças para levantarem a mão se concordarem com as seguintes afirmações: algumas raparigas gostam de futebol, alguns rapazes gostam de cozinhar, algumas raparigas são líderes naturais, alguns rapazes são sensíveis e emotivos, etc.

- Explique o que são estereótipos de género (p.e. os rapazes são barulhentos, as raparigas gostam de brincar com bonecas), focando-se na importância de ver a individualidade das pessoas e não através da lente dos estereótipos ou de julgar as pessoas pelo grupo a que podem pertencer (p.e. como “raparigas” ou “rapazes”).

##### Descrição do desenvolvimento da atividade, parte 2

**Materiais:** Cadeiras; três folhas de papel, com as palavras “Homens”, “Mulheres” e “Homens e Mulheres”

**Local:** Sala com espaço para as crianças trabalharem no chão

###### Preparação (1 min)

Se o grupo for pequeno, sentem-se num círculo. Se for um grupo grande, peça às crianças que se sentem em pequenos grupos de cinco.

###### Realização (20 min)

Escolha dois locais na sala e coloque uma cadeira em cada um. Numa das cadeiras, coloque uma folha com a palavra “Homens” e, na outra, uma folha com a palavra “Mulheres”. Escolha um local a meio para colocar uma terceira cadeira com uma folha com as palavras “Homens e Mulheres”.

Explique que vai dizer uma palavra e que as crianças têm de ir para a cadeira onde acham que essa palavra pertence.

Força	Boa comunicação	Responsável pela família	Sacrificar	Sucesso financeiro
Violência	Ensinar	Cozinhar	Polícia	Enfermagem
Cuidar das crianças	Responsável pelas decisões	Carinho	Beleza	Mais altura

Depois de cada palavra e seleção, peça a uma ou duas crianças que expliquem a sua escolha. Incentive as outras a partilhar também. Repita estes passos para cada palavra.

Explique que algumas pessoas acreditam que só os homens podem ser fortes, corajosos e tomar decisões pela família. Mas, se olharmos com atenção, podemos ver exemplos de homens que são atenciosos e gentis, e até homens que sabem cozinhar! Também podemos ver mulheres que são fortes e que têm sucesso financeiramente. Existem algumas diferenças entre homens e mulheres devido à biologia. Por exemplo, só as mulheres é que podem dar à luz uma criança. Mas a maioria das diferenças entre homens e mulheres devem-se a expectativas sociais. Isto quer dizer que as diferenças são aprendidas, e que podemos mudar o que é prejudicial.

#### **Reflexão (10 min)**

Conclua ao explicar que não é justo ou benéfico que apenas as mulheres se sacrifiquem pela família, ou que apenas os homens sejam pressionados para sustentar a família. Na verdade, há muitos benefícios para a família e para a comunidade quando os homens e as mulheres partilham responsabilidades e trabalham juntos.

## Workshop 2. Valores, direitos, cultura e sexualidade



#### **Tópicos**

Toda a gente tem direitos humanos

Todas as pessoas têm o mesmo valor, independentemente do seu género



40-60 min

### **Atividade 1. Quem faz o quê?**

**Materiais:** Lista de tarefas (anexo 1) ou folhetos com ilustrações das tarefas; folhas de papel e lápis

**Local:** Sala com espaço para as crianças trabalharem no chão

#### **Descrição do desenvolvimento da atividade**

##### **Preparação (5 min)**

As crianças sentam-se em grupos de quatro, com um número igual de raparigas e rapazes em cada um.

Leia a lista de tarefas (anexo 1) em voz alta para o grupo. Se as crianças ainda não souberem escrever, prepare folhetos com ilustrações das tarefas.

##### **Realização (20 min)**

Peça às crianças que façam um pequeno desenho dos membros das suas famílias, incluindo-se a si mesmas.

Faça uma lista das tarefas domésticas mais comuns listadas no anexo 1, e peça às crianças que escrevam debaixo de cada membro da família as tarefas que normalmente fazem.

Se as crianças ainda não souberem escrever, pode preparar material visual. Por exemplo, pode instruir as crianças a desenhar as tarefas com antecedência ou preparar folhetos com ilustrações das tarefas e pedir às crianças que os associem aos membros da família, como um mapa.

As crianças comparam os resultados nos seus grupos.

### **Reflexão (10 min)**

Considere fazer perguntas como:

- Quem faz a maioria das tarefas nas vossas famílias?
- Os vossos pais e mães fazem tarefas por igual? Há tarefas feitas por um deles em específico? Qual deles?
- Se moram apenas com a mãe ou com o pai, quem mais ajuda nas tarefas?
- Ajudam nas tarefas? As vossas irmãs ou irmãos ajudam da mesma maneira?
- Os vossos pais e mães têm tempo livre para os seus passatempos? Há algum membro da família, ou um dos pais e mães, que tenha mais tempo livre que o(s) outro(s)?

## **Atividade 2. Estátuas**

**Materiais:** Nenhum

**Local:** Sala com espaço para as crianças trabalharem no chão

### **Descrição do desenvolvimento da atividade**

#### **Preparação (1 min)**

As crianças sentam-se em grupos de quatro, com um número igual de raparigas e rapazes em cada um.

#### **Realização (20 min)**

Faça uma breve introdução sobre a violência baseada no género (compreendendo que as nossas ideias sobre género e os estereótipos de género podem afetar como tratamos outras pessoas, incluindo discriminação e violência) e reconheça que pode acontecer em diferentes localizações (p.e. na escola, em casa ou em público).

Peça a cada grupo que faça uma estátua viva, com todos os elementos do grupo, representando uma situação em que viram outra pessoa a experienciar violência. Cada grupo mostra a sua estátua à vez. Em cada demonstração, as restantes crianças da turma comentam sobre o que veem. De seguida, o grupo que mostrou a sua estátua fala sobre ela, o que fizeram e o seu significado.

#### **Reflexão (10 min)**

Considere fazer perguntas como:

- Como se sentiram ao fazer a estátua e ao ver a dos outros?
- Como se sentiriam se estivessem a experienciar alguma das situações demonstradas?
- Como reagiriam se o vosso amigo estivesse a experienciar a situação?
- O que é que se pode fazer para ajudar um amigo que seja afetado por violência baseada no género? (pode ser importante referir o nome de instituições, serviços e pessoas que podem ajudar nestas situações)

## UNIDADE 3. Violência & Segurança

### Workshop 1. Consentimento, integridade & comunicação



#### Tópicos

Toda a gente tem o direito de decidir quem pode tocar no seu corpo, onde e de que maneira. A comunicação é importante em todas as relações, incluindo entre pais e mães/encarregados de educação ou adultos de confiança e crianças, e entre amigos e outras pessoas.



40-60 min

#### Atividade 1. Jogo do Sim ou Não

**Materiais:** Papel de cenário

**Local:** Sala com espaço para as crianças se movimentarem

#### Descrição do desenvolvimento da atividade

##### Preparação (1 min)

Diga às crianças que vão experimentar diferentes maneiras de conhecer outras pessoas e de tomar decisões. O exercício será realizado em três rondas.

##### Realização (10-15 min)

Na primeira ronda, todas as crianças reagem negativamente a várias sugestões, na segunda, positivamente, e, na terceira, a escolha é livre.

As crianças ficam de pé livremente pela sala. Ao orientar o exercício, faça convites, por exemplo: “Toda a gente salta como sapos!”. Todos respondem “não!” e não fazem nada.

Continue com mais algumas instruções, como:

- Toda a gente corre para a porta!
- Toda a gente gira à volta!
- Toda a gente grita!

As crianças continuam a dizer que não.

Na segunda ronda, apresente novas instruções, mas agora todos gritam “sim!” e realizam a ação. Comece por dar algumas sugestões. Se as crianças quiserem, podem dar mais algumas.

Na terceira ronda, as crianças podem fazer o que lhes apetecer.

##### Reflexão (10-15 min)

Considere fazer perguntas como:

- Como se sentiram ao dizer que não a algo que queriam fazer?
- Como se sentiram ao dizer que sim a algo que não queriam fazer?
- Porque é que às vezes pode ser assim na vida real? Que tenham de fazer algo, apesar de não o quererem fazer? (p.e. a pressão dos pares – fazem o que os vossos amigos fazem, ou um adulto decide que deviam fazer algo)
- Em que situações podem ter de fazer algo que não querem? (p.e. ser educados, agradecer e dizer olá, usar o cinto de segurança, escovar os dentes)
- Quando é que têm o direito de reclamar? (se alguém vos deixa tristes, magoados, se algo não vos parece bem)
- Como é que podem dizer que não se alguém tenta forçar-vos a fazer algo que não querem?

Lembre-se de salientar que é importante respeitar quando alguém diz que não. É igualmente um não quando alguém não responde.

#### Atividade 2. Consentimento

**Materiais:** Papel de cenário; imagem com o corpo (anexo 2); lápis de cera ou marcadores

**Local:** Sala com espaço para as crianças se movimentarem

### **Descrição do desenvolvimento da atividade**

#### **Preparação (1 min)**

Distribua papel e lápis de cera às crianças.

#### **Realização (15 min)**

Deixe que as crianças pensem durante algum tempo e sintam quais são os sítios do corpo onde se sentem bem que outras pessoas lhes toquem e quais os sítios onde não se sentem bem.

Os sítios onde outras pessoas podem tocar são pintados a verde.

Quando terminarem de pintar a verde, as crianças podem mostrar a sua imagem e falar sobre os sítios onde se sentem bem em ser tocadas. Também podem dar exemplos de toques que lhes fizeram sentir bem. Se alguma criança não quiser mostrar a sua imagem, não é necessário. O educador pode começar a ronda, mostrar a sua imagem e dar um exemplo.

De seguida, as crianças usam o vermelho para pintarem os sítios no corpo onde não querem que outras pessoas lhes toquem. Novamente, todas mostram a sua imagem e dão exemplos de toques que lhes fizeram sentir mal.

#### **Reflexão (14 min)**

Saliente que, como toda a gente gosta de ser tocada de diferentes formas e em diferentes sítios no corpo, é preciso perguntar se não faz mal antes de se tocar em alguém. É a isto que se chama consentimento. Há, ainda, toques que podem sentir-se de forma diferente em diferentes ocasiões; por vezes, a proximidade e o toque podem ser agradáveis, enquanto noutras ocasiões não se quer ninguém por perto. Cada pessoa decide quando e onde é que alguém pode tocar-lhe ou tirar-lhe uma fotografia.

Considere fazer perguntas como:

- O que podem fazer se alguém tocar em partes do vosso corpo onde não querem que toquem?
- Como é que podem pedir consentimento a alguém?
- Como é que podem mostrar que não aceitam que alguém vos toque?
- Podem mudar de ideias mesmo que tenham dito que sim no início?
- O que é que os adultos podem decidir em relação ao vosso corpo?
- O que é que as crianças podem decidir?

A exceção à regra é se precisarem de ser examinados por um médico, se adoecerem ou se se magoarem. Nestas situações, é bom que um encarregado de educação esteja presente. Também podem precisar de ajuda quando estão a tomar banho ou a limpar-se depois de ir à casa de banho.

### **Atividade 3. O limite – quem decide?**

**Materiais:** Fio ou fita adesiva

**Local:** Sala com espaço para as crianças se movimentarem

### **Descrição do desenvolvimento da atividade**

#### **Preparação (1 min)**

Neste exercício, marque uma linha invisível ou crie uma linha, por exemplo, com fio ou fita adesiva.

#### **Realização (10 min)**

Decida que uma parede da sala significa “concordo totalmente” e que a parede oposta significa “discordo totalmente”. Entre as paredes, há uma linha invisível, e a meio da linha não concordam nem discordam. Leia uma afirmação de cada vez e deixe que as crianças escolham onde se posicionar, colocando-se na linha. Junte-as a meio da linha antes da próxima afirmação. Saliente que toda a gente tem direito a uma opinião, mas que não podem expressar-se de qualquer forma e magoar os outros. Depois de cada afirmação, pergunte às crianças porque é que mudaram ou não mudaram de lugar/ficaram onde estão e peça-lhes que desenvolvam os seus pensamentos.

Posso decidir:

- se devo usar o cinto de segurança
- que roupa devo usar
- quando estou cheio
- o que devo jogar
- se quero um abraço
- se quero sentar-me no joelho de alguém
- se devo ajudar em casa (p.e. a limpar os meus brinquedos)
- se outras pessoas me podem tocar
- se quero que me tirem uma fotografia

### Reflexão (10 min)

Refleta sobre como as crianças decidiram responder ao exercício. Se, por exemplo, houve uma questão sobre a qual muitos pensaram de forma semelhante, fale sobre isso, discuta e reflita. Pode referir se houve alguma parte em que as crianças estavam mais empenhadas em responder ou se em alguma questão foi mais difícil de escolher.

Pode interligar este exercício com os anteriores ao falar sobre o que aprenderam com este workshop.

## Workshop 2. Internet & prevenção da violência



### Tópicos

A Internet e as redes sociais são formas de descobrir informação e de estabelecer contacto com outras pessoas, o que pode ser feito em segurança, mas também pode colocar as pessoas, incluindo crianças, em risco

A comunicação é importante em todas as relações, incluindo entre pais e mães/encarregados de educação ou adultos de confiança e crianças, e entre amigos e outras pessoas



40-60 min

### Atividade 1. A Internet

**Materiais:** Papel de cenário; um quadro ou folhas de papel grandes

**Local:**

#### Descrição do desenvolvimento da atividade

##### Preparação

##### Realização (20 min)

A Internet é uma parte importante da vida das crianças. As crianças jogam *online*, conversam, veem filmes e vídeos, etc. Por essa razão, é importante que as crianças e os jovens possam falar sobre o que se passa e que tipo de limites existem quando estão ativos *online*.

Faça as seguintes perguntas e escreva no quadro ou em folhas o que as crianças responderem.

- O que fazem na Internet?
- Quais são os aspetos positivos da Internet?
- Quais são os aspetos negativos da Internet?
- O que devem ter em atenção na Internet?

Certifique-se de que os seguintes aspetos são mencionados durante a discussão:

- Algumas pessoas falsificam os seus perfis, por isso, não há certezas de que o perfil mostra com quem estão realmente a conversar. Por exemplo, o perfil de uma rapariga de 12 anos pode ser o de um homem de 60 anos. Há muitos adultos *online*, frequentemente por detrás de perfis falsos, que procuram obter fotografias de crianças ou jovens nus, ou que querem conhecê-los e fazer coisas de adultos, apesar de ser proibido. Muitos fazem vários elogios para conseguirem o que querem.

- Para estarem seguros *online*, não devem divulgar informações pessoais, como o apelido, a morada, dados de pagamento. Se vão conhecer alguém que nunca viram antes, levem um adulto convosco (ou, pelo menos, um irmão, ou irmã, mais velho), e encontrem-se na cidade onde há outras pessoas à volta. Contem sempre a um adulto sobre o encontro.
- Se alguém vos ameaçar *online*, devem SEMPRE contar a um adulto e procurar ajuda. Devem, também, contar caso tenham feito algo que não deviam, como divulgar informação pessoal ou enviar uma fotografia nua vossa.

## Atividade 2. Bons e maus segredos

**Materiais:** Papel de cenário; folha "bons e maus segredos" (anexo 3); canetas

**Local:**

### Descrição do desenvolvimento da atividade

#### Preparação (5 min)

Distribua a folha do anexo 3 pelo grupo.

#### Realização (5 min)

Diga às crianças que, por vezes, pode ser difícil contar se estiveram envolvidas em algo difícil ou se alguém lhes disse que não têm autorização para falar sobre algo que aconteceu. Podem sentir que estão a fazer queixas ou a contar um segredo. Porém, o que é um bom segredo que não faz mal guardar e o que pode ser um mau segredo? Um bom segredo é algo que as faz feliz e a outros. Um mau segredo é algo que as faz sentir mal, fá-las sentir assustadas, tristes ou estranhas por dentro, normalmente no estômago. É sempre permitido contar maus segredos!

Explique que vai ler em voz alta diferentes situações em que é pedido às crianças que guardem um segredo. As crianças devem assinalar na folha se é um bom ou mau segredo. O polegar verde é um bom segredo, e o vermelho é um mau segredo.

#### Reflexão (15 min)

Leia cada situação novamente e pergunte se é um bom ou mau segredo. Peça às crianças que digam as suas respostas e pergunte também porque é que responderam assim.

## Atividade 3. Quem pode ajudar?

**Materiais:** Papel de cenário; lápis de cera e marcadores; papel de desenho

**Local:**

### Descrição do desenvolvimento da atividade

#### Preparação

Distribua ou deixe que as crianças vão buscar folhas de papel e/ou materiais de desenho.

#### Realização (20 min)

Combine este exercício com a atividade sobre bons e maus segredos. Diga às crianças que quando alguém tenta forçá-las a guardar segredo sobre algo mau, devem, e é sempre permitido, contar a um adulto de confiança.

Pergunte às crianças quem pode ser um adulto de confiança a quem podem contar.

Apenas a mãe ou o pai não é suficiente, porque há crianças que são maltratadas pela família ou que se sentem tão inseguras em casa, que a família não poderia ajudar. Peça às crianças que pensem em mais opções, como a avó, o tio, um amigo do pai e da mãe, um treinador, um professor ou um educador do ATL.

De seguida, peça às crianças que desenhem uma ou mais pessoas a quem podem pedir ajuda.

#### Reflexão (10 min)

## UNIDADE 4. Corpo humano

### Workshop 1. O corpo humano e a imagem corporal



#### Tópicos

Toda a gente tem um corpo único que merece respeito, incluindo pessoas com diversidades funcionais

Todos os corpos são especiais e únicos e as pessoas devem sentir-se bem com o seu corpo



40-60 min

#### Atividade 1. O meu corpo

**Materiais:** Espelho; folhas de papel e lápis/canetas; livro ilustrado “La nudità”, de Rosie Haine; opcional: imagens a projetar na parede ou num quadro interativo; pasta de modelar

**Local:** Sala com uma parede branca para projetar e espaço para as crianças trabalharem no chão

#### Descrição do desenvolvimento da atividade

##### Preparação (1 min)

Posicione um espelho de corpo inteiro na sala, permitindo que todas as crianças se vejam ao entrar e em qualquer momento que seja necessário.

##### Realização (55 min)

###### Autoperceção individual (5 min)

Após entrarem na sala, reúna as crianças num círculo e diga-lhes que vão participar num exercício guiado de modo a explorar a autoperceção e a conectarem-se aos seus corpos. As crianças começam por mover partes individuais do corpo, uma de cada vez, começando pelos pés, enquanto se concentram em ouvir cada parte. De seguida, as crianças usam as mãos para tocar em cada parte do corpo de várias formas, como acariciar, tocar levemente, massajar ou beliscar.

###### Observação em pares (10 min)

Peça às crianças que formem pares e se posicionem de frente uma para a outra, sentadas ou de pé. O grupo passa, então, cinco minutos a observar-se mutuamente, reparando em semelhanças e diferenças entre si.

###### Comparação de características (5 min)

Peça às crianças que anotem numa folha de papel as características partilhadas e distintas dos seus colegas. Anonimamente, o grupo lê em voz alta algumas das descrições e as crianças podem adivinhar quem está a ser descrito, se possível.

###### Exploração do livro ilustrado “La nudità” (15 min)

Apresente imagens do livro “La nudità” e selecione conteúdo para ser lido em voz alta. Coletivamente, as crianças observam diversas representações de corpos nus, retratando diferentes formas, idades, géneros e mais.

###### Representação do corpo (20 min)

Utilizando pasta de modelar ou plasticina (dependendo da disponibilidade), diga às crianças têm a oportunidade de criar uma representação do seu próprio corpo.

##### Reflexão (10 min)

O grupo reúne-se para examinar todas as representações do corpo criadas, observando cuidadosamente se estão completas em todas as suas partes.

Considere fazer perguntas como:

- Gostaram de moldar o vosso corpo?
- Que sensações experienciaram durante o processo?
- Que partes do corpo escolheram representar? A vossa representação do corpo está completa?

## Workshop 2. O desenvolvimento do corpo humano e a puberdade



### Tópicos

É importante conhecer os nomes e as funções do nosso corpo e é natural ter curiosidade sobre estas questões, incluindo os órgãos sexuais e reprodutivos



40-60 min

### Atividade 1. O corpo em mudança

**Materiais:** Folhas de papel e cores; livro ilustrado “Okay for you?”, de Make Equal, Bonnier Carlsen e Åsa Karsin; opcional: imagens a projetar na parede ou num quadro interativo; mesas de luz\* e acetatos com gravuras de corpos humanos de diferentes idades, géneros, tipos, cores.

**Local:** Sala com uma parede branca para projetar e espaço para as crianças trabalharem no chão

#### Descrição do desenvolvimento da atividade

##### Preparação (10 min)

Inicie a atividade com a leitura do livro “Okay for you?”.

##### Realização (40 min)

###### Trabalho de grupo sobre o contacto (10 min)

Em conjunto com as crianças, debata sobre escolha e consentimento, em seguimento das propostas do livro acabado de ler em conjunto.

Pergunte às crianças se querem experimentar fazer uma atividade de perceção e contacto em conjunto. Respeitando as respostas de todos, o grupo senta-se em círculo de maneira que todas as crianças possam colocar as mãos nas costas da pessoa à sua frente. As crianças “massajam” as costas do colega após várias possibilidades de contacto. De seguida, as crianças viram-se para o lado oposto para que possam experienciar a diferença no contacto entre dois colegas diferentes.

Refleta, em conjunto com as crianças, sobre os diferentes tipos de contacto, assim como as partes do corpo em que as crianças querem ou não querem ser tocados.

###### Desenhar o meu corpo (10 min)

Distribua por todos uma folha de papel e lápis para que possam desenhar o seu próprio corpo (10 min). No fim, peça às crianças que marquem na folha as partes do corpo que consideram íntimas e privadas (5 min).

###### O corpo em mudança e a puberdade (10 min)

Selecione, entre pinturas e estátuas, representações artísticas do corpo humanos nas suas etapas de evolução, tanto corpos masculinos como femininos.

As crianças observam as diferentes representações e descrevem as suas mudanças em conjunto. Pergunte do que é que gostam ou não gostam em relação a estas mudanças.

###### Eu mudo o meu corpo (10 min)

As crianças usam as mesas de luz para criarem novos corpos, fazê-los evoluir ao longo do tempo, modificá-los e experimentar novas soluções. Diga às crianças que podem criá-los na mesa de luz ao sobrepor vários acetatos com diferentes gravuras. Também podem começar por colocar na mesa de luz os desenhos do corpo que fizeram previamente na folha de papel e sobrepor acetatos por cima, modificando, assim, o seu corpo.

##### Reflexão (5 min)

Converse com as crianças sobre como se sentem e como se imaginam quando crescerem.

## Workshop 3. Sexualidade



### Tópicos

É natural que os humanos desfrutem dos seus corpos e de estar perto de outras pessoas ao longo das suas vidas

As pessoas podem mostrar amor por outras pessoas através do toque e da intimidade



40-60 min

### Atividade 1. O corpo: sensações e prazer

**Materiais:** Livro ilustrado “What is sex?”, de Francesca D’Onofrio e Silvio Montanaro; opcional: imagens a projetar na parede ou num quadro interativo; projetor; lápis de cera e folhas de papel; marcadores; lápis; borrachas; afixas; painéis

**Local:** Sala com uma parede branca para projetar e espaço para as crianças trabalharem no chão

### Descrição do desenvolvimento da atividade

#### Preparação (5 min)

##### Introdução ao tópico (5 min)

Leia o livro “What it sex?”. Pode ser projetado na parede para que todos o possam ver ampliado.

#### Realização (45 min)

##### O que é sexo? Debate e comparação (15 min)

Oriente as crianças para uma reflexão sobre a projeção de algumas das imagens do livro ilustrado. Reflita, em conjunto com as crianças, sobre tópicos que ainda não foram abordados em lições anteriores, como relações, prazer, consentimento e reprodução. O objetivo é destacar que, quando se fala sobre sexualidade, não se está apenas a falar sobre reprodução, mas também sobre toda uma esfera emocional e relacional que é muito importante para o ser humano.

Forneça informações anátomo-fisiológicas sobre o corpo, os órgãos genitais e, com a contribuição de um/a sexólogo/a, deixe espaço para perguntas.

Crie, em conjunto com as crianças, um póster do corpo humano, com especial atenção aos órgãos masculinos e femininos.

##### Lugares de prazer e dor (15 min)

Em conjunto, as crianças identificam, no corpo representado, os sítios que provocam prazer e dor, e conversam sobre isso.

##### Prazer (15 min)

As crianças criam coletivamente um desenho que represente o prazer.

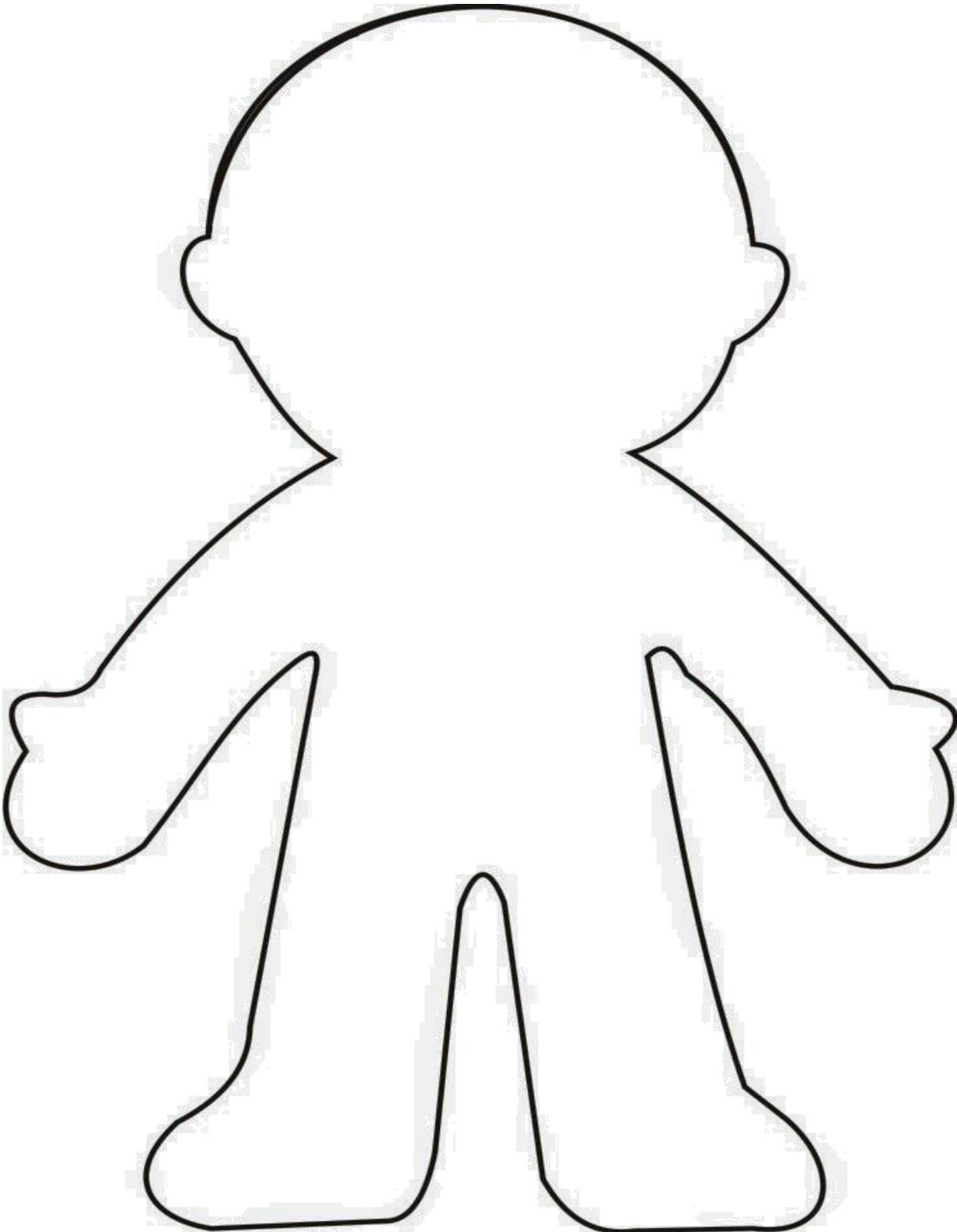
#### Reflexão (10 min)

Ao observar o desenho em que todos expressaram a sua ideia de “prazer”, peça às crianças que partilhem e comparem as respetivas perspetivas, começando pelas necessidades expressas pelas crianças.

## Anexo 1. Lista de tarefas

Lavar a loiça  
Deitar o lixo fora  
Lavar a roupa  
Passar a ferro  
Preparar as refeições  
Fazer a cama  
Pôr a mesa  
Aspirar  
Limpar o pó  
Limpar a casa de banho  
Fazer compras  
Limpar a cozinha  
Arrumar a casa  
Consertar coisas  
Cuidar de crianças (*Babysit*)

Anexo 2. Corpo



## Anexo 3. Bons e maus segredos



Sabes o que é que o teu irmão vai receber no seu aniversário e o teu pai e a tua mãe disseram que é segredo.

Estás triste porque um adulto na escola te disse algo de mal. O adulto disse que não podes contar o que aconteceu em casa porque assim estás a fazer queixas.

Vais ter um irmão, ou uma irmã, mas ainda não podes contar a ninguém.

Vês um amigo a ser gozado e maltratado e as pessoas que batem no teu amigo dizem-te para não contares a ninguém, senão também te batem a ti.

Comeste os rebuçados dos teus irmãos e sentes-te mal por isso.

Alguém conversa contigo durante um jogo *online*. No início, a pessoa parece muito simpática, mas depois começa a pedir-te fotos do teu corpo. A pessoa diz que, se contares a alguém, o teu pai e a tua mãe vão ser magoados.

Um colega tirou uma fotografia tua no balneário e disse que não podes contar nada, senão...

Sabes o que é que a tua professora tem planeado como surpresa para sexta-feira. Ela pede para não contares a ninguém.