

PERCURSO CIDADÃO: DO SONHO À AÇÃO

2021 - 2ª EDIÇÃO



MANUAL ADO

www.essor-ong.org

Sumário



- 5 Editorial
- 7 Apresentação ESSOR
- 9 Introdução
- 10 Objetivos
- 11 Metodologia

AS OFICINAS DO PERCURSO CIDADÃO

- 41 Fichas temáticas do mês 1: "Ser e conviver"
- 83 Fichas temáticas do mês 2: "A minha adolescência"
- 131 Fichas temáticas do mês 3: "Saúde e prevenção"
- 183 Fichas temáticas do mês 4: "A minha comunidade"
- 213 Fichas temáticas do mês 5: "O meu projeto de vida"

- 241 Conclusão
- 242 Bibliografia e Webgrafia (Referência da internet)

Editorial

Em 2012, para os seus 20 anos, a ONG ESSOR publicou seu primeiro Manual Ado, intitulado: **“O Percurso Cidadão: do sonho à Ação”**.

Metodologia própria da Essor desenvolvida com base em anos de experiência, o “Percurso Cidadão”, para e com os adolescentes, se implementa em parceria com organizações locais formadas para o efeito. Com duração de 5 meses, faz uso de uma pedagogia interativa e se realiza em paralelo com a escola, à razão de 2 oficinas temáticas por semana aliadas com outras atividades orientadas para o exterior. Ao final das 32 oficinas, duração total do Percurso, o jovem receberá o seu diploma, muitas vezes o primeiro da sua carreira!

Mas isso não é o mais importante. A missão primária do "Percurso Cidadão" é alargar os horizontes do jovem, abrir a porta para novos conhecimentos, competências e sobretudo «saber ser» que lhe permitirão abordar com mais serenidade a sua vida de adulto, dando-lhe chaves para encarar o futuro de forma construtiva, ajudá-lo a fazer escolhas vitais, realizar-se para se tornar, se desejar, ator de mudança na sua comunidade.

Desde 2012, cerca de 10.000 jovens já puderam se beneficiar deste Percurso que, segundo as suas próprias palavras, mas também daqueles ao seu redor - familiares e amigos -, modificaram profundamente a maneira de ser e de compreender o mundo.

- Melhor capacidade de olhar para o futuro, de se expressar oralmente, de colaborar,
- Menos agressividade, mais respeito, mais auto-estima,
- Redução dos comportamentos viciantes e desviantes,
- Mais igualdade entre meninas e meninos na repartição das tarefas domésticas no domicílio,
- Melhor diálogo entre as famílias...

Para além destes resultados diretos para os jovens e as suas famílias, são também os poderes públicos locais que se juntaram a nós nesta área e com quem

tivemos o prazer de elaborar cursos de formação profissional de animadores (na Guiné-Bissau, nomeadamente), tão necessários nesses países onde a juventude representa 65% a 70% da população (Fonte UNICEF e PNUD 2018).

O mundo está em constante mudança pelo que chegou a hora de revisitar os temas iniciais deste Percurso e temos o prazer de compartilhar com vocês esta nova edição enriquecida.

É uma base. Agradecemos àqueles que se inspirarão ou utilizarão para não esquecer de mencionar ESSOR, também agradecemos muito sinceramente a todos os nossos parceiros no Chade, Brasil, Moçambique, Guiné-Bissau e também em França, com quem coconstruímos diariamente para ajudar modestamente a construir um mundo um pouco mais justo.

Bom Percurso Cidadão a todos e a todas!

Ariane Delgrange, fundadora da ESSOR

Apresentação

APRESENTAÇÃO:

ONG de Solidariedade Internacional criada em 1992

MISSÃO:

Ajudar as populações mais desfavorecidas a adquirir os meios de melhorar, de forma sustentável, as suas condições de vida.

ALCANCE GEOGRÁFICO:

ESSOR intervém hoje em 6 países :

- Moçambique,
- Brasil,
- Congo,
- Guiné-Bissau,
- Chade,
- França



AÇÕES:

Conduzir, em parceria com associações locais, diversos projetos de ajuda ao desenvolvimento nas 3 áreas de intervenção : a educação, a formação e inserção profissional, o desenvolvimento rural e BIOSP.

Setores de intervenção:



1. Educação "porque ela é a chave de um bom início de vida !"

Realizações ESSOR:

- Educação para crianças em idade pré-escolar centrada na criança, ações de socialização precoce para crianças entre 6 meses e 6 anos.
- Uma metodologia "Cidadania Infantil" para as estruturas de acolhimento e de aprendizagem, a fim de melhorar a auto-estima.
- O Percurso Cidadão para ajudar os adolescentes a se tornarem agentes da mudança no seio das suas comunidades.



2. Formação e inserção profissional (FIP) "Porque encontrar um trabalho dá novas perspetivas aos jovens e ao país"

. Realizações ESSOR:

- Formação Humana e Formação Profissional adaptadas ao mercado de trabalho local.
- Serviços de Informação e Orientação Social e Profissional (BIOSP) nos bairros desfavorecidos.
- Um acompanhamento personalizado: inserção profissional ou criação de microempresas.



3. O desenvolvimento rural "Porque viver dignamente do trabalho da sua terra é um direito fundamental".

Realizações ESSOR:

- Ações de Formação Agrícola baseadas na experimentação que permitem aos agricultores e às agricultoras :
- Melhorar a sua produção agrícola e preservar o meio ambiente no mesmo tempo.
 - Adquirir novas competências para poder adaptar-se às variações climáticas, às evoluções dos mercados e às necessidades ambientais locais.

4. A Proteção Social



Promovendo o acesso de todos à cidadania e aos serviços sociais, educativos e de inserção profissional através dos Balcões de Informação e Orientação Social e Profissional, BIOSP.

Em resumo, ESSOR é:

- Cerca de 10 projetos de desenvolvimento ;
- Aproximadamente 68.800 participantes no projeto ;
- Uma equipa de 103 profissionais, assalariados ou voluntários ;
- Cerca de 30 parceiros no terreno ;
- Cerca de 30 parceiros técnicos ou financeiros.

(Dados Relatório Anual 2021)

Legendas dos pictogramas utilizados no manual



Informações adicionais para o animador



Para ir além



Documentos a serem fotocopiados e depois distribuídos aos adolescentes



Documentos a serem fotocopiados e depois cortados



Documentos para fotocopiar

Introdução

Adolescência: este termo, que é um conceito bastante novo na Europa, é ainda mais recente nos países onde a ESSOR intervém. A forma como a adolescência é vivida, mas também percebida, está longe de ser uma realidade universal, é um fenómeno fortemente marcado pelas dimensões cultural e social.

É importante considerar que todo o adolescente é único, portanto, a adolescência só pode ser uma realidade plural.

Trata-se de um período decisivo, pois conduzirá ao mundo do trabalho, isto é, passar de uma situação de dependência à conquista da autonomia.

Esta transição, a ESSOR decidiu acompanhar através das atividades do Percurso Cidadão, um programa participativo de inserção social que dá ferramentas e recursos ao adolescente para se desenvolver e se tornar ator da sua vida.

Para isso, o Percurso Cidadão inscreve-se numa dinâmica de grupo positiva que facilita os intercâmbios e as interações no seu seio. Ela chama a atenção do adolescente, aumenta o seu interesse e a sua motivação: ele participa e pode até assumir o controle do seu processo de aprendizagem.

Trata-se de dar perspectivas positivas e encorajadoras ao jovem e permitir-lhe assim desenvolver a sua autoconfiança, bem como a estima que tem por si próprio.

Parece-nos que é nesta condição que a juventude de hoje se tornará o motor do amanhã e é por isso que a atualização deste manual ancora-se em uma nova abordagem: os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, tema transversal às diferentes oficinas. De fato, cada um de nós tem um papel a desempenhar para atingir essas metas até 2030 e o adolescente também! Fazê-lo refletir sobre as possíveis causas e soluções para os problemas tanto locais como mundiais permite mobilizá-lo - hoje como amanhã - em ações positivas e de cidadania para contribuir para a resiliência da sua comunidade.

O **Percurso Cidadão** é portanto, um programa dirigido aos adolescentes atuais, e esperamos que tenha consequências a longo prazo no desenvolvimento sustentável das comunidades!

Catherine Piat

Ninguém educa
ninguém, os homens
se educam entre si
mediatizados pelo
mundo.

Paulo Freire

Objetivos

OS OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL NO CENTRO DO NOSSO TRABALHO

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) é uma agenda global adotada na Cimeira das Nações Unidas sobre Desenvolvimento Sustentável em setembro de 2015. Esta agenda tem a ambição de transformar o nosso mundo através da erradicação da pobreza e das desigualdades, assegurando a sua transição ecológica e solidária até 2030. Os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável abrangem a totalidade dos desafios do desenvolvimento sustentável, como o clima, a biodiversidade, a energia, a água, mas também a pobreza, a igualdade de género, a prosperidade económica, a paz, a agricultura e a educação... Os objetivos de desenvolvimento sustentável, pelo seu carácter ambicioso e transversal, levantam numerosos desafios para os próximos anos:

- Garantir um ponto de situação realista e, em seguida, implementar um acompanhamento rigoroso dos progressos realizados e identificar as áreas de possível melhoria.
- Criar uma dinâmica de apropriação dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável pelos territórios, pela sociedade civil, pelo setor privado e pelos cidadãos.
- Promover um contexto de cooperação: divulgar as boas práticas e construir um quadro de cooperação entre os intervenientes para realizar ações conjuntas.

A metodologia do Percurso Cidadão permite contribuir para a realização destes 17 ODS, tanto pelos temas abordados no percurso como pela pedagogia utilizada que torna os jovens, os animadores, os parceiros agentes de mudança na comunidade e embaixadores dos ODS.

Aqui está uma tabela de resumo para identificar e selecionar as oficinas de acordo com o ODS que vocês desejam abordar.

	MÊS 1	MÊS 2	MÊS 3	MÊS 4	MÊS 5
1 ERADICAÇÃO DA POBREZA	Oficina 5	Oficinas 1, 9	Oficinas 1, 8	Oficinas 1, 2, 3, 4, 6 et 7	Oficinas 1, 5
3 SAÚDE BOM ESTAR		Oficinas 1, 4, 5, 6, 8	Oficinas 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7		
4 EDUCAÇÃO DE QUALIDADE	Oficinas 1, 2, 4, 6	Oficinas 1, 2, 4, 5, 6			
5 IGUALDADE DE GÉNERO	Oficinas 1, 2, 3, 5	Oficinas 1, 2, 3, 4, 7	Oficinas 5, 6	Oficinas 2, 3	
6 AGUA POTÁVEL E SANEAMENTO			Oficinas 2, 3, 7		
8 TRABALHO DECENTE E ECONOMIA		Oficina 9	Oficina 8	Oficinas 4, 7	
9 INDÚSTRIA, INOVAÇÃO E INFRAESTRUTURA				Oficina 5	
10 REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES	Oficinas 3, 4, 5, 6		Oficinas 4, 5, 6	Oficina 6	Oficinas 2, 3
11 CIDADES E COMUNIDADES SUSTENTÁVEIS				Oficina 1	Oficina 1
13 AÇÃO CONTRA A MUDANÇA CLIMÁTICA			Oficina 6		
14 VIDA AQUÁTICA			Oficina 6		
15 VIDA TERRESTRE			Oficina 6		
16 PAZ, JUSTIÇA E INSTITUIÇÕES EFICAZES	Oficina 4	Oficina 7		Oficina 1	Oficina 1
17 PARCERIAS E MEIOS DE IMPLEMENTAÇÃO	Oficinas 1, 2, 6				Oficina 1

Metodologia

MÉTODO DO PERCURSO CIDADÃO: DO SONHO À AÇÃO

O Percurso Cidadão resumido...

O Percurso Cidadão é uma metodologia pedagógica inovadora própria da ESSOR. A sua particularidade é colocar o jovem no centro das atividades, em uma abordagem inclusiva e participativa que mescla formação educativa e formação humana. O objetivo é permitir que eles ganhem autoconfiança, ajudá-los a definir melhor o seu projeto de vida e incentivar o seu envolvimento na sua comunidade. O Percurso Cidadão é direcionado aos adolescentes em estado de vulnerabilidade dos 13 aos 18 anos. Ele se desenvolve paralelamente ao ensino escolar durante 5 meses com 8 horas por semana. Ele é ministrado por animadores locais formados na metodologia do Percurso Cidadão.



O Percurso Cidadão é um dispositivo de atividades lúdico educativas implementadas em benefício dos adolescentes em situação de vulnerabilidade¹. A principal missão deste percurso é alargar os horizontes do jovem, partindo das suas aspirações e sonhos:

- Trazer novos conhecimentos e habilidades para que ele possa abordar a sua vida adulta de forma consciente e responsável
- Oferecer ferramentas para um bom início de vida, permitindo-lhe ver o futuro de forma construtiva
- Permitir-lhe se realizar plenamente, e, se o desejar, tornar-se um agente de mudança dentro de sua comunidade.

Este manual propõe explicar uma metodologia própria da ESSOR, desenvolvida a partir da nossa experiência adquirida na realização de projetos em prol da cidadania e da inserção sócio-profissional com adolescentes no Brasil, em Moçambique, no Chade e na Guiné-Bissau. Nós propomos um percurso «referência», que necessita de uma adaptação a cada contexto, especialmente em relação às temáticas tratadas, que devem ser pertinentes ao olhar da realidade dos jovens. As ferramentas pedagógicas utilizadas foram construídas a partir destas experiências.

Por que a ESSOR acha essencial trabalhar com os adolescentes e os jovens?

Este é um período essencial na vida de um homem, de uma mulher. É também um período de risco e influência frequentemente a vida toda. Valorizar a importante energia dos jovens. Eles são vetores de mudança no seio das comunidades. Baseando-se nas forças vivas dos bairros, os projetos têm como objetivos:

- Responder às necessidades de novidade e de sonho dos jovens, mas também de referências.
- Fornecer ferramentas para aprender a viver bem consigo mesmo e com os outros.
- Compartilhar valores positivos.

Com uma duração de 5 a 6 meses, o Percurso Cidadão, para e com os adolescentes de 13 a 18 anos, desenvolve-se paralelamente ao ensino escolar² com 2 oficinas temáticas de 3 horas por semana, com base em uma pedagogia lúdica e interativa, centrada no jovem, com várias atividades exteriores educativas, culturais e/ou desportivas (visitas, intercâmbios, teatro, dança, desporto, etc.).

¹ A vulnerabilidade é medida pela ficha sócioeconómica ESSOR

² Mas os jovens que não frequentam na escola também são bem-vindos.

A igualdade de género no centro das nossas preocupações

Diferentes tipos de oficinas e atividades são realizadas para grupos mistos de 20 a 30 jovens, dos quais pelo menos 50% são mulheres. Estas oficinas mistas permitem também suscitar o debate entre homens e mulheres e promover um melhor conhecimento e «re» conhecimento mútuo. Algumas oficinas, especialmente as que abordam os temas da sexualidade e das violências também podem ser implementadas em dois momentos: de forma mista para os aspetos gerais e, depois, por género para permitir que os adolescentes se expressem mais livremente sobre esses temas às vezes delicados, e para facilitar uma maior conscientização das situações e dos seus direitos.



dos pelos seus animadores. Assim, esta reflexão se realiza paralelamente ao desenvolvimento pessoal dos adolescentes. Este componente compreende as seguintes oficinas:

- A descoberta das profissões;
- Estudo de mercado: investigação sobre as possibilidades de emprego;
- Análise do estudo de mercado e investigação sobre o percurso profissional;
- Visita a um ou mais centros de formação.

Por exemplo, a oficina «Descoberta do mundo do trabalho» permite assim aos jovens descobrir um conjunto de profissões que eles nem imaginam aspirar. Através da troca direta com os profissionais, os jovens avançam na formulação, de forma concreta, do seu projeto de vida. Esta sensibilização pré-profissional permitir-lhes-á também compreender melhor o mercado de trabalho.

Os objetivos do Percurso Cidadão

Em relação aos adolescentes e jovens:

- Estimular a confiança em si mesmo, a autoestima e a consciência.
- Melhorar o nível de conhecimentos e de competências.
- Levá-los a pensar sobre o seu próprio projeto de vida e passar do sonho à ação!
- Incitar uma participação de maior cidadania no desenvolvimento local do bairro.



5 IGUALDADE DE GÉNERO



Critério género: uma atenção especial é dada sobre a participação das mulheres em todas as atividades do percurso, na faixa de 50%.

Objetivo nº5 dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável: «Alcançar a Igualdade entre os sexos e a autonomia de todas as meninas e mulheres».



8 TRABALHO DECENTE E CRESCIMENTO ECONÓMICO



Elaboração do projeto de vida e projeto profissional, um trabalho transversal:

Nesta nova versão do Manual Ado, a questão da elaboração do projeto de vida e profissional é transversal. De fato, a partir do 2º mês, os adolescentes terão a oportunidade de participar de uma oficina de pré-profissionalização por mês para que eles possam começar a pensar sobre essa questão o mais rápido possível, acompanha-

10 REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES



Em relação aos pais e adultos de referência:

- Envolver os pais e os adultos de referência no acompanhamento do jovem.
- Estimular o diálogo entre pais e adolescentes.
- Melhorar as relações adultos/adolescentes.

Em relação aos animadores:

- Formar os animadores do bairro em uma pedagogia inovadora adaptada ao mundo dos adolescentes e dos jovens.
- Formar os animadores em educação positiva, de modo a adotar uma postura favorável à autonomia do adolescente.
- Formar os animadores do bairro na noção de género e sobre o conceito de direitos da criança.
- Formar animadores para acompanhar as famílias.

Os principais atores

As ONG:

- Envolvem-se nas etapas de preparação, coordenação e implementação dos projetos.
- Participam nas atividades de capitalização e troca de experiências.
- Asseguram a continuidade da ação, apropriando-se da metodologia

As OCB:

- Geram as atividades educativas no campo.
- Asseguram uma relação de proximidade com as famílias.
- Asseguram a continuidade da ação, apropriando-se da metodologia
- São acompanhados pela ESSOR de modo a ser financeira e administrativamente autônomos.

As autoridades públicas:

- Supervisionam as atividades educativas.
- Participam na formação dos animadores.
- Legitimam as ações educativas e asseguram a perenidade.

As escolas e universidades de pedagogia:

- São parceiros fundamentais dos projetos.



As famílias:

- Fazem evoluir os seus conhecimentos e competências graças à sua participação ativa em oficinas temáticas
- Envolvem-se, de forma voluntária, na gestão das atividades educativas.

Os clubes de jovens:

- Envolvem-se nas suas comunidades, realizando atividades de cidadania: sensibilização, dias de limpeza...
- Fazem evoluir as suas competências humanas e sociais graças ao seu investimento no grupo e ao acompanhamento da ESSOR e dos seus parceiros.
- Tornam-se embaixadores cidadãos nas comunidades.

ESSOR e os que nos oferecem a sua CONFIANÇA

Dar o lugar aos jovens!

Os jovens e os adolescentes são completamente atores dos projetos.

Cada vez mais, trata-se de mobilizar e integrar os jovens nos seus projetos e práticas organizacionais, dando-lhes os meios e instrumentos necessários ao seu envolvimento em dinâmicas de cidadania e solidárias.

Ao longo da evolução dos projetos, a ESSOR mediu o papel fundamental dos jovens enquanto atores/atrizes chaves da mudança social e da solidariedade.

Desejando se libertar do seu simples estatuto de beneficiários dos programas que lhes são destinados, os jovens cidadãos/cidadãs demonstram a sua vontade de agir, e que se reflete no interesse crescente das Organizações da Sociedade Civil (OSC).

Para isso, a ESSOR lançou, às equipas de campo em 2018, o desafio de criar os Clubes de Jovens. De fato, após o Percurso Cidadão, os jovens são encorajados a se juntar aos clubes de jovens (a rede de ex-adolescentes do Percurso Cidadão) para exercer o seu papel de cidadãos ativos na comunidade, continuando a desenvolver o seu próprio projeto de vida.

Definem eles próprios o seu plano de atividades e, todos os meses, realizam uma atividade: uma ação de limpeza, uma sensibilização no bairro, por exemplo.

Estes jovens constituem um importante elo da cidadania, não só pelas suas ações no seio da comunidade, mas também por serem os modelos para os mais novos. O clube de jovens permite-lhes aprofundar as reflexões sobre o seu projeto de vida, as relações entre homens e mulheres, as relações de poder, e também estimulá-las em termos de criatividade, de proatividade e de liderança democrática. Assim, eles se preparam para a vida ativa.

As diferentes atividades e oficinas propostas
Proposição de Plano semanal¹:

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
MANHÃ 9H-12H	Planeamento semanal (animador)	Oficina temática 1	Visita externa (1 vez por mês)	Oficina temática 2	Atividade multiplicadora (1 vez por mês)	Atividade cultural e/ou desportiva (1 vez por semana)
TARDE	Visita ao domicílio da família pelo animador				Formação contínua e troca de experiências entre os animadores da rede	Acompanhamento dos clubes dos jovens

Frequência:
2 x por semana

As oficinas temáticas
> Para atender a sede de saber.

As oficinas temáticas permitem tratar com os jovens vários temas do interesse deles e sobre os quais eles aspiram saber mais. Estes temas não são abordados no sistema educativo. Exemplos:

- a adolescência,
- as relações de género e interfamiliares,
- os direitos e deveres dos cidadãos,
- as questões de sexualidade e a conscientização das meninas e meninos sobre os seus direitos em matéria de sexualidade,
- o HIV/Sida, as DST, a saúde reprodutiva,
- a prevenção das violências (especialmente contra as mulheres e sobre as práticas nefastas tais como as mutilações genitais femininas),
- a proteção do meio ambiente,
- a cultura da paz, etc.

Testemunho de uma mãe:

é importante porque o que a minha filha aprende durante o projeto vai ajudá-la na sua vida e isto a escola não lhe ensina...

O fato de compartilhar com os outros, situações difíceis mas frequentes e geralmente aceitas no contexto local permitirá reduzir o sentimento de isolamento, melhorar

¹ Os horários e as atividades devem ser adaptados em função do contexto local e da atividade escolar dos adolescentes

a autoestima e a capacidade de comunicar dos jovens. Palestrantes externos sobre alguns temas chave vêm enriquecer o debate ou trazer esclarecimentos, por exemplo sobre a saúde, a justiça e o meio ambiente.

A pedagogia participativa e a educação popular, um desafio para a autonomia dos adolescentes



Os animadores são formados para implementar uma pedagogia participativa, colocando o adolescente em uma situação de reflexão e encorajando-o a mostrar espírito crítico.

Esta pedagogia permite envolver os adolescentes, através de exercícios de grupo, atividades ou mesmo participando na escolha da metodologia adotada ou do assunto tratado.

O uso do jogo na aprendizagem também é importante: o adolescente aprende pelo jogo, no seu próprio ritmo, sem realmente perceber que está aprendendo.

Ela destaca-se muito das lógicas descendentes da pedagogia tradicional: a pedagogia participativa cria uma dinâmica de grupo positiva que facilita os intercâmbios e as interações no seio do grupo. Em seguida,



ela capta a atenção dos adolescentes, aumenta o seu interesse e a sua motivação: eles participam e podem até assumir o controle de

sua aprendizagem.

Finalmente, a aprendizagem é facilitada: os adolescentes são mais receptivos porque eles constroem os seus próprios conhecimentos.

Neste sentido, a nossa metodologia também se baseia nos princípios da educação popular, pois se baseia nas experiências concretas dos adolescentes para desenvolver uma reflexão sobre essas experiências que levam à identificação de ações destinadas a provocar uma mudança positiva.

Por isso, é importante facilitar os movimentos dos jovens na sala durante as dinâmicas de grupo e permitir a tomada de notas sem que a sala tenha um aspecto demasiado escolar.

As cadeiras são dispostas na maioria das vezes em forma de U para facilitar o intercâmbio entre todos os jovens e o animador. A sessão sempre começa com um jogo e com a designação do líder do dia que vai auxiliar o animador.

Oficinas práticas complementam estas oficinas temáticas e permitem aos jovens consolidar os seus conhecimentos e competências humanas e sociais. Para isso, diferentes atividades são pensadas para levar o jovem a sair além da sala do Percurso Cidadão.

Frequência:
1 x por mês

As atividades multiplicadoras de conhecimento
> Porque é bom compartilhar o que nós aprendemos.

Atividades nas quais o próprio jovem se torna ator e «multiplica» os seus conhecimentos junto de outras pessoas nas escolas, no bairro, na comunidade. As atividades «multiplicadoras» são realizadas por e com os jovens sobre cada tema do Percurso Cidadão. Isto permite que o próprio jovem seja ator e multiplicador no seio de sua comunidade, assim como permite também a outros jovens aproveitar os Percursos Cidadão. Isto se faz através de abordagens variadas: eventos comunitários, apresentações teatrais, leituras de poemas originais, danças tradicionais, exposições de cartazes ou de fotos, publicações, emissões de rádio e outros temas diversos (direitos e deveres de um adolescente e de um cidadão, saúde, prevenção da violência...). Esta abordagem, «Criança para criança» que funcionou traz reais mudanças de comportamento.



Peça de teatro realizada pelos adolescentes para conscientizar sobre o tema da violência

Abordagem 'Criança para Criança' no centro da nossa metodologia

Os jovens participam ativamente ao seu próprio desenvolvimento e do desenvolvimento de outras crianças. O jovem é valorizado e ganha confiança em si mesmo o que o encoraja a se tornar um cidadão ativo no seio da sua própria comunidade e a responsabilizar-se pelo seu papel de "embaixador cidadão".

Frequência:
1 x por mês

As visitas externas:
> Para atender o desejo que o jovem tem de sair e tecer laços sociais.

O jovem deseja sair! As intervenções externas acontecem seja por visitas/encontros, seja pela vinda de um interveniente sobre o tema do mês. Exemplo: visita à Universidade, à Liga dos Direitos Humanos, ao centro de planeamento familiar, ao centro de teste do HIV, à Rádio...



Frequência:
1 x por mês

As atividades culturais e desportivas
> Desenvolver o gosto pelo esforço e pela criatividade.

As atividades culturais e desportivas acontecem 1 vez por semana com o apoio da rede dos veteranos. Os desportos coletivos e os jogos cooperativos (futebol, voleibol,...) são favorecidos, pois eles permitem trabalhar a integração do jovem no grupo ensinando o respeito ao outro e o respeito às regras. Eles criam também relações entre os jovens dos diferentes bairros, permitindo trabalhar a gestão das rivalidades. Torneios desportivos são organizados. Aulas de dança e de música tradicionais podem também ser organizadas neste contexto. Isto permite aos jovens reforçar os



laços com as suas culturas, aprendendo as danças de diferentes etnias e, portanto, a sua história.

CORRIDA DE ORIENTAÇÃO NOS BAIRROS

Em 2011, as associações do Bairro Militar, em Guiné-Bissau, imaginaram uma atividade de corrida de descoberta do bairro com o apoio de uma voluntária e de animadores das associações. 80 jovens participaram!

A corrida continha 10 etapas simbolizando diferentes lugares importantes da vida do bairro: escola primária, igreja, mesquita, mercado, quadra de esportes, jardins hortas comunitárias, posto de polícia, lugar de culto animista (Baloba), terminal dos transportes coletivos e táxis de Bissaque.

A cada etapa, cada um dos 7 grupos de jovens ganhava uma «chave» simbólica e tinha que adivinhar a etapa seguinte. Após realizar todas as etapas, as chaves davam acesso, de retorno ao Centro, a todos os «cofres»



contendo pedaços de tecidos coloridos sobre os quais estavam escritos conceitos evocando os 5 valores do Percurso Cidadão que os adolescentes foram afixar sobre os muros da sala da oficina.

Os moradores do bairro, sejam eles comerciantes, policiais, voluntários de lugares de cultos ou simplesmente moradores, participaram no jogo com entusiasmo na organização das etapas (jogos cooperativos, de cálculo, de lógica, de conhecimentos) e de mini desafios esportivos. Eles aceitaram ser entrevistados pelos adolescentes (ver o artigo sobre a Metodologia da corrida de orientação em anexo).

Desde então, todas as associações dos bairros de intervenção de Guiné-Bissau replicaram essa atividade permitindo aos adolescentes conhecer a sua cultura, sua história e as suas tradições.

Os eventos festivos

> **Porque nós aprendemos melhor quando temos prazer!**

Grandes eventos são organizados com os jovens, na maioria das vezes em conexão com o calendário de dias internacionais: dia da criança africana dia 16 de junho, dia mundial contra a AIDS dia 1º de dezembro, dia da mulher dia 8 de março (troca desportiva entre os adolescentes do percurso e clubes de jovens) e o carnaval em fevereiro (trocas e apresentações de danças e músicas entre os grupos culturais criados pelos jovens do percurso e os outros grupos culturais da comunidade).

FILOSOFIA DE AÇÃO EM 9 PONTOS:

- 1. Envolvimento direto e acompanhamento** dos atores locais e das populações no processo de elaboração e de gestão de projeto (para uma real apropriação);
- 2. Educação pelos pares:** efeito multiplicador no seio da comunidade do jovem pelo jovem ;
- 3. Responsabilização dos pais;**
- 4. Formação inicial e contínua dos educadores locais** (em pedagogia, planeamento, técnicas de animação, etc.);
- 5. Acompanhamento social e profissional dos jovens e das suas famílias:** através dos diferentes setores da ESSOR BIOSP, FIP, Agri
- 6. Acompanhamento dos jovens após o PC:** nos clubes de jovens
- 7. Acompanhamento regular e de proximidade** (ferramentas específicas: relatórios técnicos mensais, quadros quantitativos, custos, visitas a domicílio etc.);
- 8. Trocas de experiências e trabalho em rede** dos diferentes atores;
- 9. Capitalização das experiências** para replicação.

As diferentes etapas

1. Seleção e formação inicial dos animadores

Os Animadores, 2 por grupo de 20 a 30 adolescentes são selecionados de acordo com critérios pré estabelecidos. Para consolidar as ações, os animadores são selecionados localmente no bairro de intervenção.

Eles seguem então uma formação inicial (50h) para acompanhar o jovem no Percurso Cidadão e na reflexão sobre o seu projeto de vida.

Ao longo do Percurso Cidadão, os animadores seguirão uma formação contínua que lhes permitirá reforçar a sua aprendizagem, refletir sobre a sua prática, fazer oficinas simuladas e assim fazer evoluir as suas competências.

Para isso, o manual de formação dos animadores do Percurso Cidadão está à disposição das equipas técnicas para poder fazer corresponder a formação dos animadores às suas necessidades.

Critérios de seleção do animador:

- Ter um nível de estudo correspondendo ao 1 grau do ensino médio (no mínimo)
- morar na comunidade/bairro
- possuir experiência comunitária
- ter interesse pelo trabalho com e pelos adolescentes
- ser de maior idade (pelo menos 18 anos)
- estar disponível.



TÍPICA FORMAÇÃO INICIAL DE UMA SEMANA: O ANIMADOR É UM CRIADOR

	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4
8H/12H	Introdução	Pedagogia participativa e técnicas de animação	A relação do animador com os adolescentes	A diversidade no círculo de fala
	Temas abordados: • Apresentação da ESSOR, dos seus parceiros, do Percurso Cidadão de forma lúdica • Dinâmica e coesão de grupo • Papel do líder do dia	Temas abordados: • As várias formas de aprendizagem • Princípios da educação participativa e da pedagogia de Paulo Freire • Colaboração e cooperação • As diferentes técnicas de animação	Temas abordados: • A postura do animador • Autoestima e autoconfiança • Liderança democrática	Temas abordados: • A educação inclusiva • O círculo de fala
13H/17H	Os objetivos de Desenvolvimento Sustentável	As mudanças relacionadas à adolescência	Preparar e animar uma oficina educativa	Jogos cooperativos
	Temas abordados: • Os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) a serem alcançados em 2030 • Os ODS relacionados com o Percurso Cidadão	Temas abordados: • Mudanças e questões relacionadas com a adolescência	Temas abordados: • Preparação de uma oficina • A rotina diária • Realização e animação de uma atividade de qualidade • Avaliação das atividades	Temas abordados: • Jogos cooperativos vs jogos competitivos • Conceito de competição

	DIA 5	DIA 6	DIA 7
8H/12H	Organizar eventos dentro da comunidade	Construir relações de qualidade com as famílias	Balanco da formação
	Temas abordados: • As diferentes atividades do PC e os seus objetivos • As etapas para realizar essas atividades	Temas abordados: • Metodologia para visitas domiciliárias • Relação de confiança com as famílias • Orientação das famílias mais desfavorecidas	Temas abordados: • Avaliação dos conhecimentos e competências adquiridos pelos participantes durante a formação • Avaliação da formação e autoavaliação
13H/17H	Planear e acompanhar as atividades	Selecionar e registrar os adolescentes, incluindo famílias	
	Temas abordados: - Planeamento mensal - As ferramentas de acompanhamento - Relatório mensal	Temas abordados: - Identificação das famílias em maior estado de vulnerabilidade dentro da comunidade - As ferramentas de identificação e registo dos adolescentes	

2. Identificação e seleção dos adolescentes

SENSIBILIZAÇÃO/MOBILIZAÇÃO DA COMUNIDADE

Os animadores identificam os jovens nos bairros onde ocorrem as intervenções, realizando visitas nas famílias para privilegiar as famílias em maior estado de vulnerabilidade.

Primeiro, eles realizam ações de sensibilização nos bairros para poder informar e mobilizar a comunidade.

Critérios de seleção dos jovens:

- Ter entre 13 e 18 anos
- Morar na comunidade
- Vontade de participar nas atividades propostas, ser pontual e assíduo.

A assinatura de um “contrato de compromisso” entre o adolescente, o animador, o pai e o coordenador(a) do projeto está prevista no momento da inscrição.

3. Realização de um Percurso Cidadão de 5 meses

O impacto deste trabalho educativo será avaliado a partir de pré e pós-testes realizados com os jovens para medir a evolução dos conhecimentos e competências e analisar os principais avanços.

4. Acompanhamento e formação contínua dos animadores

Os animadores são acompanhados no dia a dia por uma equipa técnica (um técnico e/ou um coordenador de educação), mais frequentemente vindo de uma ONG parceira da ESSOR que os apoia na prática, na gestão das atividades e para os planeamentos mensais e semanais das atividades. A formação contínua e o seu ritmo dependem das necessidades de formação dos animadores. Os animadores são avaliados regularmente, o que permite ao técnico identificar os pontos a serem melhorados e estabelecer um plano de formação contínua.

Assim, a equipa técnica poderá se basear no Manual de formação dos animadores do PC a fim de reforçar as capacidades dos animadores, assim como poderá contar com profissionais de outras instituições para reforçar os seus conhecimentos sobre temas específicos como a cidadania, a sexualidade, a saúde, ... Para testar e medir a evolução das competências dos animadores, permitindo-lhes progredir, são realizadas oficinas de simulação.

As oficinas de simulação permitem colocar os animadores em condições reais de animação. Os animadores animam, diante dos seus pares, uma oficina que prepararam previamente em pares. Animadores, participantes e instrutores fazem um feedback construtivo da animação.

O técnico é a pessoa de referência para conversar sobre as situações mais complexas. A equipa técnica é acompanhada de forma regular por um responsável de programas na sede da ESSOR e por missões regulares de acompanhamento, com frequência de 2 vezes por ano.

Exemplo de temas oferecidos na formação contínua:

	TEMA	CARGA HORÁRIA	APRESENTADOR/INSTITUIÇÃO
1	Técnicas de animação	4 h	Equipa técnica
2	Relações homem/mulher	4 h	Facilitador da formação humana
3	Cidadania	4 h	Liga Nacional dos Direitos Humanos
4	HIV/SIDA e prevenção das Doenças sexualmente transmissíveis	4 h	Enfermeiro
5	Violência doméstica	4 h	Centro de acesso à justiça
6	Comunicação não violenta e gestão dos conflitos	8 h	Equipa técnica
7	Preservação do ambiente	4 h	ONG especializada
8	Grandes jogos desportivos	4 h	Equipa técnica

5. Relação de proximidade com as famílias: as visitas domiciliárias e os encontros temáticos

O trabalho inicial de mobilização e depois mensal de visitas domiciliárias pelo animador permite sensibilizar

de as orientar e acompanhar em questões sociais e desenvolver atividades próximas da realidade dos nossos beneficiários.

São também organizados encontros todos os meses com os pais sobre os seguintes temas: informação e apresentação do projeto, percurso educativo e avaliação das mudanças de comportamento dos adolescentes, comunicação não violenta, relação pais/jovens, direitos e deveres das crianças, relações homem/mulher, gestão de resíduos, etc.



as famílias à filosofia de projeto e manter um contato com as famílias, estas mesmas constituindo parcerias privilegiadas. O objetivo é assegurar um acompanhamento de qualidade do jovem na família dele e de poder dialogar e facilitar a evolução positiva das dificuldades que eles encontram.

Para reforçar a adesão das famílias no início do percurso, reforçar o papel delas como apoio à participação do adolescente, e deste modo prevenir as desistências, são realizadas visitas domiciliárias que permitem dialogar com o jovem e a sua família.

Assim, ao construir uma relação de confiança com a família em um clima informal, as visitas ao domicílio permitem ao animador conhecer a realidade das condições de vida das famílias beneficiárias, a fim

O papel da família no projeto:

A família constitui a base fundamental que acompanha e orienta cada ser humano ao longo da sua vida. Este é o elemento mais importante do desenvolvimento humano e garante o seu equilíbrio físico, psicológico e emocional. Na adolescência, apesar do desejo de independência do jovem, a família ainda tem grande influência e autoridade sobre as suas escolhas.

Colaborar com a família, dialogar, ouvir, permite colocar todas as oportunidades do nosso lado para que ela e o adolescente adiram ao projeto e participem ativa e voluntariamente no Percurso Cidadão. Significa também assegurar a construção de uma relação de confiança para poder ajudar e orientar a família, se necessário.

O PERCURSO CIDADÃO DE UM JOVEM



CARTA DO ANIMADOR

- O animador mostra empatia

É capaz de sentir as emoções, os sentimentos, as experiências de outra pessoa e de se colocar no seu lugar.

- O animador é altruísta

Cuida do bem-estar dos membros do grupo, implementa ações para favorecer a evolução positiva de cada um.

Reconhece o mérito de todos e raramente critica aberta e negativamente.

Prefere críticas construtivas.

- O animador escuta

Reformula, sintetiza, convida a ir mais longe.

- O animador é um comunicador

Tem uma fala fluída e clara, um tom adaptado ao público, um discurso simples e audível.

Tem uma expressão facial de acordo com o que é dito, sorri para criar a adesão.

É dinâmico, move-se pela sala, atrai o olhar e estimula a atenção.

Adapta a sua linguagem, questiona, usa um vocabulário positivo e dá instruções claras.

- O animador é respeitoso

Respeita a singularidade de todos os participantes, as suas opiniões.

- O animador é estimulante

Favorece a palavra de TODOS e as trocas de ideias (enquadrando a palavra de forma diplomática e gerindo o tempo).

Estabelece uma hierarquia horizontal.

Dá espaço aos participantes para que eles sejam atores da sua aprendizagem.

- O animador é objetivo (neutro)

Não toma partidos.

- O animador instaura um clima de confiança e de simpatia

Leva em conta as expectativas e necessidades dos participantes.

Encoraja, guia, tranquiliza, elogia.

Favorece a autoestima dos participantes.

Valoriza as respostas positivas e reajusta as respostas imprecisas.

- O animador é exemplar

É o modelo, age conforme as indicações que sugere e evita os comportamentos que condena.

- O animador é humilde

Não sabe tudo e admite! Pode chamar pessoas 'especialistas' para animar certos temas.

Admite abertamente os seus erros.

- O animador é criativo

Tem ideias novas e interessantes e implementa-as.

As ferramentas

Nº	FERRAMENTA	OBJETIVO	QUANDO?	QUEM?	ETAPA SEGUINTE	RECOMENDAÇÃO
1	FOTO DE FAMÍLIA	Identificar as famílias dos adolescentes em maior estado de vulnerabilidade	1º mês antes do início do percurso	Animador	Identificar e selecionar os jovens que possuem estes critérios	Selecionar um número superior de jovens ao resultado esperado, pois sempre ocorrem desistências durante o percurso.
2	FICHA DE INSCRIÇÃO	Inscrever o jovem e conhecer melhor o seu perfil	1º mês do percurso	Animador	Compilar os dados	Estabelecer uma base de dados dos adolescentes inscritos no PC
3	TERMOS DE COMPROMISSO	Responsabilizar o jovem e a família	1º mês do percurso	Animador	Arquivar este documento com todos os documentos oficiais do jovem	Explicar os conceitos de responsabilidade e custo deste percurso para o adolescente e sua família
4	PESQUISA SÓCIO-ECONÓMICA	Conhecer o perfil sócioeconómico dos beneficiários	1º mês depois do início do percurso	Animador	Compilar os dados e redigir um documento de análise resumido	Ter dados pertinentes para a elaboração de projetos
5	ROTINA DIÁRIA	Dinamizar uma oficina	Em cada oficina temática	Animador		Responsabilizar um líder do dia diferente em cada oficina
6	VISITA PEDAGÓGICA	Avaliar a metodologia pedagógica do animador + estimular a autoavaliação	1 vez por mês	Técnico ou outro responsável (ESSOR)	Levar em consideração as recomendações para melhorar	Estimular cada animador a observar, refletir e se autoavaliar
7	ENTREVISTA INDIVIDUAL	Conhecer o jovem para acompanhá-lo melhor na sua inserção social	2 a 3 vezes durante o PC	Animador	Arquivar este documento com todos os documentos oficiais do jovem	Orientar os jovens com situações particularmente difíceis para outros serviços sociais.
8	LISTA DE FREQUÊNCIA	Ter uma visão clara da participação diária nas oficinas	Em cada oficina	Animador	Compilar os dados e estabelecer a % de participação mensal, incluindo a % de participação das mulheres (indicador género)	Ponto de vigilância das equipas: a fiabilidade dos dados
9	PRÉ E PÓS TESTE	Avaliar a evolução dos jovens em termos de conhecimento e comportamento	No início e no final do percurso	Animador	Compilar os dados	Prever um teste oral para aqueles que não sabem ler ou escrever bem
10	PERCURSO CIDADÃO	Ter uma visão clara de todas as atividades do percurso	Durante todo o percurso	Animador	Realizar uma avaliação final no fim do percurso com toda a equipa	Selecionar uma ou 2 recomendações a serem aplicadas para melhorar o percurso

1. A foto de família

Ficha a ser preenchida pelo animador na presença do jovem e com um dos seus pais

Nome do jovem: Nome do animador:
 Idade: Associação:
 Sexo: Contato:
 Bairro:

Perguntas:

Nº	SITUAÇÃO FAMILIAR	SITUAÇÃO A	SITUAÇÃO B	SITUAÇÃO C	SITUAÇÃO D
1	Situação matrimonial	O jovem mora só, sem nenhum apoio	O jovem vive com outros membros da sua família que não seja os seus pais	O jovem vive com um dos seus 2 pais	O jovem vive com os seus dois pais
2	Educação do jovem	O jovem nunca foi à escola	O jovem abandonou a escola	O jovem vai à escola mas tem um atraso escolar	O jovem vai à escola e não tem atraso escolar
3	Nível de educação dos pais	Analfabeto	Ensino fundamental completo	Ensino médio completo	Ensino superior
4	Atividade do pai ou do responsável pedagógico	Nenhuma atividade profissional	Atividade com salário informal e irregular	Atividade com salário informal e regular	Atividade formal/ contrato de trabalho
5	Atividade da mãe ou da responsável pedagógica	Nenhuma atividade profissional	Atividade com salário informal e irregular	Atividade com salário informal e regular	Atividade formal/ contrato de trabalho
6	Moradia	A família paga um aluguer	Mora gratuitamente, a família não paga aluguer	A família é proprietária	A família é proprietária e possui outros bens imobiliários alugados
7	Energia utilizada	Sem energia elétrica	Divide um gerador com outras famílias	Utiliza o seu próprio gerador	Utiliza painéis solares
8	Água	Sem acesso à água	Acesso a um poço tradicional	Divide um poço manual com outras famílias	Utiliza o seu próprio poço manual
9	Nº de pessoas que dormem com o jovem no mesmo quarto	Mais de 5 pessoas no mesmo quarto	Menos de 5 pessoas no mesmo quarto	O jovem divide o quarto com 1 irmão ou 1 equivalente	O jovem tem o seu próprio quarto

Observação:

Nº	SITUAÇÃO FAMILIAR	SITUAÇÃO A	SITUAÇÃO B	SITUAÇÃO C	SITUAÇÃO D
10	Relação pai-filho	Crianças muito abandonadas. Maus tratos ou negligência grave	Crianças abandonadas. Pouco apoio parental. (Ex: crianças deixadas sozinhas o dia todo)	Crianças cuidadas. Apoiadas pelos pais, muito tempo dedicado às crianças	Relação harmoniosa
11	Condições de habitação	Muito precária, até mesmo insalubre e muito pequena.	Habitável mas equipamento mínimo (colchão, panela)	Habitável com equipamento básico (cama, cadeiras, mesa)	Bom estado com equipamento de conforto (sala, TV, rádio, loiças...)
12	Higiene	Nenhuma higiene	Higiene insuficiente	Higiene aceitável	Boa higiene

Para cada um dos casos de 1 a 12, selecionar a situação A, B, C ou D que corresponde melhor à família visitada.

Para identificar as famílias em maior estado de vulnerabilidade, contabilizar o número de situação A, situação B, situação C e situação D de cada família.

As famílias que contabilizam mais situações A e B estão em maior estado de vulnerabilidade.

As famílias que contabilizam mais situações C e D estão a menor estado de vulnerabilidade.

	TOTAL
SITUAÇÃO A	
SITUAÇÃO B	
SITUAÇÃO C	
SITUAÇÃO D	

2. A ficha de inscrição

Ficha a ser preenchida com o adolescente

Sobrenome:

Nome:

Telf do contato:

Endereço:

Data de inscrição:

Data de saída:

IDENTIFICAÇÃO

1. Data de nascimento ___/___/___

2. Sexo

F	<input type="checkbox"/>
M	<input type="checkbox"/>

3. Estado civil

Solteiro(a)	<input type="checkbox"/>
Mora com o/a seu(sua) companheiro(a)	<input type="checkbox"/>
Casado(a)	<input type="checkbox"/>
Outro	<input type="checkbox"/>

4. Documentos de Identificação?

Certidão de nascimento	<input type="checkbox"/>
Cartão de vacinação	<input type="checkbox"/>
Bilhete de Identidade	<input type="checkbox"/>
Outro	<input type="checkbox"/>

5. Tu tens filhos?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

6. Quantos?

ESCOLARIDADE

7. Tu estudas atualmente?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

8. Horário:

Manhã	<input type="checkbox"/>
Tarde	<input type="checkbox"/>

9. Tu sabes ler e escrever?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

10. Nível de escolaridade:

11. Em que ano tu estás?

12. Tu tens atraso escolar?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

13. Quantos anos de atraso ? (a ser preenchido pelo animador)

14. Que tipo de profissão tu gostarias de fazer?

15. Tu trabalhas?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

16. Há quanto tempo?

17. Em qual área?

18. Quais são os horários:

19. Qual é o teu salário mensal?

FAMÍLIA

20. Pai/Encarregado de educação

Nome	<input type="text"/>
Profissão	<input type="text"/>
Contato	<input type="text"/>
Nível de escolaridade	<input type="text"/>
Nacionalidade	<input type="text"/>

21. Mãe/Encarregada de educação

Nome	<input type="text"/>
Profissão	<input type="text"/>
Contato	<input type="text"/>
Nível de escolaridade	<input type="text"/>
Nacionalidade	<input type="text"/>

22. Irmãos/Irmãs

N°	Nome	Sexo	Idade	Mora contigo (sim ou não)		Nível de escolaridade
				Sim	Não	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>

O que é importante aqui, é conhecer a posição do adolescente na família.

23. Como é a tua relação com a tua família ?

Boa	<input type="checkbox"/>
Mais ou menos boa	<input type="checkbox"/>
Pode melhorar	<input type="checkbox"/>

ATIVIDADES

24. Tu praticas algum desporto?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

25. Qual?

26. Tu participas em algum grupo na tua comunidade?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

27. Qual?

28. Na tua opinião, qual é o papel de um adolescente na tua comunidade?

29. Por qual motivo tu desejas participar do Percurso Cidadão?

30. Tu tens um projeto de vida para o futuro? Tu poderias explicá-lo?

INSCRIÇÃO

31. Em que grupo tu gostarias de te inscrever?

Manhã	<input type="checkbox"/>
Tarde	<input type="checkbox"/>

Para uma melhor comunicação e valorização do projeto, tu aceitas que a associação utilize fotos tuas feitas durante as atividades ?

Assinatura do adolescente

Assinatura do (da) Coordenador(a)/Animador(a)

3. Os termos de compromisso

No momento da inscrição, um compromisso é solicitado entre as partes com respeito às seguintes responsabilidades:

Responsabilidade do adolescente:

- Participar ativamente, do início ao fim, do Percorso Cidadão com duração de 5 meses.
- Respeitar as regras de funcionamento e o regulamento interno do grupo.
- Tratar com respeito os colegas do grupo, os animadores e colaboradores do projeto.
- Multiplicar o conhecimento adquirido com outras pessoas.
- Participar na organização da sala (faxina cada na sua vez).

Responsabilidade da família:

- Motivar a participação do adolescente nas atividades do projeto.
- Garantir a presença do adolescente nos horários previstos, evitando atrasos.
- Acolher bem as visitas domiciliares organizadas pelo projeto
- Participar dos encontros e das reuniões.
- Validar a inscrição definitiva do jovem no Percorso Cidadão e pagar a contribuição simbólica mensal (se tiver).

Responsabilidade do animador:

- Ser pontual (o animador tem que chegar 10 min antes da hora prevista para a atividade).
- Preparar e realizar as atividades previstas com os adolescentes.
- Realizar um acompanhamento do adolescente durante todo o Percorso Cidadão.
- Realizar visitas domiciliares às famílias dos jovens (início, meio, fim do Percorso).
- Garantir que o conteúdo das oficinas seja realizado como previsto.
- Assegurar uma atmosfera acolhedora para o adolescente e a sua família.
- Ter ética correspondente à confiança dada pelas famílias e pelos adolescentes.
- Respeitar a confidencialidade das conversas entre o jovem, a família e o animador.

Responsabilidade da equipa do projeto:

- Assegurar a realização do Percorso Cidadão, conforme o planeamento e mobilizar os parceiros externos.
- Entregar ao adolescente no início do percurso um caderno, uma caneta e uma régua; e no final do percurso uma camiseta e o certificado de participação se ele não der mais do que 4 faltas às oficinas.
- Colocar em prática os meios necessários para que as responsabilidades e os compromissos citados sejam entendidos pelas famílias dos jovens.



Eu aceito que a ONG ESSOR e os seus parceiros utilizem fotos tiradas durante as oficinas e as diferentes atividades do projeto, nas quais o adolescente aparece, para os relatórios e publicações do projeto.

Assinatura das partes:

Os pais do jovem	O animador referente	O adolescente	O coordenador do projeto

4. A rotina diária

Para começar e terminar bem a oficina, é importante que o animador siga uma rotina diária. Isso ajuda a colocar todos os participantes em condições de aprendizagem, fazer a ligação com a sessão anterior e a nomear o líder do dia de uma forma divertida e original. Isso também vai despertar a criatividade do grupo.

As 6 etapas de uma sessão dinâmica e produtiva que dá vontade de voltar !

1. **Jogo quebra-gelo (5 min)**
2. **Resumo (pelos jovens) da sessão anterior:**
> **O que eles se lembram, o que aprenderam? (Privilegiar uma abordagem dinâmica)**
10 minutos
3. **Dinâmica de integração para escolher o "líder do dia" entre os adolescentes, que será o assistente oficial da oficina**
10 minutos
4. **Tema do dia**
2h30
5. **Conclusão e avaliação da sessão pelos jovens e de forma participativa**
> **Favorecer a expressão dos jovens**
15 minutos



O que eu gostei hoje



O que eu gostei menos hoje



O que eu aprendi?

6. **Apresentação do próximo tema**
> **Para dar água na boca e dar vontade de voltar!**
5 minutos

5. A ficha sócio-económica

Ficha a ser preenchida com a família do adolescente, em casa. Modelo que oferece uma visão geral das questões colocadas às famílias. A ficha sócio-económica agora está informatizada.

Introdução: explicar o projeto, os objetivos, a filosofia

Endereço:	Vizinho de:	Nome de casa :	Código de registo da família:
Bairro:	Município:	Província:	
Ativista:	Organização:	Razão da visita:	Data da visita: ____/____/____

REGISTRO DA FAMÍLIA

Pessoas de 17 anos e mais Nome	Data de nascimento	Sexo F/M	Alfabetizados		Nível escolar	Tu trabalhas ou tens uma renda?		Doença crónica (mais de 6 meses) (HIV/TUBERCULOSE/desnutrição/álcool ou outras drogas/Hipertensão Arterial/Diabetes)	Deficiência		Acamada	Grávida	Em caso de gravidez, a visita pré-natal foi realizada?	Tu vives em uma região propensa a calamidades naturais?		Carteira de identidade
			Sim	Não		Com contrato	Sem contrato		Física	Mental				Sim	Não	
Nº 17-35: + 60 anos :	Nº F: _____ M: _____															
Total								Nº pessoas doentes								

Nomes de pessoas de 0 a 17 anos	Data de nascimento	Sexo F/M	Vai à escola?		Classe (1ª a 12ª)	Tem material escolar?	Tem um uniforme escolar?	Tem um cartão de vacinação atualizado?		Doença ou sintomas (Má nutrição/ HIV/TB/ Diarreia/ Febres)	Deficiência		Dorme de baixo de um mosquito?	Gravidez?	Em caso de gravidez, a consulta pré-natal foi realizada?	Órfão?	Vive com quem? Avós, tio, tia, irmãos, irmãs, outros?	Ariança esteve envolvida em um conflito com a lei?		Possui sua certidão de nascimento	
			Sim	Não				Sim	Não		Física	Mental						Sim	Não		Sim
Nº çqs 3-6: Nº çqs 12-17:																					
Total (Nº)										Nº pessoas doente											

MORADIA E SANEAMENTO

Tipo de casa:	Tratamento de água		OUTRAS INFORMAÇÕES	
	Água filtrada	Água ferverida	Em caso de doença, a família vai	Modos de transporte mais utilizados
Bambu	Água filtrada	Água ferverida	Ao hospital	A pé
Madeira e Zinco	Água clorada	Água clorada	Ao centro de saúde	Bicicleta
Madeira	Sem tratamento	Sem tratamento	A farmácia	Transporte público
Nº de quartos:	Abastecimento de água		Ao curandeiro	Táxi
Outro? Especificar:	Rede geral	Outro? A especificar	Outros? A especificar	Moto Táxi
Eletricidade	Poços		Modos de comunicação mais utilizados	Carro
Despesas energéticas mensais	Outro	Televisão	Rádio	Outro? Especificar
Gestão de resíduos	Destino dos excrementos		Outro? Especificar	
Jogado fora no recipiente	Sistema de esgoto (rede geral)		Membro de grupos comunitários?	
Queimados e/ou enterrados	Fossa cética		Cooperativa	Associação
Deixados a céu aberto	A céu aberto		Grupo religioso	Outro? Especificar

Observações

Nota: No caso de má nutrição, é necessário avaliar o peso e a altura em parceria com o serviço de saúde local

6. A visita pedagógica

Ficha de autoavaliação de oficina do PC

Comité de avaliação	E1: avaliação inicial	E2: avaliação intermédia	E3: avaliação final
1. Coordenador ONG Parceiro			
2. Coordenador OCB			
3. Animador			
4. Representante da ESSOR			
5. Representante dos Poderes Públicos			
6. Outro			

Data: ____ / ____ / ____

OCB: _____

Animador _____

Nº	Critérios e indicadores	Muito bem	Bem	Razoável	Para melhorar	Observações
Preparação e antecipação						
1	O animador chega 10 min antes do início da oficina					
2	O animador arruma a sala: limpeza, material, programa do dia inscrito no quadro					
3	O animador conhece os objetivos do dia e a ficha temática					
4	O animador conhece e fala dos parceiros					
Total preparação						
Desenrolar da oficina						
1	Inicia na hora prevista					
2	Número de adolescentes presente					
3	Número de meninas presentes					
4	Número de adolescentes atrasados					
5	Lista de presença atualizada					
6	Respeito de cada etapa da rotina diária					
7	Utilização de diferentes técnicas de animação : debate, reflexão em pequenos grupos, jogos...					
8	Realização de cada etapa da ficha temática					
9	Boa gestão do tempo					
10	O animador ocupa bem o espaço					
11	Sessão dinâmica					
12	Participação ativa do líder do dia					
13	Boa distribuição dos papéis entre os animadores, quando há dois					
14	O animador anima e não ensina igual um professor na escola					
15	A sala é arrumada antes da saída					
Total oficina						

Nº	Critérios e indicadores	Muito bem	Bem	Razoável	Para melhorar	Observações
Relação Animador - Adolescente (este ponto merece uma atenção especial ¹)						
1	O animador conhece o nome de cada jovem					
2	O animador estimula a participação dos jovens mas não força a falar					
3	As instruções (trabalho em grupo, jogos.) são claras					
4	O animador fala em voz alta e claramente					
5	Os adolescentes participam com prazer					
6	Boa distribuição da fala entre meninas e meninos					
7	O animador respeita os princípios da Carta do animador, os valores de respeito pela vida pessoal, pelo outro, pela responsabilidade, pela não participação etc.					
9	O animador dispõe de uma capacidade de autoavaliação					
10	O animador gerencia conflitos entre adolescentes					
11	O animador usa uma linguagem adaptada aos adolescentes					
Total relação						
Total geral						

¹ O técnico que faz a visita deve estar atento a formular frases simples privilegiando o lado humano, pois não se trata unicamente de uma técnica de trabalho, mais de relações humanas.

1. Autoavaliação do animador

Os pontos que funcionam bem:

1/
2/
3/

Os pontos que precisam melhorar:

1/
2/
3/

O que eu posso fazer para melhorar:

1/
2/
3/

2. Sugestões do Observador:

Sugestões da visita atual:

Evolução em relação à última visita:

	O OBSERVADOR	O ANIMADOR
Nome		
Função		
Assinatura		

9. O pré e o pós teste

Nome: Centro/Bairro:

Classe: Grupo:

Sexo: Nome do(a) animador(a):

Idade: Data:

DATA PRÉ-TESTE: / /	DATA PÓS-TESTE: / /
1. CONHECIMENTOS	1. CONHECIMENTOS
MÊS 1	MÊS 1
1) Para ser reconhecido como cidadão, que documentos de registo civil tu deves possuir? <input type="checkbox"/> Certidão de nascimento <input type="checkbox"/> Bilhete de identidade <input type="checkbox"/> Passaporte <input type="checkbox"/> Licença de condução <input type="checkbox"/> Cartão de vacinação	1) Para ser reconhecido como cidadão, que documentos de registo civil tu deves possuir? <input type="checkbox"/> Certidão de nascimento <input type="checkbox"/> Bilhete de identidade <input type="checkbox"/> Passaporte <input type="checkbox"/> Licença de condução <input type="checkbox"/> Cartão de vacinação
2) Na tua opinião, que texto internacional protege os teus direitos? <input type="checkbox"/> A Convenção Internacional dos Direitos da Criança <input type="checkbox"/> A Declaração Universal dos Direitos Humanos <input type="checkbox"/> A Carta Africana dos Direitos e do Bem-Estar da Criança <input type="checkbox"/> Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável	2) Na tua opinião, que texto internacional protege os teus direitos? <input type="checkbox"/> A Convenção Internacional dos Direitos da Criança <input type="checkbox"/> A Declaração Universal dos Direitos Humanos <input type="checkbox"/> A Carta Africana dos Direitos e do Bem-Estar da Criança <input type="checkbox"/> Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável
3) Em que medida o trabalho infantil é prejudicial? <input type="checkbox"/> Porque tem consequências na escolaridade das crianças <input type="checkbox"/> Porque pode prejudicar a saúde das crianças <input type="checkbox"/> Porque isso traz dinheiro para casa <input type="checkbox"/> Porque isso afeta o desenvolvimento da criança	3) Em que medida o trabalho infantil é prejudicial? <input type="checkbox"/> Porque tem consequências na escolaridade das crianças <input type="checkbox"/> Porque pode prejudicar a saúde das crianças <input type="checkbox"/> Porque isso traz dinheiro para casa <input type="checkbox"/> Porque isso afeta o desenvolvimento da criança
MÊS 2	MÊS 2
4) Como se proteger contra a gravidez precoce? <input type="checkbox"/> Usar preservativos <input type="checkbox"/> Tomar a pílula <input type="checkbox"/> Abster-se de ter relações sexuais	4) Como se proteger contra a gravidez precoce? <input type="checkbox"/> Usar preservativos <input type="checkbox"/> Tomar a pílula <input type="checkbox"/> Abster-se de ter relações sexuais
5) Na tua opinião, quais são as práticas e comportamentos que podem prejudicar a tua saúde? <input type="checkbox"/> Usar drogas <input type="checkbox"/> Beber álcool <input type="checkbox"/> Ser violento <input type="checkbox"/> Jogar jogos a dinheiro <input type="checkbox"/> Ter relações sexuais desprotegidas <input type="checkbox"/> Não dormir o suficiente <input type="checkbox"/> Postar fotos nas redes sociais <input type="checkbox"/> Beber muitas bebidas doces	5) Na tua opinião, quais são as práticas e comportamentos que podem prejudicar a tua saúde? <input type="checkbox"/> Usar drogas <input type="checkbox"/> Beber álcool <input type="checkbox"/> Ser violento <input type="checkbox"/> Jogar jogos a dinheiro <input type="checkbox"/> Ter relações sexuais desprotegidas <input type="checkbox"/> Não dormir o suficiente <input type="checkbox"/> Postar fotos nas redes sociais <input type="checkbox"/> Beber muitas bebidas doces
6) Tu consideras que os homens e as mulheres são iguais em direitos? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	6) Tu consideras que os homens e as mulheres são iguais em direitos? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não

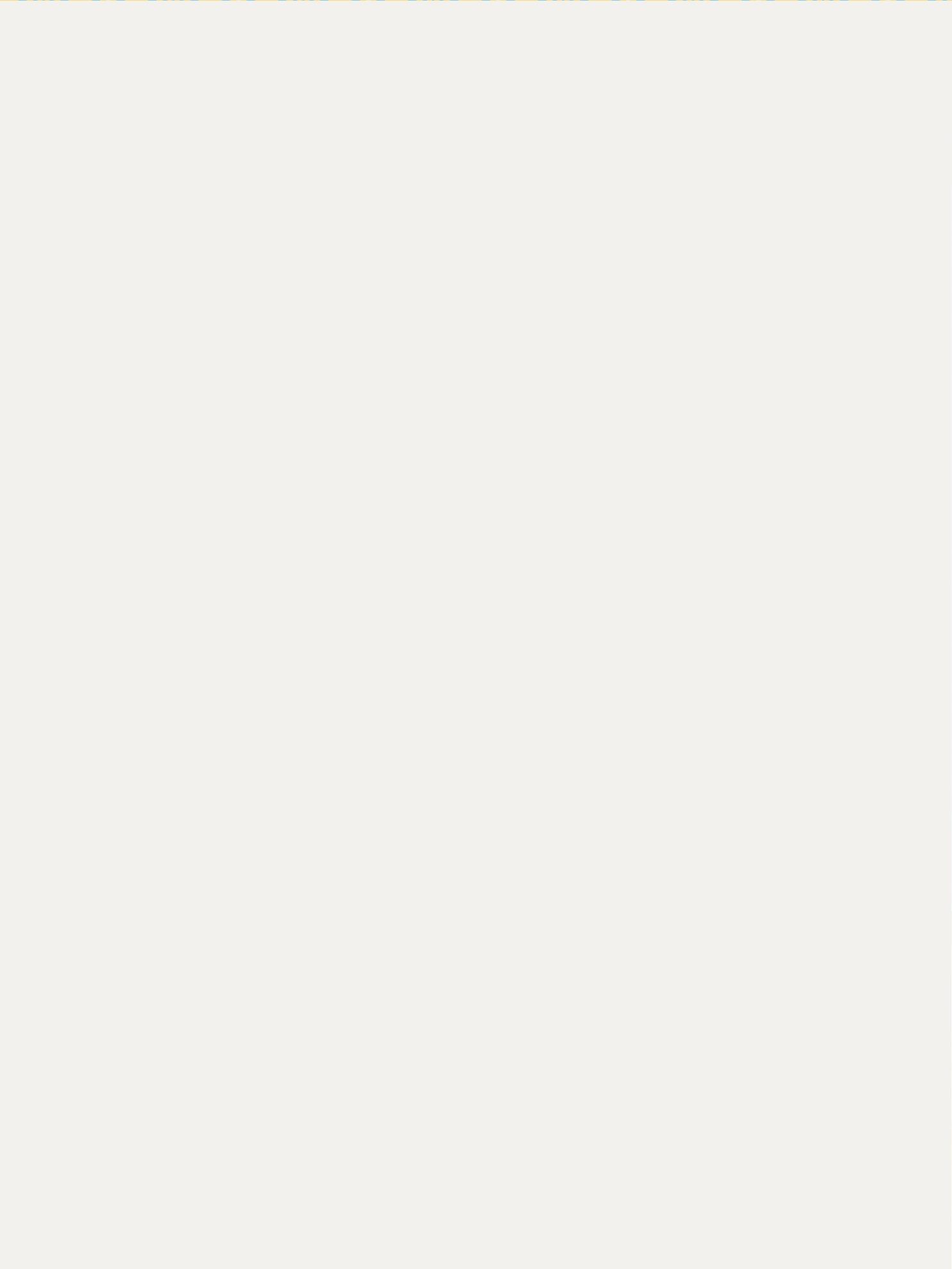
MÊS 3	MÊS 3
7) Como é transmitido o vírus do SIDA? <input type="checkbox"/> Tocando uma pessoa infetada pelo vírus <input type="checkbox"/> Beber no mesmo copo de água que essa pessoa <input type="checkbox"/> Compartilhar a mesma refeição que essa pessoa <input type="checkbox"/> Ter relações sexuais desprotegidas com essa pessoa <input type="checkbox"/> Utilizar objetos contaminados com sangue (lâminas, seringas) <input type="checkbox"/> Através do contato direto com o sangue	7) Como é transmitido o vírus do SIDA? <input type="checkbox"/> Tocando uma pessoa infetada pelo vírus <input type="checkbox"/> Beber no mesmo copo de água que essa pessoa <input type="checkbox"/> Compartilhar a mesma refeição que essa pessoa <input type="checkbox"/> Ter relações sexuais desprotegidas com essa pessoa <input type="checkbox"/> Utilizar objetos contaminados com sangue (lâminas, seringas) <input type="checkbox"/> Através do contato direto com o sangue
8) Quais são as doenças relacionadas com a água? <input type="checkbox"/> Covid 19 <input type="checkbox"/> Cólera <input type="checkbox"/> Ébola <input type="checkbox"/> Febre tifóide <input type="checkbox"/> Resfriados <input type="checkbox"/> Malária <input type="checkbox"/> Diarreia	8) Quais são as doenças relacionadas com a água? <input type="checkbox"/> Covid 19 <input type="checkbox"/> Cólera <input type="checkbox"/> Ébola <input type="checkbox"/> Febre tifóide <input type="checkbox"/> Resfriados <input type="checkbox"/> Malária <input type="checkbox"/> Diarreia
9) Quais são as consequências de beber água não potável? <input type="checkbox"/> Diarreia <input type="checkbox"/> Febre <input type="checkbox"/> Malária <input type="checkbox"/> Gripe comum	9) Quais são as consequências de beber água não potável? <input type="checkbox"/> Diarreia <input type="checkbox"/> Febre <input type="checkbox"/> Malária <input type="checkbox"/> Gripe comum
10) Quais são as práticas tradicionais prejudiciais à tua saúde? <input type="checkbox"/> As Mutilações Genitais Femininas <input type="checkbox"/> A amamentação <input type="checkbox"/> Carregar o bebê nas costas <input type="checkbox"/> As escarificações <input type="checkbox"/> A despigmentação	10) Quais são as práticas tradicionais prejudiciais à tua saúde? <input type="checkbox"/> As Mutilações Genitais Femininas <input type="checkbox"/> A amamentação <input type="checkbox"/> Carregar o bebê nas costas <input type="checkbox"/> As escarificações <input type="checkbox"/> A despigmentação
11) Quando lavar as mãos? <input type="checkbox"/> Antes das refeições <input type="checkbox"/> Depois das refeições <input type="checkbox"/> Ao sair do banheiro <input type="checkbox"/> Antes de cozinhar <input type="checkbox"/> Depois de cozinhar <input type="checkbox"/> Sempre que pensamos que as nossas mãos estão sujas <input type="checkbox"/> Ao chegar em casa	11) Quando lavar as mãos? <input type="checkbox"/> Antes das refeições <input type="checkbox"/> Depois das refeições <input type="checkbox"/> Ao sair do banheiro <input type="checkbox"/> Antes de cozinhar <input type="checkbox"/> Depois de cozinhar <input type="checkbox"/> Sempre que pensamos que as nossas mãos estão sujas <input type="checkbox"/> Ao chegar em casa
MÊS 4	MÊS 4
12) É permitido espancar uma criança? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	12) É permitido espancar uma criança? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
13) Zombar de alguém é uma forma de violência? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	13) Zombar de alguém é uma forma de violência? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
MÊS 5	MÊS 5
14) O que é uma associação?	14) O que é uma associação?
15) No teu país, qual é a idade legal do casamento?	15) No teu país, qual é a idade legal do casamento?
16) Cite 3 condições para uma boa comunicação entre 2 pessoas	16) Cite 3 condições para uma boa comunicação entre 2 pessoas

2 - COMPORTAMENTO	2 - COMPORTAMENTO
1) Tu falas facilmente em público? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	1) Tu falas facilmente em público? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
2) Tu exprimes facilmente as tuas opiniões em caso de desacordo com os teus amigos? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	2) Tu exprimes facilmente as tuas opiniões em caso de desacordo com os teus amigos? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
3) Tu exprimes facilmente as tuas opiniões em caso de desacordo com a tua família? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	3) Tu exprimes facilmente as tuas opiniões em caso de desacordo com a tua família? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
4) Tu és membro de uma associação ou grupo na comunidade? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não Dá um exemplo:	4) Tu és membro de uma associação ou grupo na comunidade? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não Dá um exemplo:
5) Tu já fizeste alguma ação para o bem-estar da comunidade? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	5) Tu já fizeste alguma ação para o bem-estar da comunidade? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
6) Tu falas sobre o que tu vives diariamente com os teus pais ou tutor? <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Às vezes <input type="checkbox"/> Frequentemente Com quem?	6) Tu falas sobre o que tu vives diariamente com os teus pais ou tutor? <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Às vezes <input type="checkbox"/> Frequentemente Com quem?
7) Quando tu tens um problema, tu procuras ajuda? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não Onde? Com quem?	7) Quando tu tens um problema, tu procuras ajuda? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não Onde? Com quem?
8) Enumera os meios que tu utilizas para evitar uma gravidez <input type="checkbox"/> Tomar a pílula <input type="checkbox"/> Usar um preservativo <input type="checkbox"/> Tomar a pílula do dia seguinte <input type="checkbox"/> Fazer um aborto <input type="checkbox"/> Abster-se de ter relações sexuais	8) Enumera os meios que tu utilizas para evitar uma gravidez <input type="checkbox"/> Tomar a pílula <input type="checkbox"/> Usar um preservativo <input type="checkbox"/> Tomar a pílula do dia seguinte <input type="checkbox"/> Fazer um aborto <input type="checkbox"/> Abster-se de ter relações sexuais
9) Qual é o teu consumo de álcool? <input type="checkbox"/> Eu nunca bebi álcool antes <input type="checkbox"/> Eu bebo álcool algumas vezes por mês <input type="checkbox"/> Eu bebo álcool toda semana <input type="checkbox"/> Eu bebo álcool todos os dias	9) Qual é o teu consumo de álcool? <input type="checkbox"/> Eu nunca bebi álcool antes <input type="checkbox"/> Eu bebo álcool algumas vezes por mês <input type="checkbox"/> Eu bebo álcool toda semana <input type="checkbox"/> Eu bebo álcool todos os dias

10) Se tu desejas fazer uma refeição equilibrada, que alimentos tu associas?	10) Se tu desejas fazer uma refeição equilibrada, que alimentos tu associas?
11) Uma criança é excluída da classe porque tem uma deficiência. O que tu fazes?	11) Uma criança é excluída da classe porque tem uma deficiência. O que tu fazes?
12) Como tu proteges a tua imagem nas redes sociais?	12) Como tu proteges a tua imagem nas redes sociais?
13) Que medidas tu adotas para proteger o meio ambiente?	13) Que medidas tu adotas para proteger o meio ambiente?
14) Tu tens documentos de identificação? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não Em caso afirmativo, quais? <input type="checkbox"/> Certidão de nascimento <input type="checkbox"/> Bilhete de identidade <input type="checkbox"/> Passaporte <input type="checkbox"/> Cartão de vacinação	14) Tu tens documentos de identificação? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não Em caso afirmativo, quais? <input type="checkbox"/> Certidão de nascimento <input type="checkbox"/> Bilhete de identidade <input type="checkbox"/> Passaporte <input type="checkbox"/> Cartão de vacinação
15) Ao entrar na sala de animação, o teu colega empurra-te e faz cair o teu caderno. Qual será a tua reação? <input type="checkbox"/> Tu não fazes nada <input type="checkbox"/> Tu pedes-lhe que se desculpe? <input type="checkbox"/> Tu ficas zangada?	15) Ao entrar na sala de animação, o teu colega empurra-te e faz cair o teu caderno. Qual será a tua reação? <input type="checkbox"/> Tu não fazes nada <input type="checkbox"/> Tu pedes-lhe que se desculpe? <input type="checkbox"/> Tu ficas zangada?
16) Um amigo confia-te um problema na sua família. Qual é tua reação? <input type="checkbox"/> Tu ouves com atenção <input type="checkbox"/> Tu ouves, mas continuas enviando mensagens com o teu telefone <input type="checkbox"/> Tu vais contar a outras pessoas sobre o seu problema	16) Um amigo confia-te um problema na sua família. Qual é tua reação? <input type="checkbox"/> Tu ouves com atenção <input type="checkbox"/> Tu ouves, mas continuas enviando mensagens com o teu telefone <input type="checkbox"/> Tu vais contar a outras pessoas sobre o seu problema
17) Que profissão tu gostarias de exercer no futuro?	17) Que profissão tu gostarias de exercer no futuro?

10. O Percurso Cidadão em 5 meses

	MÊS 1	MÊS 2	MÊS 3	MÊS 4	MÊS 5
TEMAS	Ser e conviver	A minha adolescência	Saúde e Prevenção	A minha relação com os outros	Cultura da Paz
VALORES	Igualdade, Solidariedade, Cidadania	Confiança, família	Responsabilidade, liberdade	Compromisso	Paz, respeito
OFICINAS TEMÁTICAS	Introdução ao Percurso Cidadão	O que é a adolescência?	Alimentação saudável e suficiente	O meu bairro	O adolescente, ator de mudança
	Grupo e cooperação	A relação com os pais	Água	As diferentes formas de violência	O êxodo rural e as migrações
	Identidade e cidadania	O género	As doenças relacionadas com a água	As violências feitas às mulheres e às crianças	Hábitos e costumes
	Direitos e deveres da criança	Educação ao Amor	DST & HIV/SIDA	A relação com o dinheiro	Comunicação e inteligência emocional
	Direitos da criança e trabalho da criança	Sexualidade	Práticas nefastas	Os diferentes meios de comunicação, a informação e o risco de assédio	A comunicação não violenta
	Objetivos de Desenvolvimento Sustentável	Contraceção e gravidez precoce	O meio ambiente	Discriminação e deficiência	Oficina livre: tema escolhido no início do mês
		Comportamentos de risco: exploração sexual e prostituição	A boa higiene de vida	Coabitação pacífica	Balanço do PC
		Comportamentos de risco: consumo de drogas	Prevenção Covid-19		
		A descoberta das profissões	Estudo de mercado : pesquisa sobre as possibilidades de emprego	Análise do estudo de mercado e pesquisa sobre o percurso profissional	Visita de empresa/estágio de observação
	PROJETO DE VIDA	6 oficinas	9 oficinas	9 oficinas	8 oficinas
	OFICINAS PRÁTICAS		OFICINAS PRÁTICAS		
VISITAS EXTERNAS (EXEMPLOS)	Visita à Liga dos Direitos Humanos		Visitas aos centros de teste HIV/SIDA		Visitas dos centros de formação
OFICINAS DESPORTIVAS E/OU CULTURAIS	1 atividade cultural e/ou desportiva por semana (dança cultural, grandes jogos desportivos, desportos coletivos etc.)		1 atividade cultural e/ou desportiva por semana (dança cultural, grandes jogos desportivos, desportivos coletivos etc.)		
MULTIPLICAÇÃO DOS CONHECIMENTOS (EXEMPLOS)	Peça de teatro sobre a cidadania	Filme e debate sobre a adolescência	Sensibilização sobre a nutrição	Exposição de fotos	
SENSIBILIZAÇÃO/FESTIVIDADES	1 troca/trimestre entre os grupos de jovens		1 troca/trimestre entre os grupos de jovens		
	1 evento/trimestre: desafios culturais e desportistas.		1 evento/trimestre: desafios culturais e desportistas.		
VISITAS DOMICILIARES	10 visitas de família por semana pelo animador		10 visitas de família por semana pelo animador		
EDUCAÇÃO PARENTAL	1 oficina de educação parental por mês		1 oficina de educação parental por mês		



MÊS 1

SER E CONVIVER



MÊS 1: SER E CONVIVER

TEMA: INTRODUÇÃO AO PERCURSO CIDADÃO



OBJETIVOS:

- Entender a filosofia do Percurso Cidadão e os seus objetivos
- Conhecer os seus colegas

MÊS 1: OFICINA 1/6
DURAÇÃO: 3H

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes	5 min
2) Recepção dos adolescentes com um jogo de integração: "Eu também"	Os participantes formam um círculo. Um deles se posiciona no centro e fala o seu nome e uma característica pessoal, que ele acha única. Se outros participantes compartilham esta característica, eles se colocam no centro e dizem «eu também». Então, o primeiro participante lança a bola para outro participante aleatório, que por sua vez se apresenta com uma característica pessoal que ele acha única. E assim sucessivamente.	15 min
3) Apresentação do Percurso Cidadão e dos parceiros do projeto	Apresentação da ESSOR e do parceiro e do Percurso pelo representante ESSOR e pelo representante da ONG parceira (anexo 1): - Objetivos do PC: <ul style="list-style-type: none">• Estimular a autoconfiança, a autoestima e a autoconsciência• Melhorar o nível de conhecimentos e habilidades• Incentivar mais ações de cidadania no desenvolvimento local do bairro• Levar os participantes a refletir sobre o seu próprio projeto de vida e passar do sonho para a ação! - A metodologia <ul style="list-style-type: none">• A rotina diária com o líder do dia (explicar as suas missões e propor a eleição de um primeiro líder)• Os valores fundamentais nas oficinas: respeito à privacidade, equidade, respeito pelo outro...• A noção de custo do PC e de responsabilidade do jovem: evocar os termos de compromisso e o papel dos pais• A caixa de perguntas (anexo 2) - A programação e a duração => a distribuir a cada participante	30 min
4) Jogo de coesão: "De mãos atadas"	Os jogadores estão em pé em um círculo. Eles devem se lembrar do seu vizinho da direita e do seu vizinho da esquerda. O animador então convida todos os participantes a passear livremente. Ao sinal, os participantes devem, permanecendo no seu lugar, tomar a mão do seu vizinho da direita e da esquerda. O objetivo para os jogadores é então desvendar este nó humano.	20 min
5) Escolher um nome e um slogan para o grupo	Em pequenos grupos, os participantes propõem 3 ideias de nome e 1 ideia de slogan. Em um papel gigante, os participantes voluntários escrevem todas as ideias de nomes e de slogan e depois o animador organiza uma eleição levantando a mão para escolher o nome e o slogan do seu PC.	35 min
6) Pré-teste	Os animadores distribuem os pré-testes, leem e explicam as perguntas, se necessário. A realizar oralmente com os jovens que têm dificuldade em ler e escrever.	1h
7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar. Os animadores compartilham também o que eles gostaram e o que eles menos gostaram.	10 min
8) Apresentação da próxima oficina	O animador apresenta a próxima oficina sobre o grupo e a cooperação e convida os participantes a se cumprimentarem antes de ir embora.	5 min

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Uma bola para o jogo da integração
- Papel ou caderno, caneta para cada participante
- Papéis gigantes e marcadores para a escolha do nome e slogan, fita adesiva
- Caixa de perguntas (anexo 2)

DOCUMENTOS DE APOIO

- Ficha de presença
- Os objetivos do percurso escritos em papel gigante (anexo 1)
- A rotina diária
- Os termos de compromisso do adolescente
- O planejamento do Percurso Cidadão com o calendário semanal para cada participante
- Pré-testes para cada participante



ANEXO 1: APRESENTAÇÃO DO PERCURSO CIDADÃO

Os animadores podem reproduzir a apresentação do Percurso Cidadão em um lençol ou em um suporte de visualização bastante grande. As folhas podem esconder alguns dos elementos e serão removidas à medida que a apresentação avança.

Objetivos:

- Estimular a autoconfiança, a autoestima e a autoconsciência
- Melhorar o nível de conhecimento e habilidades
- Incentivar mais ações de cidadania no desenvolvimento local do bairro
- Levar os participantes a refletir sobre o seu próprio projeto de vida e passar do sonho à ação!

Metodologia:

- A rotina diária (líder do dia)
- Os valores fundamentais
- Respeito pela privacidade, equidade, respeito pelo outro, etc.
- Conceito de custo e responsabilidade
- Os termos de compromisso
- A caixa de perguntas

ANEXO 2: A CAIXA DE PERGUNTAS

Realizar uma caixa de perguntas para colocar na sala de oficinas do percurso. É possível recuperar uma caixa que não é mais usada ou construí-la com material reciclado e decorá-la de maneira atraente.

Inspirada na pedagogia Freinet¹, esta caixa permitirá aos jovens colocar todas as perguntas que eles têm sobre o percurso ou as suas temáticas ou mesmo compartilhar os seus sentimentos. O animador poderá então responder em grupo.

Por que não deixar o grupo decidir por si mesmo como responder às perguntas na caixa?



¹ Célestin Freinet (1896-1966): pedagogo francês, criador de técnicas pedagógicas baseadas na cooperação na aprendizagem, no processo de tentativa-erro experimental e na expressão livre.

MÊS 1: SER E CONVIVER

TEMA: GRUPO E COOPERAÇÃO



MÊS 1: OFICINA 2/6
DURAÇÃO: 3H

OBJETIVOS:

- Encontrar consenso entre os participantes para construir o «espírito de grupo»
- Refletir sobre o conceito de «fazer com o outro» e de cooperação
- Identificar os hábitos e as regras indispensáveis para viver em grupo

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes. Recolher o termo de compromisso de todos os adolescentes com a assinatura do adolescente e dos pais. Se não for o caso, peça-lhes para levá-lo para a próxima oficina ou durante a Visita Domiciliar.	10 min
2) Recepção com um jogo de integração: "O barco da solidariedade"	Todos os participantes estão na água. O animador os convida a ir no barco (grandes folhas de papel no chão). O barco se afunda, está cada vez mais inundado. O animador retira as folhas para que os participantes encontrem uma solução para manter todos no barco. Discussão: - Ficaram todos no barco? - Como vocês fizeram isso? Foi fácil ou não? Conclusão: para alcançar um objetivo comum, a colaboração e a ajuda mútua são indispensáveis! A solidariedade é essencial para o sucesso quando nós estamos juntos. - O que é solidariedade? Vocês viveram uma situação de solidariedade? Alguns jovens são convidados a explicar uma situação de solidariedade que eles já viveram.	15 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Alguns jovens voluntários são convidados a apresentar a última oficina, sobre a apresentação do <i>Percurso Cidadão</i> .	10 min
4) Escolher o líder do dia	Mistura de ideias: o animador deixa 5 minutos para que cada par anote em uma folha ideias de missões para o líder do dia. Em seguida, cada par é convidado a ler a sua lista, o animador anota-as. O animador relê cada proposta. Cada participante tem uma carta vermelha e uma carta verde. Se eles quiserem manter a missão, ele levanta a carta verde e vice-versa a carta vermelho. A missão é mantida apenas com uma maioria de carta verde. No final do primeiro mês, poderá ser feito um balanço sobre as missões do líder e a lista poderá ser adaptada.	30 min
5) Temática "Cooperação e Solidariedade"	O animador escolhe dois voluntários que ele coloca de costas um para o outro, amarra-os com uma corda no pé e coloca um objeto à frente de cada um deles. O objetivo é que cada um agarre o objeto à sua frente. A operação pode se repetir com outros voluntários até encontrarem uma solução cooperativa. Discussão: como vocês fizeram? O animador apresenta a primeira parte do desenho (anexo 2) e faz as seguintes perguntas: - Como explicar o comportamento dos burros? - Qual é a solução para os burros comerem a erva? O animador mostra em seguida a última parte do desenho (anexo 3) e lança o debate: - Quais são as palavras que podem descrever esta cena onde os burros uniram forças? - Quais são as ações de cooperação que vocês praticam diariamente? - Quais são as qualidades, habilidades, saber-fazer necessários para cooperar com alguém? Conclusão: O que é cooperação? Por que isso é importante, especialmente dentro de um grupo? A solidariedade e a cooperação ajudam a unir o grupo. Ligação com o valor do mês: solidariedade!	30 min 20 min
6) Exercício prático "A mascote"	Em pequenos grupos, os participantes refletem sobre a identidade e os valores que eles desejam dar ao grupo: eles podem pensar em palavras, expressões importantes para o grupo. Um voluntário de cada grupo devolve. Todos juntos, os participantes terão de construir a mascote usando todos os materiais disponíveis (saco plástico, garrafas de água, caixas vazias, trapos, plantas). A mascote deve representar as missões, os valores. Deixar aos participantes 10 minutos para refletir sobre a história que a mascote deve contar e os seus poderes mágicos e depois 20 minutos de fabricação. Os participantes descrevem o que a mascote representa, o animador escreve esses valores, missões e prende-os à mascote.	30 min

"A Carta do Percurso"	Agora que esses valores e missões são identificados, todos compartilham as regras que acreditam serem necessárias para a vida em grupo. Juntos, fazer uma lista e chegar a um consenso. Em uma folha grande, as diferentes regras são escritas e esclarecidas para garantir que sejam bem compreendidas. Os animadores podem também completar se pensarem em outras regras importantes (anexo 4). O animador assina, como prova de compromisso, e convida todos a fazer o mesmo.	25 min
7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar uma impressão sobre essa primeira oficina.	10 min
8) Apresentação da próxima oficina	Apresentação pelo animador: oficina sobre <i>a identidade e a cidadania</i> . O animador convida todos os participantes a se cumprimentarem antes de ir embora.	5 min
MATERIAL NECESSÁRIO:		
<ul style="list-style-type: none"> - Folhas de rascunho grandes ou tecidos ou caixas para o jogo de integração - Papéis vermelhos e verdes para cada participante, de preferência de cartolina para depois se poderem reutilizar - Corda (grossa o suficiente para não ferir os participantes) - Papel ou caderno, caneta para cada participante - Materiais de recuperação para fabricar um totem (cordéis, tecidos, ramos, etc.) - Papéis gigantes e marcadores para a Carta do Percurso, fita adesiva ou Bostik. 		
DOCUMENTOS DE APOIO:		
<ul style="list-style-type: none"> - A folha de presença - Definição do grupo (anexo 1) - A primeira parte do desenho dos burros (anexo 2) - A segunda parte do desenho dos burros (anexo 3) - Algumas ideias de regras para o Percurso (anexo 4) 		

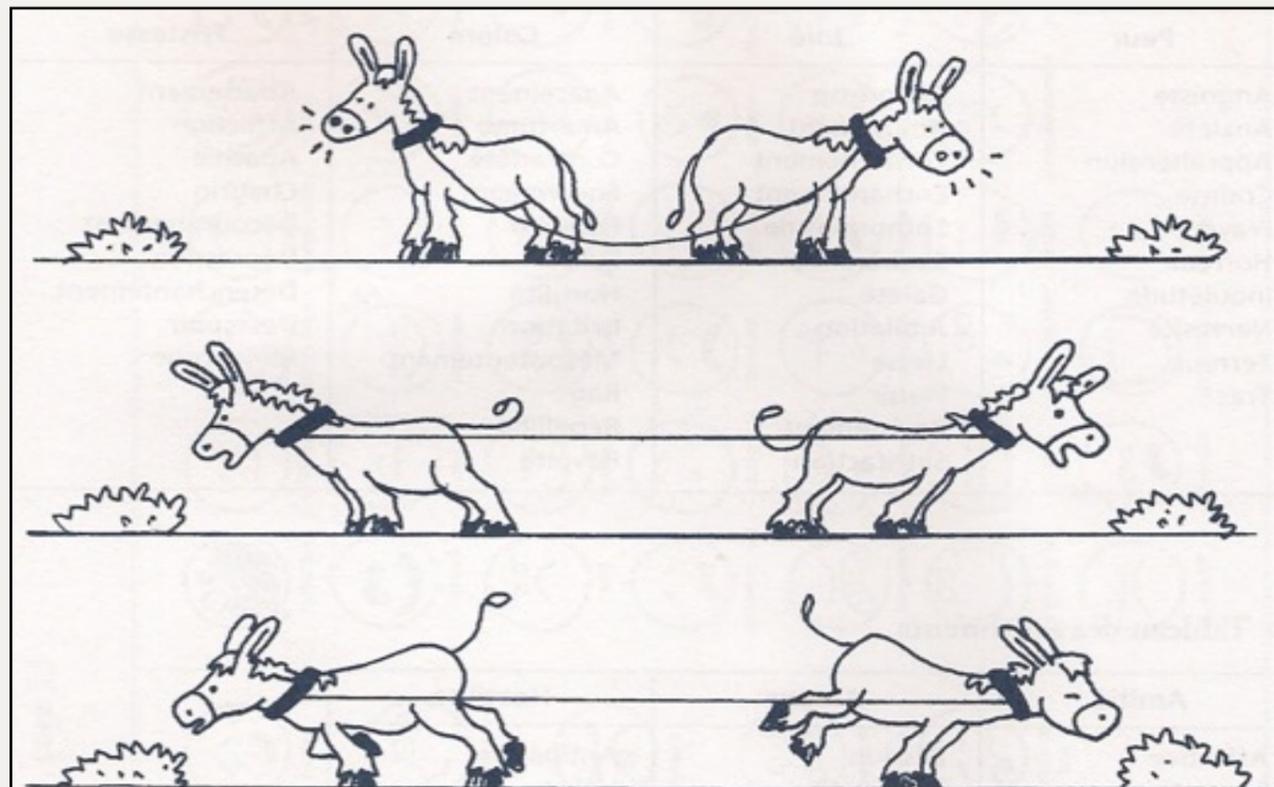


ANEXO 1: DEFINIÇÃO DO GRUPO

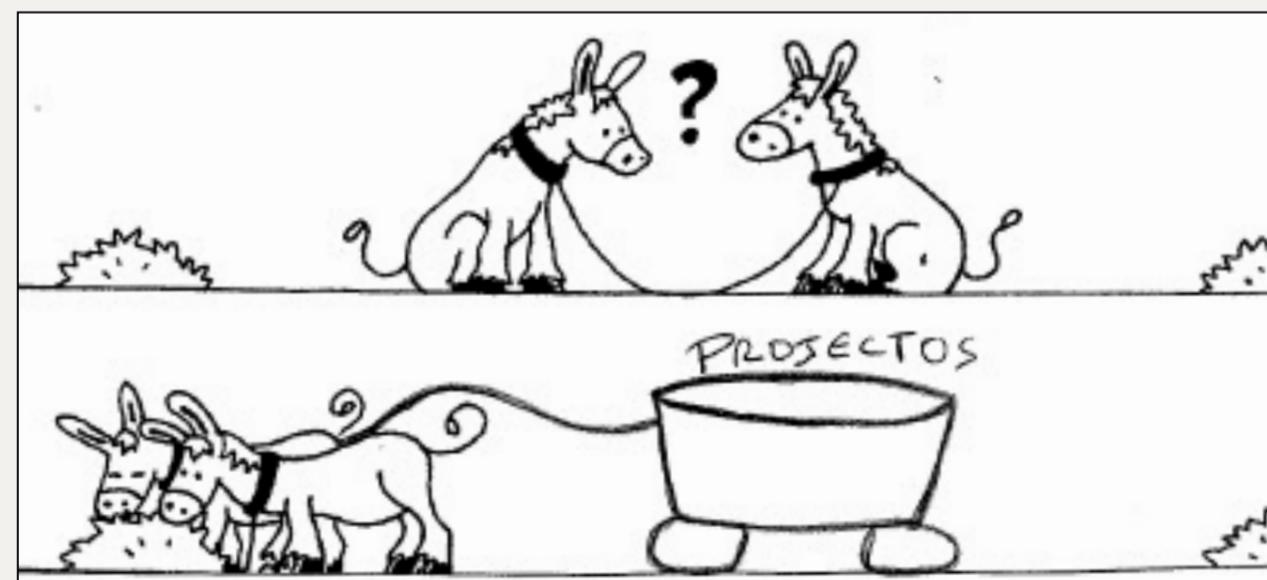
Um grupo pode ser definido como um conjunto de pessoas que compartilham algumas características, interagem uns com os outros, aceitam os direitos e obrigações enquanto membro do grupo e compartilham uma identidade em comum. Para que um grupo social exista é preciso que os indivíduos que o compõe se considerem parte da totalidade do grupo. Alguns membros do grupo podem compartilhar interesses, valores, origens étnicas ou linguísticas em comum.



ANEXO 2: COOPERAÇÃO/SOLIDARIEDADE (PRIMEIRA PARTE)



ANEXO 3: COOPERAÇÃO/SOLIDARIEDADE (SEGUNDA PARTE)



ANEXO 4: ALGUMAS IDEIAS DE REGRAS PARA O PERCURSO

- Liberdade de expressão,
- Respeito pelas opiniões de cada um
- Benevolência: necessidade de uma troca construtiva sem julgamento de valor,
- Confidencialidade do animador e dos participantes sobre as conversas
- Envolvimento: a participação de todos é importante para enriquecer o Percurso
- Disponibilidade: telefones guardados, participação ativa no Percurso, pontualidade nas oficinas.

MÊS 1: SER E CONVIVER

TEMA: IDENTIDADE E CIDADANIA



OBJETIVOS:

- Descobrir as diferentes facetas da sua identidade
- Compreender a importância de ser reconhecido e registrado como cidadão
- Conhecer o seu país e os seus direitos e deveres enquanto cidadão desse país

MÊS 1: OFICINA 3/6
DURAÇÃO: 3H

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração: "O perfil chinês"	Em círculo, cada participante compra uma carta (animal, cor, alimento, etc.), repousa-a e completa a frase, explicando porquê: <ul style="list-style-type: none"> • Se eu fosse um animal, eu seria..... • Se eu fosse um utensílio de cozinha, eu seria..... • Se eu fosse uma cor, eu seria..... • Se eu fosse uma planta ou uma flor, eu seria..... • Se eu fosse um objeto, eu seria..... • Se eu fosse um alimento, eu seria..... 	15 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina, sobre <i>o grupo, os seus valores, as suas regras e a importância da cooperação.</i>	10 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática "A minha identidade"	Cada jovem realiza individualmente sua própria carteira de identidade a partir de uma série de perguntas (anexo 2). Convidar os adolescentes a serem criativos mostrando diferentes apresentações possíveis (anexo 3) e disponibilizando materiais variados: canetas de feltro, lápis de cor...	20 min
"O meu país"	Alguns jovens voluntários são convidados a apresentar a sua carteira. Agora que os participantes refletiram sobre quem são, o animador vai testar o seu conhecimento sobre o seu país. Dividir o grupo em equipas de 3 ou 4 pessoas. Distribuir os cartões verdes e vermelhos. O animador faz perguntas e propõe duas respostas (anexo 4). Cada equipa levanta a carta verde quando eles acham que é a resposta certa e vermelho para a resposta errada. As respostas corretas são exibidas na parede à medida que a dinâmica avança.	45 min
6) Exercício prático "Cidadania e documentos de identidade"	O animador distribui uma carta por participante e escreve as três palavras no quadro: cidadania, cidadão e nacionalidade. Os participantes devem se reunir para reconstituir as palavras. O animador inicia então a discussão: <ul style="list-style-type: none"> • O que significa ser cidadãos? • Vocês são cidadãos do seu país? • Vocês têm direitos? Quais? • Vocês têm deveres? Quais? • O que é nacionalidade? • Em quais documentos se pode encontrar a nossa nacionalidade? • Quais são os documentos de identidade do nosso país? • Onde posso obtê-los, qual é o custo? 	40 min
"Ações para uma cidadania ativa"	O animador coloca à disposição documentos para cada participante e faz a seguinte pergunta «O que pode ser feito para incentivar a cidadania?». Os participantes têm dez minutos para escrever uma ideia por papel. Então eles fazem bolas com o seu papel e se envolvem em uma batalha de bolas de papel jogando-os uns contra os outros por 2 minutos. Em seguida, os participantes pegam os papéis ao seu redor e os leem cada um por sua vez.	25 min
7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar. Os animadores compartilham também o que eles gostaram e o que eles menos gostaram.	10 min
8) Apresentação da próxima oficina	Apresentação pelo animador: oficina sobre <i>os direitos e os deveres da criança</i> . O animador convida todos os participantes a se cumprimentarem antes de ir embora.	5 min

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Papel ou caderno, caneta para cada participante
- Os mapas do perfil chinês (animal, utensílio de cozinha, cor, planta, objeto, alimento) em 1 exemplar único
- Lápis de cor, caneta de feltro, colas, tesouras,
- Cartões vermelhos e verdes para cada participante de preferência de cartolina para que possam ser reutilizados posteriormente
- As letras das palavras CIDADANIA, CIDADÃO, NACIONALIDADE
- Pedacos de papel para a batalha de bola de neve
- Folhas A3 e marcadores, fita adesiva

DOCUMENTOS DE APOIO:

- A folha de presença
- Definições (**anexo 1**)
- Perguntas sobre a identidade (**anexo 2**)
- Diferentes apresentações possíveis «Quem sou eu?» (**anexo 3**)
- Pergunta sobre o país (**anexo 4**)
- Quadro prático «documentos de identidade» (**anexo 5**)

Cidadão: alguém que vive em um território, em uma cidade ou em um país e que reconhece as suas leis. Esse status dá direitos e deveres na vida quotidiana, permitindo que todos os habitantes vivam juntos. Por oposição ao fato de ser um simples residente, a cidadania dá acesso ao direito de voto e favorece a igualdade dos direitos entre os cidadãos.

Cidadania ativa: um cidadão pode escolher livremente participar (cidadão ativo) ou não (cidadão passivo) na vida pública. Esta cidadania ativa pode se exprimir de múltiplas formas: por ocasião de eleições, mas também no empenhamento político, associativo, sindical, na expressão das suas opiniões, etc.

Cívico: este adjetivo se refere aos direitos, deveres e ao envolvimento dos cidadãos na vida política (direitos cívicos, educação cívica, serviço cívico).

Nacionalidade: vínculo jurídico e político que liga um indivíduo a um Estado soberano, autoridade que exerce sobre um determinado território e designado como um país.



ANEXO 2:
QUEM SOU EU? PERGUNTAS SOBRE A IDENTIDADE

O direito à identidade:

Cada criança tem o direito de ser oficialmente registrada e reconhecida, de conhecer a sua filiação, o nome dos seus pais e de ter uma nacionalidade (artigos 7 e 8 da Convenção Internacional dos Direitos da Criança).

O registro consiste em formalizar pelas autoridades administrativas o nascimento das crianças. Trata-se de uma prova permanente e oficial da existência de uma criança, condição essencial à realização dos seus direitos e das suas necessidades.

QUEM SOU EU ?	DE ONDE EU VENHO ?	O QUE EU GOSTO DE FAZER ?	O QUE EU NÃO GOSTO DE FAZER ?
Nome e sobrenome	Lugar de nascimento	Em casa	
Idade	Qual cidade?	Na escola	
Atividade	Qual língua eu falo?	No bairro	
Responsabilidade			
A minha árvore genealógica (o meu lugar na família)			

ANEXO 3: DIFERENTES REPRESENTAÇÕES POSSÍVEIS “QUEM SOU EU?”

Modelo 1 :

O que me faz feliz 😊

O que me deixa triste 😞

Um momento em que eu estava solidário?

O que me deixa com raiva 😡

O meu sonho 😊

ESSOR Associação de Solidariedade

Modelo 2 :

Modelos de brasões feitos com crianças de 10 a 12 anos em escolas francesas



ANEXO 4: QUIZ, O MEU PAÍS

1. O meu país tem fronteiras com quantos países?
2. Quantas pessoas vivem no meu país?
3. Quantas regiões/províncias tem o meu país?
4. Qual é a data de independência do meu país?
5. Qual é o nome do atual Presidente?
6. Qual(quais) é(são) a(s) língua(s) oficial(oficiais) do meu país?
7. Qual é o hino do meu país?
8. Qual é a moeda do meu país?
9. Quem faz as leis?
10. Quem pode votar?



ANEXO 5: QUADRO PRÁTICO “DOCUMENTOS DE IDENTIDADE” (A SER COMPLETADO PELO ANIMADOR PARA DISTRIBUI-LO AOS PARTICIPANTES)

Documentos oficiais de estado civil	Onde fazê-lo?	Preço	Prazos	Documentos necessários
Certidão de nascimento				
Bilhete de identidade				
Passaporte				
Outro(s) documento(s)?				



- 28% dos nascimentos no mundo não são registados! (Unicef 2016)
- Quando uma criança não está registada, ela não tem existência oficial, não tem direitos e não pode ter acesso a cuidados ou à escola.



ANEXO 1: IMAGENS FOTOLINGUAGEM SOBRE AS NECESSIDADES

De que o direito à identidade protege as crianças?

- ▶ Ao registrar o nascimento de uma pessoa, o Estado reconhece oficialmente a existência da criança sob a lei. Ser registado no nascimento é o primeiro dos direitos civis porque atesta a existência e a identidade de uma criança. Sem registro, a criança não pode ser protegida porque não tem existência oficial.
- ▶ Ter uma identidade permite lutar contra o tráfico, os raptos, os casamentos precoces, a exploração sexual, o recrutamento de crianças no exército, o trabalho forçado... A declaração de nascimento é obrigatória para todas as crianças. Deve ser feita por qualquer pessoa que assista ao parto. Uma certidão de nascimento é muitas vezes necessária para se inscrever na escola e ter acesso aos serviços de saúde.

MÊS 1: SER E CONVIVER

TEMA: DIREITOS E DEVERES DA CRIANÇA



OBJETIVOS:

- Entender os conceitos de direitos e deveres da criança
- Conhecer os direitos fundamentais das crianças
- Responsabilizar-se pela aplicação desses direitos no bairro, em casa e na escola

MÊS 1: OFICINA 4/6
DURAÇÃO: 3H

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração: "Os cumprimentos internacionais"	Os participantes formam um círculo. O animador apresenta as diferentes formas de cumprimentar as pessoas e convida sempre os participantes a cumprimentar o seu vizinho: <ul style="list-style-type: none"> • Índia: mãos juntas dizendo "Namasté" • No Japão, mãos planas nas coxas e inclinação do busto dizendo "Konnichiwa" • No Brasil, abraço dizendo "Bom dia" • Em Marrocos, mão direita no coração dizendo "Salam aleikum" • Aqui, pergunte aos participantes! Os animadores também podem adaptar esta dinâmica com todas as formas diferentes de cumprimentar no país, nas diferentes etnias. Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina, sobre <i>identidade e cidadania</i> .	15 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
4) Escolher o líder do dia	Distribuir as imagens à frente dos participantes (anexo 1). Os participantes criam pares e, em seguida, cada par se levanta, escolhe uma imagem, explica por que ele a escolheu e a conecta a uma necessidade.	5 min
5) Temática "As minhas necessidades"	O animador pode ajudar a reformular, se necessário. Fazer a ligação entre necessidade e direito: os Direitos da criança prevêm assim satisfazer as necessidades essenciais ao bem desenvolvimento da criança.	30 min
"Os direitos e deveres da criança"	Em pequenas equipas, os participantes imaginam que vão morar em uma ilha deserta, na qual não há nenhuma lei ou história. Eles refletem sobre os 10 direitos mais importantes (a partir das suas necessidades) e as obrigações e deveres correspondentes. Cada equipa apresentará a sua lista através de um porta-voz. Todos juntos, as listas são compiladas (remover as duplicadas e reformular, se necessário) em uma folha grande.	40 min
6) Exercício prático "A Convenção Internacional dos Direitos da Criança"	O animador anuncia "a Convenção Internacional dos Direitos da Criança", apresenta-a e incita os jovens a lê-la (anexo 2). Ele solicita aos voluntários que leiam a convenção simplificada (anexo 2). Ele distribui a cada participante cartões do Alfabeto dos Direitos e Deveres da criança (anexo 3). Os adolescentes têm que juntar a cartilha e ler em voz alta. Fazer as seguintes perguntas: <ul style="list-style-type: none"> • Por que é importante ter direitos e deveres reconhecidos internacionalmente? • Quais são os direitos menos respeitados na minha comunidade? Por quê? O animador apresenta a atividade multiplicadora e os seus diferentes modos (jogo, sketch, etc.) Em pequenas equipas, os participantes escolhem um direito e refletem sobre a preparação da atividade multiplicadora com uma data, um lugar e a repartição de papéis ao cumprir o plano de ação (anexo 5).	30 min 35 min
Plano de ação para uma melhor aplicação da CIDC	Para ir mais longe: o clube dos jovens pode escolher um direito que não é respeitado e realiza uma árvore problemática identificando as causas e consequências dessa não observância (anexo 6) e, em seguida, procura as ações a pôr em prática e os resultados esperados para que esse direito seja melhor respeitado, completando a árvore de soluções (anexo 7).	

7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar. Os animadores compartilham também o que eles gostaram e o que eles menos gostaram.	10 min
8) Apresentação da próxima oficina	Apresentação pelo animador: oficina sobre <i>o trabalho das crianças</i> . O animador convida todos os participantes a se cumprimentarem antes de ir embora.	5 min
MATERIAL NECESSÁRIO:		
<ul style="list-style-type: none"> - Papel ou caderno, caneta para cada participante - Folhas A3 e marcadores, fita adesiva 		
DOCUMENTOS DE APOIO:		
<ul style="list-style-type: none"> - Folha de presença - Imagens foto linguagem sobre as necessidades (anexo 1) - Convenção Internacional dos Direitos da Criança CIDC (anexo 2) - O Alfabeto dos Direitos e Deveres da Criança (anexo 3) - Elementos sobre a CIDC (anexo 4) - Elementos para um plano de ação (anexo 5) - Ir mais longe (clube de jovens): Árvore com problemas (anexo 6) - Ir mais longe (clube dos jovens): Árvore com soluções (anexo 7) 		



**ANEXO 2:
A CONVENÇÃO INTERNACIONAL DOS DIREITOS DA CRIANÇA (CIDC)**





ANEXO 3:

CONHECE os teus DIREITOS

Sabias que a Assembleia Geral das Nações Unidas aprovou uma lei chamada Convenção sobre os Direitos da Criança a 20 de novembro de 1989? A Convenção sobre os Direitos da Criança tem 54 Artigos que explicam cada um dos teus direitos. Lembra-te que também tens responsabilidades para com as outras crianças e os adultos para que, também eles, gozem dos seus direitos.

Artigo 1
Todas as pessoas com menos de 18 anos têm todos os direitos escritos nesta Convenção.

Artigo 2
Tens todos esses direitos seja qual for a tua raça, sexo, língua ou religião. Não importa o país onde nasceste, se tens uma deficiência, se és rico ou pobre.

Artigo 3
Quando um adulto tem qualquer laço familiar ou responsabilidade sobre uma criança, deverá fazer o que for melhor para ela.

Artigo 6
Toda a gente deve reconhecer que tens direito à vida.

Artigo 7
Tens direito a um nome e a ser registado, quer dizer, o teu nome, o dos teus pais e a data em que nasceste devem ser registados. Tens direito a uma nacionalidade e o direito de conheceres e seres educado pelos teus pais.

Artigo 9
Não deves ser separado dos teus pais, exceto se for para o teu próprio bem, como por exemplo, no caso de os teus pais te maltratarem ou não cuidarem de ti. Se estiveres separado de um ou de ambos, tens o direito de manter o contato com os dois, a menos que isso te possa prejudicar.

Artigo 10
Se tu e os teus pais viverem em países diferentes, tens direito a regressar e viver junto deles.

Artigo 11
Não deves ser raptado mas, se tal acontecer, o governo deve fazer tudo o que for possível para te libertar.

Artigo 12
Quando os adultos tomam qualquer decisão que possa afetar a tua vida, tens direito a dar a tua opinião e os adultos devem ouvir seriamente o que tens a dizer.

Artigo 13
Tens direito a descobrir coisas e dizer o que pensas através da fala, da escrita, da expressão artística, etc., exceto se, ao fazê-lo, estiveres a interferir com os direitos dos outros.

Artigo 14
Tens direito à liberdade de pensamento e a praticar a religião que quiseres. Os teus pais devem ajudar-te a compreender o que está certo e o que está errado.

Artigo 15
Tens direito a reunir-te com outras pessoas e a criar grupos ou associações, desde que não violes os direitos dos outros.

Artigo 16
Tens direito à privacidade. Podes, por exemplo, ter um diário que mais ninguém tem licença para ler.

Artigo 17
Tens direito a ser informado sobre o que se passa no mundo através da rádio, dos jornais, da televisão, de livros, etc. Os adultos devem ter a preocupação de que compreendes a informação que recebes.

Artigo 18
Os teus pais devem educar-te, procurando fazer o que é melhor para ti.

Artigo 19
Ninguém deve exercer sobre ti qualquer espécie de maus tratos. Os adultos devem proteger-te contra abusos, violência e negligência. Mesmo os teus pais, não têm direito de te maltratar.

Artigo 20
Se não for seguro viveres com os teus pais, tens direito a proteção e ajuda especiais.

Artigo 21
Caso tenhas de ser adotado, os adultos devem procurar ter o máximo de garantias de que tudo é feito da melhor maneira para ti.

Artigo 22
Se fores refugiado (se tiveres de abandonar o teu país por razões de segurança), tens direito a proteção e ajuda especiais.

Artigo 23
No caso de teres uma deficiência, tens direito a cuidados especiais e a educação adequada, que te que te ajudem a crescer do mesmo modo que as outras crianças.

Artigo 24
Tens direito à saúde. Quer dizer que, se estiveres doente, deves ter acesso a cuidados médicos e medicamentos. Os adultos devem fazer tudo para evitar que as crianças adoçam, dando-lhes uma alimentação conveniente e cuidando bem delas.

Artigo 27
Tens direito a um nível de vida digno. Quer dizer que os teus pais devem procurar que não te falte comida, roupa, casa, etc. Se os pais não tiverem meios suficientes para estas despesas, o governo deve ajudar.

Artigo 28
Tens direito à educação. O ensino básico deve ser gratuito e não deves deixar de ir à escola. Também deves ter possibilidade de frequentar o ensino secundário.

Artigo 29
A educação tem como objetivo desenvolver a tua personalidade, talentos e aptidões mentais e físicas. A educação deve, também, preparar-te para seres um cidadão informado, autónomo, responsável, tolerante e respeitador dos direitos dos outros.

Artigo 30
Se pertenceres a uma minoria, tens o direito de viver de acordo com a tua cultura, praticar a tua religião e falar a tua própria língua.

Artigo 31
Tens direito a brincar e a participar em atividades culturais e recreativas.

Artigo 32
Tens direito a proteção contra a exploração económica, ou seja, não deves trabalhar em condições ou locais que ponham em risco a tua saúde ou a tua educação. A lei portuguesa diz que nenhuma criança com menos de 16 anos deve estar empregada.

Artigo 33
Tens direito a ser protegido contra o consumo e tráfico de droga.

Artigo 34
Tens o direito de ser protegido contra abusos sexuais. Quer dizer que ninguém pode fazer nada ao teu corpo como, por exemplo, tocar-te, tirar-te fotografias contra a tua vontade ou obrigar-te a dizer ou fazer coisas que não queres.

Artigo 35
Ninguém te pode raptar ou vender.

Artigo 37
Não deverás ser preso, exceto como medida de último recurso, e, nesse caso, tens direito a cuidados próprios para a tua idade e visitas regulares da tua família.

Artigo 38
Tens direito a proteção em situação de guerra.

Artigo 39
Uma criança vítima de maus tratos ou negligência, numa guerra ou em qualquer outra circunstância, tem direito a proteção e cuidados especiais.

Artigo 40
Se fores acusado de ter cometido algum crime, tens direito a defender-te. No tribunal, a polícia, os advogados e os juizes devem tratar-te com respeito e procurar que compreendas o que se está a passar contigo.

Artigo 42
Todos os adultos e crianças devem conhecer esta Convenção. Tens direito a compreender os teus direitos e os adultos também.

unicef 

para todas as crianças

Para saberes mais, visita www.unicef.pt ou envia um e-mail para info@unicef.pt

O ALFABETO DOS DIREITOS E DEVERES DA CRIANÇA¹

ALFABETO	DIREITO	DEVER
Alimentação	A Criança tem direito a uma alimentação saudável e nutritiva. (Art. 24c)	A Criança tem o dever de não estragar a comida.
Bem estar	A Criança tem direito à proteção e aos cuidados necessários para o seu bem estar. (Art. 14)	A Criança tem o dever de respeitar o bem estar dos outros.
Consciência	A Criança tem o direito à liberdade de pensamento, consciência e religião. (Art. 14)	A Criança não tem o direito de fazer tudo o que ela tem vontade, nem de pegar o que ela quiser.
Dignidade	A Criança tem direito ao respeito devido à dignidade humana em todas as circunstâncias. (Art. 28-2, 37, 39, 40)	A Criança tem o dever de respeitar a dignidade dos outros.
Educação	A Criança tem o direito à educação (Art. 28, 29)	A Criança tem o dever de ir à escola, de respeitar os professores e os seus colegas.
Família	A Criança tem o direito de viver com a sua família. (Art. 5, 9, 19, 18)	A Criança tem o dever de respeitar a sua família e os seus próximos como ela é respeitada por eles.
Garantia	Os direitos da criança são garantidos sem nenhuma restrição. (Art. 2)	A Criança tem o dever de evitar a discriminação entre as pessoas.
Honra	A Criança tem o direito à proteção da lei contra as infrações à sua honra, à sua reputação e à sua vida privada. (Art. 16)	A Criança tem o dever de se conformar com as leis que regem a sociedade para proteger a sua honra, reputação e vida privada.
Identidade	A Criança tem direito à sua identidade, incluindo à sua nacionalidade e às suas relações familiares. (Art. 8)	A Criança tem o dever de aceitar a sua raiz e cultura.
Jovem	Uma Criança é todo ser humano com menos de 18 anos. (Art. 1) Ela tem direito à brincadeiras e aos amigos da sua escolha.	A Criança tem o dever de cuidar das brincadeiras, de evitar as brincadeiras perigosas e de ser honesto com os seus amigos.

¹ Extrato de Children's Voice. (s. d.). O alfabeto dos direitos e deveres da crianças. UNICEF. RD Congo.

Quermesse como Festa	A Criança tem o direito à festa, à dança, a florescer. Todas as crianças são iguais em direitos. (Art. 23, 30, 41)	A Criança tem o dever de desabrochar e velar o florescer dos outros.
Liberdade	A Criança tem o direito à liberdade de expressão, de associação e de reuniões pacíficas. (Art. 13, 15)	A Criança tem o dever de respeitar a liberdade de expressão dos outros e de evitar grupos que põem a sua vida e a dos outros em perigo.
Medidas	Medidas devem ser tomadas para os direitos da criança. (Art. 4)	A Criança tem o dever de conhecer e de respeitar os direitos da criança.
Nome, Nacionalidade	A Criança tem o direito a um nome e uma nacionalidade. (Art. 7)	A Criança tem o dever de amar a sua nacionalidade.
Opinião	A Criança tem o direito de expressar livremente a sua opinião sobre todo assunto que lhe interessar, as opiniões da criança sendo devidamente levadas em consideração respeitando a sua idade e o seu grau de maturidade. (Art. 12)	A Criança tem o dever de respeitar a opinião dos outros e de aceitar escolhas diferentes da sua.
Proteção/ Participação	A Criança tem o direito a uma proteção contra: a violência, a droga, o sequestro, a exploração económica e sexual, e em caso de conflito armado. (Art. 32, 33, 34, 35, 36, 38)	A Criança tem o dever de evitar a violência, o uso de substâncias tóxicas na sua saúde e não influenciar os outros.
Qualidade de vida	A Criança tem o direito a um nível de vida satisfatório para o seu desenvolvimento harmonioso. (Art. 27)	A Criança tem o dever de não destruir, nem danificar os bens públicos.
Substituição	A Criança sem família tem direito a uma proteção de substituição. (Art. 21, 22)	A Criança tem o dever de acolher a família de substituição.
Saúde, Segurança	A Criança tem direito à saúde e à segurança. (Art. 24, 25, 26)	A Criança tem o dever de não destruir nem danificar as instalações sanitárias e de segurança.
Tolerância	A Criança deve ser educada em um espírito de tolerância. (Art. 29)	A Criança tem o dever de tolerar as outras crianças e os adultos.
Unidade	O acesso aos meios de comunicação para o seu desenvolvimento cultural e social é legítimo. (Art. 17)	A Criança tem o dever de participar no desenvolvimento cultural e social.
Vida	A Criança tem direito à vida. (Art. 6)	A Criança tem o dever de respeitar a sua vida e a vida dos outros.

Fim de semana	A Criança tem direito ao repouso e ao lazer. (Art 31)	A Criança tem o dever de respeitar e aproveitar o tempo de repouso e de lazer que lhe é oferecido e de não perturbar o dos outros.
Xenofilia	A Criança é educada em um espírito de amizade perante outros povos. (Art. 29c)	A Criança guarda um espírito de amizade com as outras crianças.
Irmã do Yondo ou a sua cultura	A Criança tem direito a sua própria cultura. (Art. 30)	A Criança tem o dever de aceitar a sua própria cultura.
Zonas	Os direitos da Criança serão conhecidos e praticados em todas as zonas do país. (Art. 42)	Os deveres da Criança serão conhecidos e praticados por todas as crianças e em todas as zonas do país.



ANEXO 4: ELEMENTOS SOBRE A CIDC

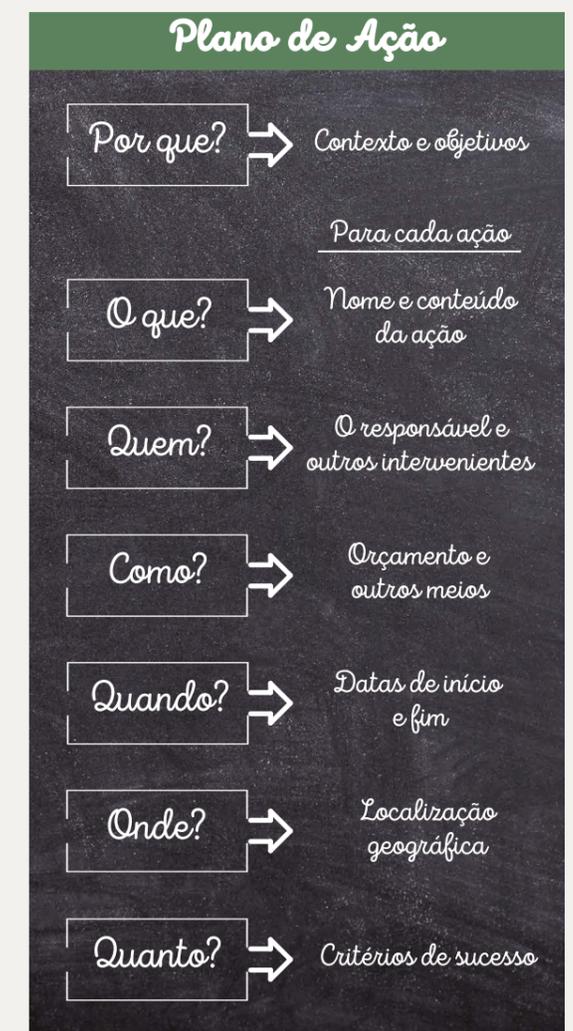
- Por que é importante ter direitos e deveres reconhecidos internacionalmente?
Graças à Convenção sobre os Direitos da Criança, a criança tem direitos fundamentais semelhantes aos concedidos ao adulto pela Declaração Universal dos Direitos Humanos do dia 10 de dezembro de 1948. São direitos civis, económicos, sociais e políticos, aos quais se acrescentam direitos de proteção e de prestação para tomar em conta a sua fragilidade, as suas especificidades e as necessidades próprias da sua idade.
- Um reconhecimento internacional leva em conta a importância das tradições e valores culturais de cada povo na proteção e no desenvolvimento harmonioso da criança e constata a importância da cooperação internacional para a melhoria das condições de vida das crianças em todos os países.
Os adolescentes são crianças?
- Sim, a Convenção sobre os Direitos da Criança considera criança uma pessoa entre os 0 e os 18 anos.

Carta Africana dos Direitos e do Bem-Estar da Criança

A Carta Africana dos Direitos e do Bem-Estar da Criança foi adoptada na 26.ª Conferência dos Chefes de Estado e de Governo da Organização da Unidade Africana em Julho de 1990. Entrou em vigor em 29 de Novembro de 1999. Baseia-se na Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança e na Declaração sobre os Direitos e o Bem-Estar da Criança Africana, adotada pela OUA em julho de 1979, bem como a Declaração Universal dos Direitos Humanos, a Carta Africana dos Direitos Humanos e dos Povos e a Carta da Organização da Unidade Africana. Embora alguns dos direitos consagrados nesta Carta sejam idênticos aos da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança, a maioria é interpretada no contexto africano.



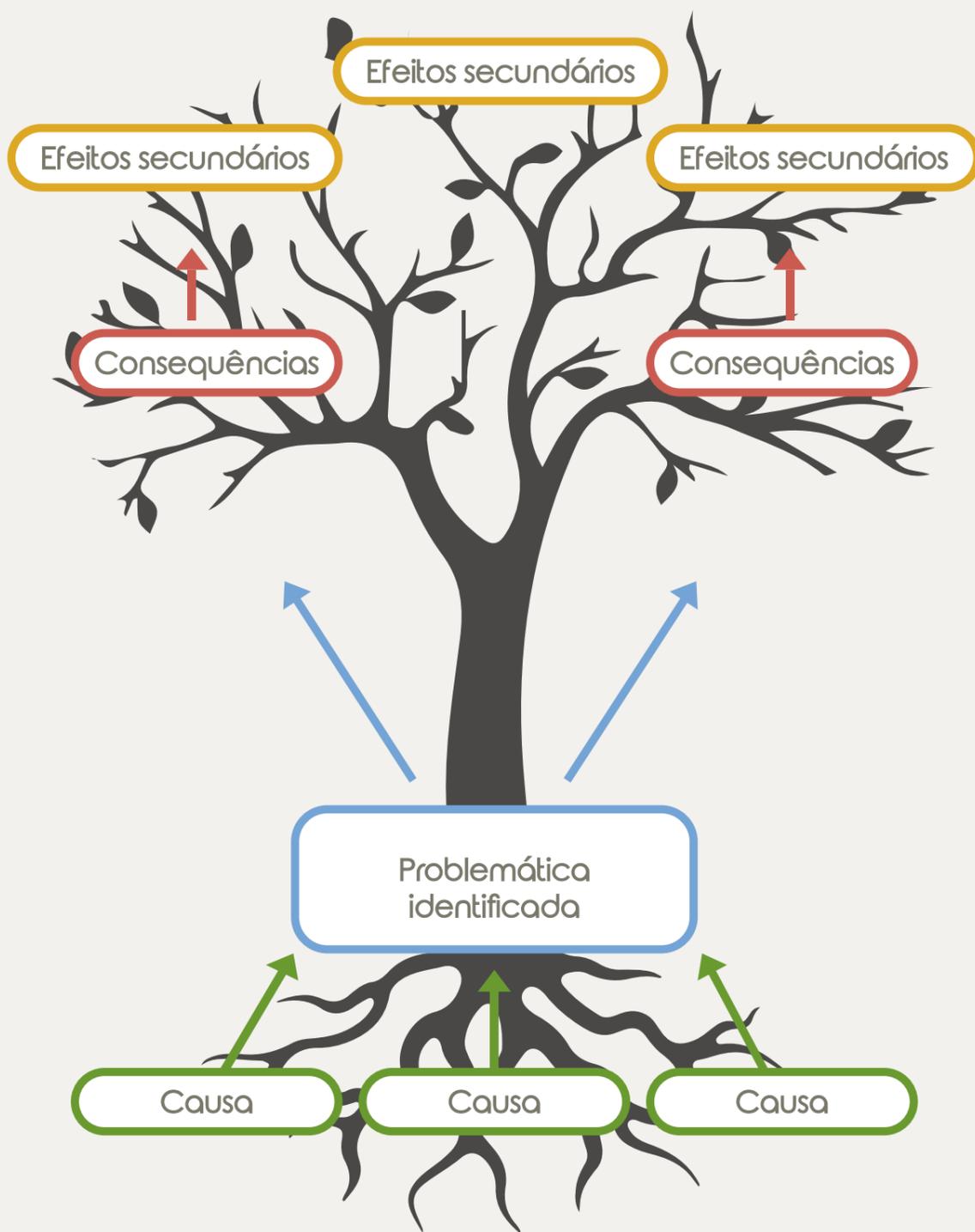
ANEXO 5: ELEMENTOS PARA UM PLANO DE AÇÃO



Para ir além - exemplo de atividades para o Clube dos jovens

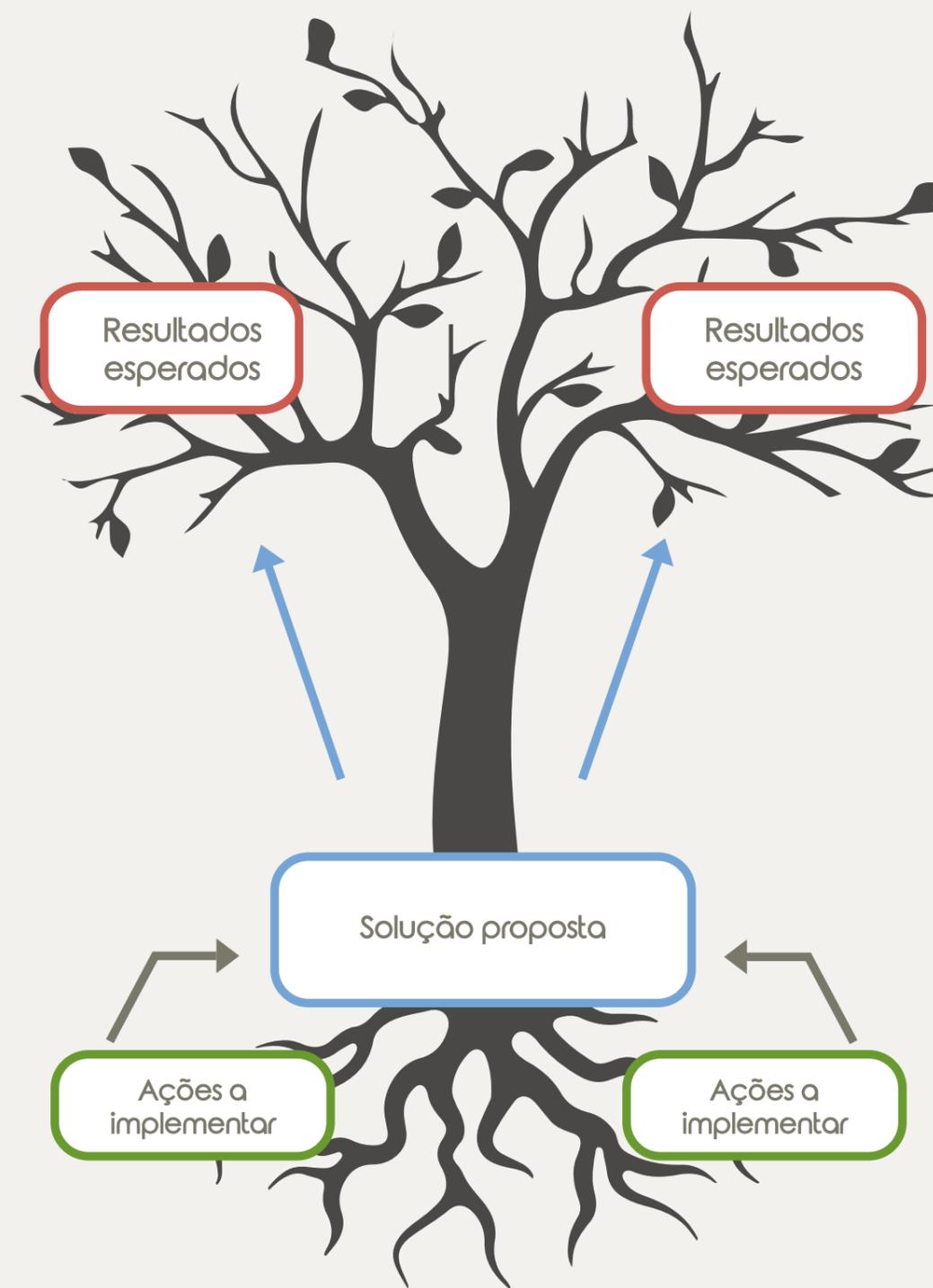
ANEXO 6:
ÁRVORE DE PROBLEMAS

Escolher um problema e colocá-lo no centro, identificar as causas (raízes) e consequências (ramos) deste problema.



ANEXO 7:
ÁRVORE DE SOLUÇÕES

Escrever no centro a solução proposta e, em seguida, refletir sobre as ações a implementar (raízes) e os resultados esperados (ramos).



MÊS 1 : SER E CONVIVER

TEMA: DIREITOS DA CRIANÇA E TRABALHO DAS CRIANÇAS



MÊS 1: OFICINA 5/6 DURAÇÃO: 3H

OBJETIVOS:

- Aprofundar o direito à proteção falando sobre o trabalho infantil
- Entender os problemas que o trabalho infantil levanta e as consequências para a sua saúde e vida
- Entender os efeitos (viciosos e virtuosos) da pobreza no trabalho infantil e procurar soluções coletivas

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração: "Questionário sobre os direitos da criança"	O animador distribui a cada participante uma carta vermelha e uma carta verde. Ele lê as perguntas (anexo 2), espera a resposta de todos os participantes (carta verde quando eles pensam que a afirmação é verdadeira e vermelha quando eles pensam que ela é falsa) e as suas reações e argumentos, em seguida, ele lê as informações adicionais.	20 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina, sobre os <i>direitos</i> e os <i>deveres da criança</i> .	5 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática "O trabalho das crianças"	O animador mostra a imagem sobre o trabalho infantil (anexo 3) e lê a história de Iqbal (anexo 4). Pergunte aos participantes se eles sabem o que é um dilema (moral). O dilema moral é ter de escolher entre duas opções que parecem ser possíveis e justas. Em algumas famílias, as crianças precisam trabalhar para garantir a sobrevivência das suas famílias. Os pais não têm escolha e, como nem sempre puderam aprender a ler e escrever, eles não entendem a importância da educação para o futuro dos seus filhos e do seu país. Formule o dilema moral que esta situação de pobreza gera: <i>deve-se deixar trabalhar as crianças para garantir a sobrevivência da família ou impedir o trabalho infantil e deixar as famílias em uma pobreza temporária?</i> O animador pode escrever esta frase para que fique visível.	10 min
"Os direitos e deveres da criança no contexto de trabalho infantil"	O animador divide a sala em dois e designa um lado que representa aqueles que "concordam" e outro que representa aqueles que "discordam". Em seguida, ele lê várias afirmações (abaixo). Para cada frase, os adolescentes devem escolher o seu lado: «concorda» ou «discorda» e se deslocam na sala para ir para o lado que corresponde à sua escolha. O animador informa que não há resposta certa ou errada (anexo 5). <ul style="list-style-type: none"> • Se eu fosse Iqbal, eu permitiria o trabalho infantil. • Se eu fosse os pais do Iqbal, eu permitiria o trabalho infantil. • Se eu fosse Eshan Kahn, presidente da Liga contra o Trabalho Infantil, eu permitiria o trabalho infantil. • Se eu fosse Guzman, o negociante de tapetes, eu permitiria o trabalho infantil. <p>Cada vez, o animador deixa um pouco de tempo para os adolescentes refletirem sobre os argumentos que explicam a sua escolha, podendo ilustrá-los com exemplos da história de Iqbal. Em seguida, o animador acompanha a conversa alternando a fala 5 minutos para cada grupo (concorda/discorda) e conclui fazendo as seguintes perguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quais são os direitos e deveres do Iqbal? • Quais são os direitos e deveres dos adultos (pais de Iqbal, Eshan Kahn e Guzman)? <p>=> A síntese pode ser feita através de linhas de pensamento e de um quadro (anexo 6)</p>	50 min
		30 min

6) Exercício prático "Os círculos malucos"	O animador distribui as cartas vermelhas e verdes arbitrariamente aos adolescentes. Se houver mais adolescentes do que cartas, o animador cria pares. Explique as regras do jogo e o que as cartas representam (anexo 7). O objetivo do jogo é entender os efeitos da pobreza no trabalho infantil e como resolvê-lo, transformando o círculo vicioso em um círculo virtuoso. Os problemas (cartas vermelhas) só podem ser desbloqueados encontrando soluções adaptadas às situações e que permitam melhorar a situação das crianças e das suas famílias (cartas verdes).	35 min
"Jogo de papel Direitos da criança"	O animador propõe uma restituição oral para conversar sobre as respostas dadas. Então ele pede aos participantes que eles identifiquem a causa do trabalho infantil, ele explique que não há apenas uma causa, é um círculo vicioso. Ele pede aos participantes que eles identifiquem a «melhor solução» para lutar contra o trabalho infantil. Ele acompanha os participantes na tomada de consciência da necessidade de agir em diferentes áreas. Se o tempo permitir, os adolescentes preparam durante 15 minutos uma cena sobre um direito que eles escolhem, eles podem escolher uma cena onde esse direito, e o dever associado, não são respeitados ou inversamente uma cena onde esse direito, e o dever associado, são respeitados. Cada equipa apresenta a sua cena e explica a mensagem da peça.	
7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar. Os animadores compartilham também o que eles gostaram e o que eles menos gostaram.	10 min
8) Apresentação da próxima oficina	Apresentação pelo animador: oficina sobre os <i>objetivos de desenvolvimento sustentável</i> . O animador convida todos os participantes a se cumprimentarem antes de ir embora.	5 min

MATERIAL NECESSÁRIO :

- Papel ou caderno, caneta para cada participante
- Papéis vermelhos e verdes para cada participante de preferência em cartolina para reutilização posterior
- Folhas A3 e marcadores, fita adesiva

DOCUMENTOS DE APOIO:

- Folha de presença
- Trabalho infantil - informações complementares (**anexo 1**)
- Questionário sobre os direitos da criança (**anexo 2**)
- Fotografias de trabalho infantil (**anexo 3**)
- História do Iqbal (**anexo 4**)
- Ficha de debate (**anexo 5**)
- Direitos e deveres dos protagonistas (**anexo 6**)
- Cartas «círculos malucos» (**anexo 7**)



ANEXO 1: TRABALHO INFANTIL - INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES (UNICEF 2016)

"Hoje, no mundo, muitas crianças ainda trabalham (em casa, nos campos, nas fábricas, nas ruas, etc.). Atualmente, estima-se que 168 milhões de crianças entre 5 e 17 anos trabalhem no mundo, ou seja, 11% das crianças".

POR QUE AS CRIANÇAS TRABALHAM?

- Em muitas famílias pobres, as crianças têm de trabalhar para garantir a sobrevivência das suas famílias. Às vezes, eles são os únicos na família que podem trabalhar e alimentar os seus familiares.
- É no campo da agricultura que as crianças trabalham mais, por exemplo, nos campos para ajudar as suas famílias. Certos acontecimentos (conflitos, catástrofes naturais, etc.) levam as famílias a pôr os seus filhos a trabalhar.
- Muitas crianças também são escravizadas, recrutadas à força, vítimas de tráfico, obrigadas a participar de atividades ilegais ou perigosas para as suas vidas: são exploradas. Às vezes, as crianças são forçadas a trabalhar em locais que podem parecer prisões..

O TRABALHO INFANTIL É PERMITIDO?

- Idealmente, as crianças não devem trabalhar. O trabalho as expõe à violência, elas podem ser maltratadas. Muitas crianças trabalham sem serem reconhecidas, não são protegidas pelos governos.
- Se as crianças trabalham para ajudar as suas famílias, o seu trabalho não deve ser perigoso para a sua vida e saúde e devem poder ir à escola (gratuitamente), de qualquer maneira.
- As piores formas de trabalho infantil são proibidas por leis, mas é muito difícil eliminar o trabalho infantil no mundo.

O QUADRO INTERNACIONAL

- Desde a sua criação, em 1919, a Organização Internacional do Trabalho (OIT) interessou-se pela questão do trabalho infantil, adotando a Convenção n.º 5 sobre a idade mínima que proíbe o trabalho de crianças com menos de 14 anos nos estabelecimentos industriais. Nove outras convenções seguiram para completar este dispositivo jurídico internacional.
- Para regular o trabalho infantil, há também a Convenção sobre os Direitos da Criança, do dia 20 de novembro de 1989, que entrou em vigor dia 2 de setembro de 1990, que visa proteger as crianças e defender os seus direitos em todo o mundo.
- O dia 12 de junho é o Dia Mundial contra o Trabalho Infantil, criado pela Organização Internacional do Trabalho (OIT). Na OIT, existe um Programa Internacional para a Abolição do Trabalho Infantil (IPEC).

O QUE DIZ A CONVENÇÃO INTERNACIONAL DOS DIREITOS DA CRIANÇA?

Toda criança tem o direito de crescer em um ambiente que a proteja de abuso e exploração e tem o direito de não trabalhar.

Todas as crianças têm direito à proteção e é um dos direitos da Convenção Internacional dos Direitos da Criança (CIDC): (art. 19, 22, 32 a 35, 39 e 40).

"As crianças têm o direito de crescer em um ambiente que lhes garanta proteção."

"A criança tem o direito de ser protegida contra qualquer trabalho que ponha em risco a sua saúde, a sua educação ou o seu desenvolvimento."

O Estado fixa as idades mínimas de admissão ao emprego e regula as condições de emprego."

**QUAIS SÃO AS LEIS NO SEU PAÍS?
PERGUNTE SOBRE ISSO.**



ANEXO 2: QUESTIONÁRIO SOBRE OS DIREITOS DA CRIANÇA

1) A Convenção permite proteger apenas as crianças dos países economicamente ricos?

- Verdadeiro
- Falso

Falso, a Convenção é um texto internacional destinado a proteger as crianças de todos os países do mundo.

2) Todas as crianças têm o direito de ir à escola gratuitamente?

- Verdadeiro
- Falso

Verdadeiro, mas ainda não é o caso em todos os lugares!
Em 2019, cerca de 263 milhões de crianças, adolescentes e jovens em todo o mundo (um em cada cinco) não frequentam a escola, incluindo 130 milhões de meninas (ONU).

3) As meninas e meninos têm os mesmos direitos?

- Verdadeiro
- Falso

Verdadeiro, claro! Na realidade, nem sempre é assim. Muitas meninas não podem ir à escola porque precisam ir buscar água no poço, cuidar dos seus irmãos mais novos ou limpar a casa.

4) A falta de água potável provoca 80% das doenças nos países ditos em vias de desenvolvimento?

- Verdadeiro
- Falso

Verdadeiro, uma em cada dez pessoas não tem acesso à água potável no mundo e todos os dias morrem 15000 pessoas devido a doenças relacionadas com a água no mundo.

5) Existe direito a lazer, jogos e descanso?

- Verdadeiro
- Falso

Verdadeiro, depois da escola e da lição de casa, é importante aproveitar o tempo livre para brincar, relaxar, ver os seus amigos. Isso permite que as crianças floresçam.

6) A mutilação genital é autorizada pela Convenção sobre os Direitos da Criança?

- Verdadeiro
- Falso

Falso, a excisão é uma mutilação que tem consequências muito graves para a saúde física e psicológica das meninas. Em 2016, as Nações Unidas contaram 200 milhões de meninas e mulheres que sofreram alguma forma de mutilação genital.

7) No mundo existem crianças-soldados e 40% delas são meninas.

- Verdadeiro
- Falso

Verdadeiro, cerca de 250 mil crianças menores de 18 anos são usadas como soldados em conflitos em todo o mundo. 40% das crianças-soldados são meninas (UNICEF, 2012). Milhares morrem todos os anos, mortas nos combates.

8) 11 % das crianças no mundo trabalham?

- Verdadeiro
- Falso

Verdadeiro, 11% das crianças, ou 168 milhões de crianças em todo o mundo, são privadas da sua infância porque estão envolvidas no trabalho (UNICEF, setembro de 2017). 115 milhões exercem atividades perigosas.

9) A exploração económica deve-se ao fato de uma criança ser obrigada a fazer um trabalho perigoso para a sua saúde física e psicológica?

- Verdadeiro
- Falso

Verdadeiro, isso afeta 115 milhões de crianças em todo o mundo (UNICEF, setembro de 2017). Algumas trabalham em fábricas ou minas ou são usadas como escravos, prostituição, venda de drogas, crime ou alistamento como soldado.



ANEXO 3: FOTOS TRABALHO DAS CRIANÇAS



© UNICEF/UN020087/Khuzai



© UNICEF



ANEXO 4: HISTÓRIA DO IQBAL MASIH (UNICEF)

Iqbal tinha apenas quatro anos quando se juntou a uma fábrica de tapetes gerida por Guzman. Seus pais contraíram uma grande dívida e esta era a única maneira para que eles possam pagá-la enquanto cuidam do seu irmão doente. Aos dez anos, a criança escrava já tem as mãos destroçadas por ter amarrado doze horas por dia e durante seis anos preciosos tapetes; está exausto e sujeito a maus-tratos.

Em uma reunião na aldeia de Iqbal, Eshan Kahn, presidente da Liga contra o Trabalho Infantil, des-

cobre a criança assustada e o liberta. Ele se junta à Frente de Libertação do Trabalho Infantil e participa da sua campanha, tornando-se um porta-voz da infância explorada.

Dois anos depois, ele participa de uma convenção contra a escravidão infantil em Lahore. Percorre o seu país e o resto do mundo para alertar a opinião pública internacional. Sob pressão internacional, o governo paquistanês fecha várias dezenas de fábricas de tapetes e 3000 crianças são libertadas.



ANEXO 5: FICHA DEBATE

CONDUZINDO UM DEBATE: REGRAS A SEREM SEGUIDAS PELO MODERADOR

- ▶ Pedir a palavra levantando o dedo.
- ▶ Não falar do que foi dito durante o debate no ambiente exterior.
- ▶ Ouvir e respeitar o que os outros dizem, não rir.
- ▶ Não interromper quem fala.
- ▶ Falar um de cada vez.
- ▶ Permanecer no tema do debate, não falar de outra coisa.
- ▶ Dar prioridade a quem nunca falou.
- ▶ Não repetir o que alguém acabou de dizer.
- ▶ Usar um vocabulário correto, não falar de maneira racista, injuriosa ou difamatória.
- ▶ Falar alto o suficiente para todos ouvirem.
- ▶ Mas não gritar para impor as suas ideias.
- ▶ Não monopolizar a palavra, deixar os outros falarem.

AFIRMAÇÕES PARA QUE OS PARTICIPANTES SE POSICIONEM:

- ▶ Se eu fosse o Iqbal, eu permitiria o trabalho infantil.
- ▶ Se eu fosse os pais do Iqbal, eu permitiria o trabalho infantil.
- ▶ Se eu fosse Eshan Kahn, presidente da Liga contra o Trabalho Infantil, eu permitiria o trabalho infantil.
- ▶ Se eu fosse o Guzman, o vendedor de tapetes, eu permitiria o trabalho infantil.

ANEXO 6: DIREITOS E DEVERES DOS PROTAGONISTAS

Quais são os direitos e deveres do Iqbal?

Quais são os direitos e deveres dos adultos (pais do Iqbal, Eshan Kahn e Guzman)?

IQBAL		ADULTOS (PAIS DE IQBAL, ESHAN KAHN E GUZMAN)	
DIREITO	DEVER	DIREITO	DEVER
Direito à proteção	Dever de respeitar o bem-estar dos outros	Direito ao respeito e a uma proteção legal	Dever de proteção
Direito de jogar, sonhar, rir, cantar, etc.	Dever de cuidar de jogos, evitar os jogos perigosos e não perturbar o tempo de lazer de outras crianças	Direito de expressar os seus pensamentos, dar e receber informações. Direito a descanso e lazer	Dever de orientar e aconselhar
Direito a ter cuidados para ser saudável	Dever de cuidar dos outros e não danificar as instalações de saúde	Direito de pedir ajuda e direito a assistência médica	Dever de cuidar e pedir aconselhamento e ajuda
Direito a ser alimentado o suficiente e beber água potável para crescer bem	Dever de não desperdiçar comida	Direito a um nível de vida decente	Dever de fornecer uma alimentação saudável
Direito de ir à escola	Dever de ir à escola	Direito de ser formado, de participar na vida cultural, de aderir a associações	Dever de incentivar o acesso à educação

- **CONTRA:** As maiorias das vezes, as crianças que trabalham também não podem ir à escola. Por vezes, elas podem ser vítimas de maus-tratos, estar expostas a perigos (muitas vezes ligados ao trabalho forçado), não serem tratadas ou afastadas das suas famílias.
- **A FAVOR:** Mas se elas não forem trabalhar, a sobrevivência das suas famílias é questionada, elas não podem ajudar as suas famílias a se alimentar, porque o trabalho infantil é muitas vezes a única fonte de renda. (É um verdadeiro círculo vicioso: cf. anexo 7).
- Saliente que esta situação é discutível.

O que parece inaceitável no início (trabalho infantil), pode ser tolerado/permitido sob certas condições, nomeadamente para a sobrevivência da família, se isso não tiver consequências para a saúde e o futuro das crianças. Isso depende das necessidades de cada um: as do Iqbal (ajudar o seu irmão e a sua família), da sua mãe (cuidar do seu filho) e do Guzman (ganhar dinheiro) obviamente não são as mesmas.

► É importante saber a origem do que compramos para ajudar aqueles que lutam contra a exploração.

ANEXO 7: CARTAS "CÍRCULO MALUCO"¹

- As cartas **vermelhas** representam os círculos viciosos (situações de pobreza das quais as famílias não conseguem sair levando ao trabalho infantil).
- As cartas **verdes** representam círculos virtuosos (a situação das famílias melhora e o trabalho infantil foi removido ou é compatível com a escola).
 - Na primeira rodada, os jogadores com cartas **vermelhas** se sentam em círculo (olhando para fora) e leem em voz alta o que está escrito nas suas cartas. Eles mantêm as suas cartas visíveis a qualquer momento.
 - Na segunda rodada, os jogadores com cartas **verdes** se movem ao redor do círculo vermelho, eles se movem livremente até encontrarem o seu parceiro vermelho. Os jogadores vermelhos também dão a sua opinião sobre a escolha dos jogadores verdes. Os jogadores verdes formam um segundo círculo fora do círculo vermelho: cada par (vermelho-verde) formado está alinhado. O resultado é a formação de dois círculos (vermelho, verde) e duplas de jogadores correspondentes para cada um: um problema, uma solução/melhoria.

¹ Fonte: Iqbal, a criança que não tinha medo | UNICEF France. (s. d.). Consultado em 28 de abril de 2020, em <https://my.unicef.fr/contenu/iqbal-lenfant-qui-navait-pas-peur>

NOÇÕES	CÍRCULO VICIOSO	SOLUÇÃO: CÍRCULO VIRTUOSO
A saúde das crianças	As crianças que trabalham muitas vezes realizam tarefas cansativas que podem prejudicar a sua saúde. As piores formas de trabalho* podem até ser perigosas para crianças.	Indo para a escola em vez de trabalhar, as crianças não estão mais expostas a condições que podem prejudicar a sua saúde. Se as crianças trabalham, o trabalho não deve ser perigoso para elas.
Tarefas minuciosas	Algumas tarefas minuciosas são mais facilmente feitas por crianças do que por adultos, porque as crianças são menores.	Ajudar financeiramente as empresas a inventar novas tecnologias para realizar tarefas minuciosas: as máquinas executam essas tarefas em vez das crianças.
O trabalho forçado	Por várias razões, as crianças podem ser forçadas a trabalhar, como Iqbal.	Os empregadores sabem que é proibido forçar uma criança a trabalhar, lembrá-los as sanções se eles não conhecerem as leis.
As crianças órfãs	Muitas crianças ficam órfãs e precisam trabalhar para se alimentar.	Acolher as crianças órfãs em famílias ou centros de acolhimento para que elas estejam cercadas de adultos que possam apoiá-las para evitar que sejam obrigadas a trabalhar.
Leis que proíbem o trabalho infantil	O trabalho infantil é proibido, mas como muitas crianças trabalham, as leis não são aplicadas.	Aplicar as leis contra o trabalho infantil, cobrando multas, por exemplo, para que as leis sejam respeitadas.
As ajudas financeiras	Quando as famílias são muito pobres, os pais às vezes não têm escolha a não ser colocar os seus filhos para trabalhar.	Através da solidariedade comunitária ou de uma ajuda financeira excepcional, os pais podem mandar os filhos para a escola apesar da pobreza.
O mercado de trabalho: a concorrência com os adultos	Os empregadores empregam as crianças porque eles lhes pagam menos que os adultos.	Os postos de trabalho disponíveis são dados prioritariamente aos adultos: não há mais trabalho para as crianças.
A norma cultural	O trabalho infantil parece normal: é mais importante ganhar dinheiro do que ir à escola.	Tornar a escola obrigatória e acessível às crianças de famílias pobres para que ir à escola seja normal.
De geração em geração	Às vezes, os pais colocam os seus filhos para trabalhar, assim como os seus pais fizeram com eles, porque eles próprios não foram à escola.	Permitir também que os adultos aprendam a ler e escrever para fazê-los querer mandar os seus filhos para a escola em vez de trabalhar.
A educação das meninas	As meninas geralmente têm mais responsabilidade em casa do que os meninos. Enviar os meninos para a escola parece mais importante do que enviar as meninas na escola.	Convencer os pais de que a educação das meninas é tão importante quanto a educação dos meninos.

Para recapitular a ideia de um círculo vicioso:

Muitas vezes, as crianças que trabalham não podem ir à escola. Por vezes, podem ser vítimas de maus-tratos, estar expostas a perigos (muitas vezes ligados ao trabalho forçado), não serem cuidadas ou afastadas das suas famílias. Mas se elas não forem trabalhar, a sobrevivência das suas famílias é questionada, porque o trabalho infantil é muitas vezes a única fonte de renda.

Para recapitular a ideia do círculo virtuoso:

Quando o trabalho infantil foi suprimido ou é compatível com a escola, a sociedade encontra então um novo equilíbrio social/humano e econômico que permite às famílias apostar no futuro, nomeadamente enviando os seus filhos para a escola.

* As piores formas de trabalho: crianças sujeitas a servidão por dívida, trabalhos forçados, alistamento em grupos armados, tráfico para exploração sexual ou recrutamento para atividades ilícitas como o tráfico de drogas.

MÊS 1: SER E CONVIVER

TEMA: OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL



OBJETIVOS:

- Conhecer os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) a alcançar em 2030
- Tornar-se um ator na realização destes ODS

MÊS 1: OFICINA 6/6
DURAÇÃO: 3H

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração: "Jogo das mãos estendidas"	O animador se coloca no centro da sala e estende uma mão propondo um valor do percurso, depois estende a outra mão e propõe outro tema. Um adolescente que aprecia um dos dois temas se agarra à mão estendida e, por sua vez, propõe um tema que lhe agrada e assim por diante. No final do jogo, todos têm as mãos estendidas e formam uma cadeia humana.	15 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina, sobre <i>os direitos e o trabalho das crianças</i> .	5 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática "Descobrir os ODS"	O animador apresenta brevemente o objetivo dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável dando como exemplos 2 ou 3 objetivos (anexo 1). Em seguida, ele explica as regras do jogo do gancho: é um jogo cooperativo, o grupo ganhará se todas as equipas chegarem à casa 2030 em menos de 1h30 (anexo 3). Para replicar, o animador pode imprimir o tabuleiro em uma lona https://go-goals.org/fr/material-a-disposition/ (ou em português https://go-goals.org/pt/faz-o-download-aqui/) ou criar o jogo em tamanho real (1 folha de papel para cada caixa). O animador pode usar as cartas em branco para criar perguntas específicas do seu país.	1h45
6) Exercício prático: "Oficina criativa ODS e Direitos da Criança"	O animador exhibe os 17 objetivos (anexo 1) e distribui um objetivo por equipa (Educação, género, fome zero, pobreza, etc.) e uma condição (anexo 2). Cada equipa tem 20 minutos para preparar uma improvisação sobre o objetivo recebido. A improvisação deve ser curta: 2 minutos no máximo. Os animadores podem ajudar as equipas na preparação. Em seguida, cada equipa faz a sua improvisação e as outras equipas precisam adivinhar qual ODS é. Para ir além: os adolescentes criam um cartaz sobre um ODS da sua escolha, em relação a um direito da criança, por equipa. Isso pode ser um cartaz de conscientização ou um cartaz que mostra as suas ideias sobre as etapas a seguir para alcançar este ODS. Após 25 minutos, cada equipa fixa o seu cartaz e as equipas passeiam para assistir a todas as produções.	30 min
7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar. Os animadores compartilham também o que eles gostaram e o que eles menos gostaram.	10 min
8) Apresentação da próxima oficina	Apresentação pelo animador do próximo mês sobre a adolescência. O animador convida todos os participantes a se cumprimentarem antes de ir embora.	5 min

MATERIAL NECESSÁRIO :

- Papel ou caderno, caneta para cada participante
- Folhas A3 e marcadores, fita adesiva ou Patafix (pasta que cola)

DOCUMENTOS DE APOIO:

- A folha de presença
- Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável ([anexo 1](#))
- Exemplo de condições para improvisação ([anexo 2](#))
- Jogo do gancho sobre os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável ([anexo 3](#))

ANEXO 1: OS OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL¹

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) é uma agenda global adotada na Cúpula das Nações Unidas sobre o Desenvolvimento Sustentável em setembro de 2015. Os temas podem ser divididos em quatro dimensões principais:

- **Social:** ligado às necessidades humanas, à saúde, à educação, à melhoria da qualidade de vida e à justiça.
- **Meio ambiente:** trata da preservação e da conservação do meio ambiente, com ações que vão da proteção das florestas e da biodiversidade, a luta contra a desertificação, a utilização sustentável dos oceanos e dos recursos marinhos à adoção de medidas eficazes contra as mudanças climáticas.
- **Económico:** trata da utilização e do esgotamento dos recursos naturais, da produção de resíduos, do consumo de energia, entre outros.
- **Institucional:** refere-se à capacidade de implementação dos ODS.

OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

São 17 objetivos mundiais definidos para erradicar a pobreza, proteger o planeta e assegurar a prosperidade de todos.

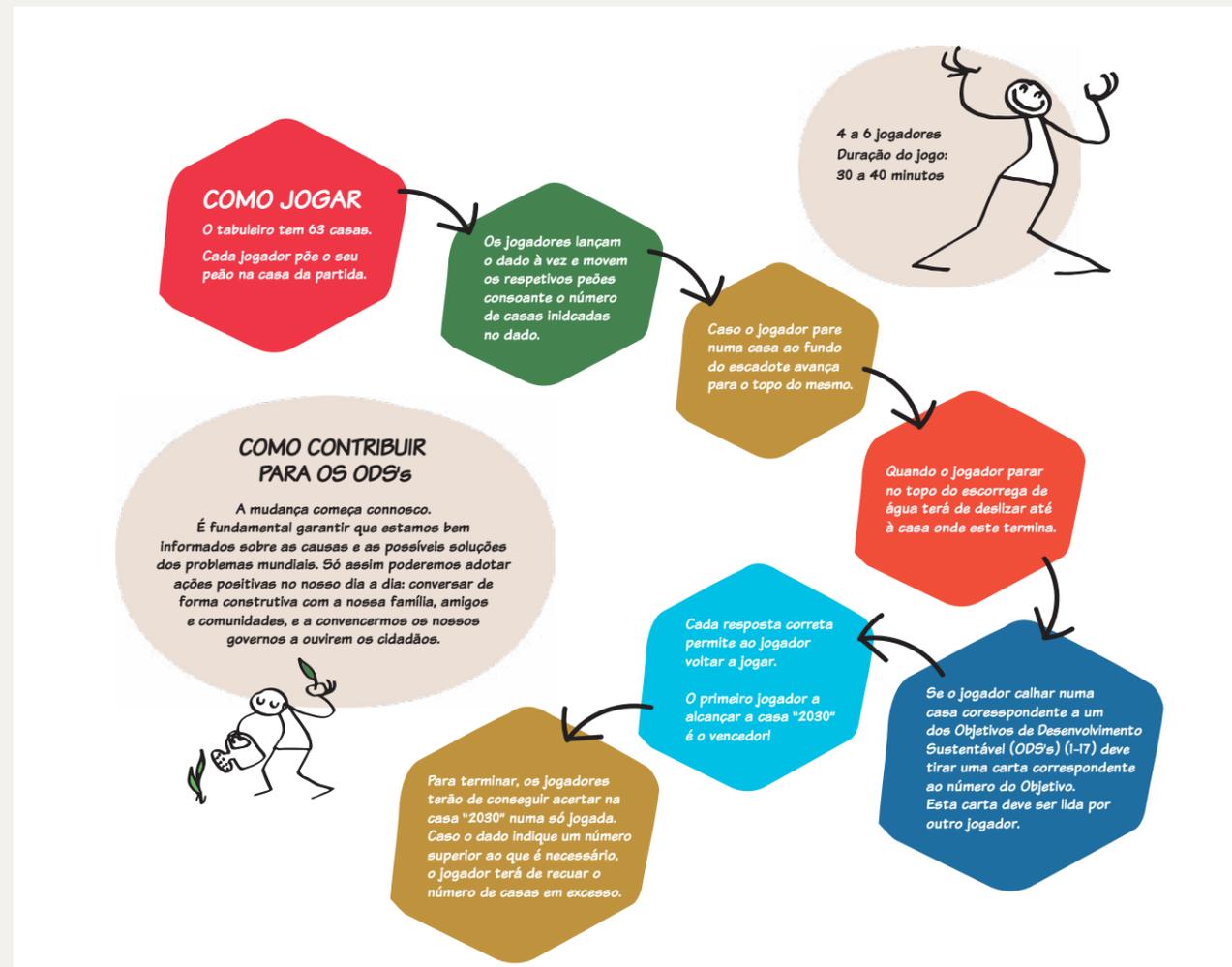
- ERRADICAR A POBREZA**
ERRADICAR A POBREZA EM TODAS AS SUAS FORMAS EM TODO O MUNDO
- ERRADICAR A FOME**
ACAABAR COM A FOME, PROMOVER A SEGURANÇA ALIMENTAR, MELHORAR O NÍVEL DE NUTRIÇÃO E PROMOVER A AGRICULTURA SUSTENTÁVEL
- SAÚDE DE QUALIDADE**
ASSEGURAR VIDAS SAUDÁVEIS E PROMOVER O BEM-ESTAR PARA TODAS AS IDADES
- EDUCAÇÃO DE QUALIDADE**
ASSEGURAR UMA EDUCAÇÃO DE QUALIDADE INCLUSIVA E EQUITATIVA, E PROMOVER OPORTUNIDADES DE APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA
- IGUALDADE DE GÉNERO**
ALCANÇAR A IGUALDADE DE GÉNERO E CAPACITAR TODAS AS MULHERES E RAPARIGAS
- ÁGUA POTÁVEL E SANEAMENTO**
GARANTIR O FORNECIMENTO E A GESTÃO SUSTENTÁVEL DA ÁGUA E DE SANEAMENTO PARA TODOS
- ENERGIAS RENOVÁVEIS E ACESSÍVEIS**
GARANTIR O ACESSO A TODOS DE ENERGIA FINANCIAMENTE ACESSÍVEL, SUSTENTÁVEL E MODERNA
- TRABALHO DIGNO E CRESCIMENTO ECONÓMICO**
PROMOVER O CRESCIMENTO ECONÓMICO SUSTENTÁVEL, INCLUSIVO, EMPREGO PRODUTIVO E TRABALHO DIGNO PARA TODOS
- INDÚSTRIA, INOVAÇÃO E INFRAESTRUTURAS**
CONSTRUIR INFRAESTRUTURAS RESILIENTES, PROMOVER UMA INDUSTRIALIZAÇÃO SUSTENTÁVEL, INCLUSIVA E INOVADORA
- REDUZIR AS DESIGUALDADES**
REDUZIR AS DESIGUALDADES NOS PAÍSES E ENTRE OS PAÍSES
- CIDADES E COMUNIDADES SUSTENTÁVEIS**
TORNAR AS CIDADES E AS COMUNIDADES INCLUSIVAS, SEGURAS, RESILIENTES E SUSTENTÁVEIS
- PRODUÇÃO E CONSUMO SUSTENTÁVEIS**
GARANTIR PADRÕES SUSTENTÁVEIS DE CONSUMO E DE PRODUÇÃO
- AÇÃO CLIMÁTICA**
TOMAR MEDIDAS URGENTES PARA COMBATER AS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS E OS SEUS EFEITOS
- PROTEGER A VIDA MARINHA**
CONSERVAR E UTILIZAR DE FORMA SUSTENTÁVEL OS OCEANOS, OS MARES E OS RECURSOS MARÍTIMOS PARA UM DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL
- PROTEGER A VIDA TERRESTRE**
PROTEGER, RESTAURAR E PROMOVER O USO SUSTENTÁVEL DOS ECOSISTEMAS TERRESTRES, A GESTÃO SUSTENTÁVEL DAS FLORESTAS, O COMBATE À DESERTIFICAÇÃO, PARAR E REVERTER A DEGRADAÇÃO DA TERRA E A PERDA DE BIODIVERSIDADE
- PAZ, JUSTIÇA E INSTITUIÇÕES EFICAZES**
PROMOVER SOCIEDADES INCLUSIVAS E PACÍFICAS PARA UM DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL, GARANTIR O ACESSO DE TODOS À JUSTIÇA E CONSTRUIR INSTITUIÇÕES EFICAZES E INCLUSIVAS A TODOS OS NÍVEIS
- PARCERIAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DOS OBJETIVOS**
REFORÇAR OS MEIOS DE IMPLEMENTAÇÃO E REVITALIZAR PARCERIAS GLOBAIS PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

¹ Fonte: Material à disposição | Objetivos planeta sustentável. Tabuleiro sobre os ODS. (s. d.). Consultado em 28 de abril 2020, em <https://go-goals.org/fr/material-a-disposition/>

ANEXO 2: EXEMPLOS DE CONDIÇÕES PARA IMPROVISAÇÃO

- Mímica:** as pessoas não podem falar, mas podem fazer barulho com os seus corpos ou usar caixas.
- Quadro vivo:** as cenas são reproduzidas de acordo com uma sucessão de planos parados (pessoas que congelam) e uma pessoa conta a cena em paralelo.
- Anúncio:** assim como a publicidade, o objetivo é transmitir uma mensagem comercial com a vontade de vender um produto (aqui a realização de um ODS) por um tempo muito curto.
- Fantoches:** usando meias desviadas ou marionetes existentes,
- Abecedário (invertido ou não):** a primeira réplica começa com "A", a segunda com "B" até ao fim da cena
- Zona de humor:** o animador delimita diferentes zonas às quais ele associa um humor (alegria, tristeza, raiva, medo, desejo, etc.). Ao se mover de uma zona para outra, os adolescentes devem adotar o humor adequado.

ANEXO 3: JOGO DO GANSO OS OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO¹



¹ Fonte: Material à disposição | Objetivos planeta sustentável. Tabuleiro sobre os ODS. (s. d.). Consultado em 28 de abril 2020, em <https://go-goals.org/pt-pt/faz-o-download-aqui/>

Folha de perguntas 1/5

3 SAÚDE DE QUALIDADE

Qual é a esperança média de vida mundial, ou seja, quanto vivem as pessoas, em média, em todo o mundo?

a) 50 anos
b) 60 anos
c) 70 anos

6 ÁGUA POTÁVEL E SANEAMENTO

Como se pode poupar água?

a) Não há escassez de água onde eu vivo, posso usar a água que eu quiser
b) Tomando um duche em vez de um banho
c) Bebendo água engarrafada

9 INDÚSTRIA, INOVAÇÃO E INFRAESTRUTURAS

O que é uma fábrica sustentável?

a) Uma fábrica construída há muito tempo e que ainda funciona
b) Uma fábrica que produz lixo tóxico
c) Uma fábrica que não prejudica o ambiente

2 ERRADICAR A FOME

Existem alimentos suficientes no mundo para alimentar todas as pessoas?

a) Não, por isso é que há países em que há fome
b) São produzidos alimentos saudáveis suficientes mas não existem lojas em todos os países
c) Há alimentos suficientes mas nem todos têm dinheiro para os comprar

5 IGUALDADE DE GÉNERO

Qual é o único país do mundo que, em 2017, tinha mais mulheres no parlamento do que homens?

a) Reino Unido
b) Noruega
c) França
d) Ruanda
e) Perú

8 TRABALHO DIGNO E CRESCIMENTO ECONÓMICO

As mulheres deviam receber o mesmo salário que os homens pelo mesmo trabalho?

a) Claro que sim, mulheres e homens têm os mesmos direitos
b) Não, os homens deviam receber mais porque são mais fortes

1 ERRADICAR A POBREZA

Como percebes se alguém vive na pobreza?

a) Quando não tem um smartphone
b) Quando não tem acesso a necessidades básicas como alimentos, saúde, educação, entre outros
c) Quando não está bem vestida

4 EDUCAÇÃO DE QUALIDADE

Em que continente vive a maior parte das crianças que não frequenta a escola?

a) Europa
b) Ásia
c) América
d) África

7 ENERGIAS RENOVÁVEIS E ACESSEÍVEIS

Identifica a resposta errada. As energias renováveis podem ser produzidas a partir...

a) do carvão
b) do sol
c) do vento
d) das ondas

10 REDUZIR AS DESIGUALDADES

Qual é a melhor forma de combater a pobreza?

- Ignorar o problema e não fazer nada
- Distribuir de forma mais equitativa a riqueza produzida no mundo
- Impedir que estrangeiros entrem no nosso país



11 CIDADES E COMUNIDADES SUSTENTÁVEIS

Quantas pessoas vivem em bairros pobres nos países em desenvolvimento?

- 30%
- 55%
- 80%



12 PRODUÇÃO E CONSUMO SUSTENTÁVEIS

Verdadeiro ou falso: Há muito peixe no mar.

- Verdadeiro: posso comer o peixe todo que quiser
- Falso: A sobrepesca, a poluição e as alterações climáticas estão a reduzir as populações de peixe nos nossos oceanos



13 AÇÃO CLIMÁTICA

O que são as energias renováveis?

- Um marca de bebida
- Energias produzidas a partir de recursos naturais - como a luz solar e o vento
- Energias produzidas a partir do petróleo



14 PROTEGER A VIDA MARINHA

Quais dos seguintes elementos contribui para a poluição marinha?

- Lixo deixado na praia
- Conchas
- Algas marinhas



15 PROTEGER A VIDA TERRESTRE

Temos que proteger as nossas florestas para combater as alterações climáticas, porque...

- as florestas são lugares bonitos para acampar
- as árvores produzem oxigénio
- precisamos da madeira para construir casas



16 PAZ, JUSTIÇA E INSTITUIÇÕES EFICAZES

Quais das seguintes opções descreve uma democracia?

- Um país governado por um ditador
- Um país governado pelas pessoas
- Um país governado apenas por homens



17 PARCERIAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DOS OBJETIVOS

Uma parceria é...

- quando brincas com os teus amigos aos pais e filhos
- quando as pessoas e as organizações se entreejam para atingir um objetivo comum
- quando dois alunos comem à mesma mesa todos os dias



OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

1 ERRADICAR A POBREZA

Há menos pessoas a viver na pobreza agora do que há 25 anos?

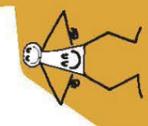
- Não, mil milhões de pessoas vivem hoje na pobreza
- Sim, há dezenas de milhares de pessoas que saíram da situação de pobreza
- Sim, mil milhões de pessoas saíram da pobreza



2 ERRADICAR A FOME

Verdadeiro ou falso: o número de pessoas que passam fome no mundo está a diminuir.

- Verdadeiro
- Falso



3 SAÚDE DE QUALIDADE

Escolhe duas opções que evitariam a morte de crianças com idade inferior a cinco anos.

- Alimentos nutritivos
- Telemóvel
- Água potável limpa
- Bebidas com gás



4 EDUCAÇÃO DE QUALIDADE

Verdadeiro ou falso: há menos reparagens do que rapazes no mundo a frequentar a escola.

- Verdadeiro
- Falso



5 IGUALDADE DE GÉNERO

Qual foi o primeiro país no mundo a conceder direitos políticos plenos, isto é, o direito de votar e de ser eleito, às mulheres?

- França
- Estados Unidos da América
- Finlândia



6 ÁGUA POTÁVEL E SANEAMENTO

Água potável é:

- Água segura para consumo
- Água que se encontra debaixo dos vasos das plantas
- Água com um aspeto limpo



7 ENERGIAS RENOVÁVEIS E ACESSÍVEIS

O que é a eficiência energética?

- Quando uma lâmpada emite uma luz forte
- Poder usar energia sem qualquer preocupação pelo consumo
- Um aparelho ou edifício que necessita de pouca energia para cumprir a sua função



8 TRABALHO DIGNO E CRESCIMENTO ECONÓMICO

Ter um trabalho significa estar a salvo da pobreza?

- Sim, porque uma pessoa com trabalho ganha dinheiro
- Não, é possível ter um trabalho e viver na pobreza
- Sim, porque todos os trabalhadores têm salários elevados



9 INDÚSTRIA, INOVAÇÃO E INFRAESTRUTURAS

Verdadeiro ou falso: todas as pessoas têm acesso à internet.

- Verdadeiro
- Falso



10 REDUZIR AS DESIGUALDADES

Verdadeiro ou falso: nos últimos 25 anos, o número de pessoas a viver na pobreza extrema não diminuiu?

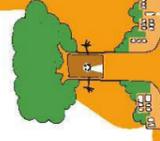
- a. Verdadeiro
- b. Falso



11 CIDADES E COMUNIDADES SUSTENTÁVEIS

Hoje em dia existem meios para poupar energia e proteger o nosso planeta. Qual destas repostas não contribui para a saúde do planeta?

- a) Bicicletas
- b) Autocarros elétricos
- c) Carros a gasolina



12 PRODUÇÃO E CONSUMO SUSTENTÁVEIS

Quantos alimentos são desperdiçados todos os dias, em todo o mundo?

- a) Nenhum, todos os alimentos são consumidos ou congelados
- b) Um terço de todos os alimentos produzidos
- c) Muito poucos, uma vez que as pessoas reduziram drasticamente o lixo



13 AÇÃO CLIMÁTICA

Qual das seguintes afirmações estão corretas?

- a) O aquecimento global não existe porque fez muito frio o inverno passado
- b) O aquecimento global não existe porque ainda há muito gelo no Planeta Terra
- c) O aquecimento global causará mais inundações e fortes tempestades



14 PROTEGER A VIDA MARINHA

O que significa sobrepesca?

- a) Comer muito peixe e ficar-se indisposto/a
- b) Retirar quantidades de peixes do mar superiores ao que é substituído pela natureza
- c) Alimentar mais os peixes para que cresçam mais



15 PROTEGER A VIDA TERRESTRE

A extinção de espécies animais resulta...

- a) de atividades humanas
- b) do ataque entre as diferentes espécies animais
- c) das frequências emitidas pelos telemóveis



16 PAZ, JUSTIÇA E INSTITUIÇÕES EFICAZES

O que é uma criança-soldado?

- a) Uma criança que brinca às guerras com outras crianças
- b) Uma criança que faz parte de um grupo armado
- c) Ambos



17 PARCERIAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DOS OBJETIVOS

De que forma o comércio justo contribui para os ODS's?

- a) Oferece melhores condições comerciais a produtores e trabalhadores
- b) Aumenta os lucros das indústrias
- c) Incentiva os produtores a contratar crianças



OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

1 ERRADICAR A POBREZA

Quantas pessoas no mundo vivem em situação de pobreza extrema?

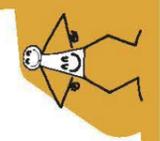
- a) Cerca de 800 pessoas
- b) Cerca de 8 mil pessoas
- c) Mais de 800 milhões de pessoas



2 ERRADICAR A FOME

Quantas pessoas no mundo não se alimentam o suficiente para viver uma vida saudável?

- a) Quase 90 pessoas
- b) Quase 9 mil pessoas
- c) Quase 900 milhões de pessoas



3 SAÚDE DE QUALIDADE

O que é melhor para um recém-nascido?

- a) Ser alimentado com leite em pó
- b) Beber água
- c) Ser amamentado



4 EDUCAÇÃO DE QUALIDADE

Completa a frase: A educação...

- a) é um obstáculo na obtenção de um trabalho
- b) ajuda a conseguir um trabalho e a melhorar a qualidade de vida
- c) só é útil para crianças muito inteligentes



5 IGUALDADE DE GÉNERO

Quantos países no mundo tinham uma mulher como Presidente ou Chefe de Estado em 2017?

- a) 5
- b) 20
- c) 100



6 ÁGUA POTÁVEL E SANEAMENTO

O que acontece à maior parte das águas que são utilizadas por todos nós?

- a) São tratadas e recicladas
- b) São armazenadas em locais seguros
- c) Acabam nos rios e nos oceanos sem tratamento



7 ENERGIAS RENOVÁVEIS E ACESSÍVEIS

O aquecimento global é causado principalmente pelo aumento de um certo gás na atmosfera. Qual?

- a) Ozono
- b) Dióxido de carbono
- c) Gás pimenta



8 TRABALHO DIGNO E CRESCIMENTO ECONÓMICO

O que significa "crescimento económico"?

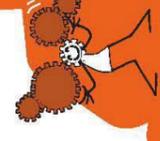
- a) Poupar dinheiro todos os meses
- b) Um aumento nos preços
- c) Um aumento nos produtos e serviços produzidos por um país



9 INDÚSTRIA, INOVAÇÃO E INFRAESTRUTURAS

Verdadeiro ou falso: todas as pessoas têm acesso a eletricidade.

- a) Verdadeiro
- b) Falso



10 REDUZIR AS DESIGUALDADES

Completa a frase: Na Escola...

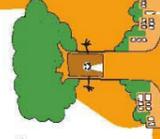
- a) as raparigas devem aprender a tricotar e a cozinhar
- b) os rapazes devem aprender ciências e tecnologia
- c) as raparigas e os rapazes devem ter as mesmas oportunidades de aprendizagem



11 CIDADES E COMUNIDADES SUSTENTÁVEIS

O que são energias renováveis?

- a) Energias que vêm de fontes naturais e que nunca se esgotam
- b) Energias do espaço
- c) Uma forma de energia usada pelos faraós do Antigo Egito



12 PRODUÇÃO E CONSUMO SUSTENTÁVEIS

O petróleo é a indústria mais poluente do mundo. Qual é a segunda mais poluente?

- a) Extração de carvão
- b) Indústria do têxtil
- c) Indústria das telecomunicações



13 AÇÃO CLIMÁTICA

Mais países devem utilizar:

- a) Carvão e Petróleo
- b) Energia nuclear
- c) Energia solar, do vento e do mar



14 PROTEGER A VIDA MARINHA

Qual é a percentagem de todas as espécies marinhas já identificadas pelos biólogos?

- a) Cerca de 5%
- b) Cerca de 50%
- c) Mais de 80%



15 PROTEGER A VIDA TERRESTRE

A biodiversidade é...

- a) a diversidade de fauna e flora existente no nosso planeta
- b) a variedade de produtos de saúde que se encontra na farmácia
- c) o número de planetas que os seres humanos podem habitar



16 PAZ, JUSTIÇA E INSTITUIÇÕES EFICAZES

Um "capacete azul" é...

- a) um soldado que trabalha para as Nações Unidas em prol da paz
- b) um bombeiro da marinha
- c) uma criança-soldado



17 PARCERIAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DOS OBJETIVOS

O que tem facilitado a comunicação entre os parceiros?

- a) Pombos-correio
- b) A internet
- c) Mensagens em garrafas



OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

1 ERRADICAR A POBREZA

A maioria das pessoas em condições de pobreza vivem na/em:

- a) Europa
- b) América do Norte e Sul
- c) África e Ásia



2 ERRADICAR A FOME

Qual das seguintes afirmações é verdadeira?

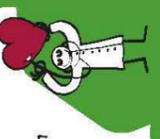
- a) É preciso pelo menos uma bebida doce com gás para ficar saudável
- b) Existem alimentos suficientes para alimentar o mundo inteiro
- c) É possível ser-se saudável sem comer legumes e fruta



3 SAÚDE DE QUALIDADE

Quantos minutos de exercício diário deve fazer uma criança/ jovem entre os 5 e os 17 anos de idade?

- a) 60 minutos
- b) 30 minutos
- c) As crianças/ jovens não precisam de fazer exercício diariamente



4 EDUCAÇÃO DE QUALIDADE

A educação de qualidade contribui para...

- a) melhorar a saúde
- b) reduzir a pobreza
- c) ambas



6 ÁGUA POTÁVEL E SANEAMENTO

Qual é a afirmação correta?

- a) Há mais pessoas com telemóveis do que casas de banho
- b) A maioria das pessoas tem uma casa de banho, mas não tem meios para comprar um telemóvel
- c) Todas as pessoas têm um telemóvel e uma casa de banho



7 ENERGIAS RENOVÁVEIS E ACESSÍVEIS

Completa a frase: As energias renováveis são...

- a) não poluentes
- b) completamente novas
- c) reabastecidas pela natureza num curto período de tempo



8 TRABALHO DIGNO E CRESCIMENTO ECONÓMICO

Quantas pessoas estão desempregadas em todo o mundo?

- a) 2 milhões
- b) 20 milhões
- c) 200 milhões



9 INDÚSTRIA, INOVAÇÃO E INFRAESTRUTURAS

Qual destas inovações é a melhor para combater as alterações climáticas?

- a) Um carro elétrico
- b) Um carro a diesel
- c) Um carro a gasolina



10 REDUZIR AS DESIGUALDADES

Para reduzir as desigualdades na saúde, todas as crianças devem ter acesso a...

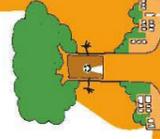
- a) água potável
- b) cuidados de saúde
- c) vacinas
- d) todas as respostas anteriores



11 CIDADES E COMUNIDADES SUSTENTÁVEIS

Onde está a acontecer o maior processo de urbanização do Mundo?

- a) Europa
- b) Estados Unidos
- c) Países em desenvolvimento



12 PRODUÇÃO E CONSUMO SUSTENTÁVEIS

Os sacos de plástico são um grande problema para o nosso ambiente. Qual foi o primeiro país a proibi-los?

- a) Suécia
- b) Rússia
- c) Ruanda



13 AÇÃO CLIMÁTICA

Quem está encarregado de cuidar do nosso planeta?

- a) Cientistas
- b) Pessoas famosas
- c) Governos
- d) Todos nós



14 PROTEGER A VIDA MARINHA

Verdadeiro ou falso: se não mudarmos os nossos hábitos, em 2050 haverá mais plástico do que peixes nos nossos oceanos.

- a) Verdadeiro
- b) Falso



15 PROTEGER A VIDA TERRESTRE

Globalmente, as florestas estão...

- a) a aumentar, há árvores por todo o lado
- b) a ser exploradas ao mesmo ritmo que estão a ser replantadas
- c) a desaparecer, cerca de metade das florestas já foi destruída



16 PAZ, JUSTIÇA E INSTITUIÇÕES EFICAZES

O que é um campo de refugiados?

- a) Um acampamento de férias
- b) Um acampamento temporário para proteger pessoas que estão a fugir de conflitos
- c) Um acampamento militar



17 PARCERIAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DOS OBJETIVOS

O que é preciso para alcançar os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável?

- a) O envolvimento de todos os países
- b) Os países desenvolvidos liderarem a mudança
- c) Os países em desenvolvimento liderarem a mudança



OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

1 ERRADICAR A POBREZA

Em 1990, cerca de quatro em dez pessoas (38%) viviam em condições de pobreza extrema. Quantas pessoas vivem hoje em tais condições?

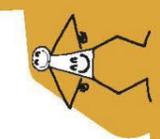
- a) 1 em 10
- b) 3 em 10
- c) 5 em 10



2 ERRADICAR A FOME

O que é a subnutrição?

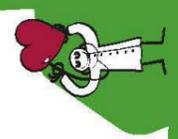
- a) Não ter acesso a refeições de três pratos
- b) Não comer carne todos os dias
- c) Não comer alimentos saudáveis suficientes durante um certo período de tempo



3 SAÚDE DE QUALIDADE

Qual destes insetos é transmissor da malária?

- a) Mosquitos
- b) Libelinhas
- c) Pirlampos



4 EDUCAÇÃO DE QUALIDADE

Qual é a percentagem de adultos alfabetizados, que sabem ler e escrever, hoje em dia?

- a) 80%
- b) 60%
- c) 30%



5 IGUALDADE DE GÉNERO

Qual é a percentagem mundial de mulheres investigadoras na área da ciência e tecnologia?

- a) 50%
- b) 30%
- c) 70%



6 ÁGUA POTÁVEL E SANEAMENTO

Qual é a percentagem de água potável no mundo?

- a) Muito baixa, 3%
- b) Metade da água, 50%
- c) Muito elevada, 97%



7 ENERGIAS RENOVÁVEIS E ACESSÍVEIS

Qual das seguintes é uma fonte de energia renovável?

- a) Petróleo
- b) Gás
- c) Luz solar



8 TRABALHO DIGNO E CRESCIMENTO ECONÓMICO

Verdadeiro ou falso: todos os adultos têm uma conta bancária.

- a) Verdadeiro
- b) Falso



9 INDÚSTRIA, INOVAÇÃO E INFRAESTRUTURAS

Que tipo de infraestrutura é importante para uma educação de qualidade?

- a) Recreios
- b) Escolas limpas, professores e livros
- c) Máquina de venda automática de refrigerantes



10 REDUZIR AS DESIGUALDADES

Podemos combater as desigualdades, assegurando que...

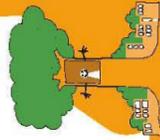
- a) todas as crianças tenham acesso a uma boa educação
- b) todos usem a mesma roupa
- c) todos tenham acesso aos mesmos programas de televisão



11 CIDADES E COMUNIDADES SUSTENTÁVEIS

Em 2030, que percentagem da população mundial viverá em áreas urbanas?

- a) 60%
- b) 100%
- c) 20%



12 PRODUÇÃO E CONSUMO SUSTENTÁVEIS

De que forma é que as abelhas ajudam o melo ambiente?

- a) Auxiliam na reprodução das plantas e produzem mel
- b) Não ajudam, produzem apenas mel
- c) Comem outros insetos



13 AÇÃO CLIMÁTICA

Os representantes de diversos países reuniram-se em 2015 para assinar um acordo sobre as Alterações Climáticas. Em que cidade teve lugar este importante acordo?

- a) Paris (Acordo de Paris)
- b) Londres (Acordo do Big Ben)
- c) Nova Iorque (Acordo de Manhattan)



14 PROTEGER A VIDA MARINHA

Os sacos de plástico são perigosos para as Tartarugas-marinhas porque confundem-nos com:

- a) Alimentos
- b) Um brinquedo
- c) Uma concha grande



15 PROTEGER A VIDA TERRESTRE

As árvores são essenciais porque...

- a) são o habitat natural da vida selvagem
- b) podemos trepá-las
- c) o plástico é produzido a partir das árvores



16 PAZ, JUSTIÇA E INSTITUIÇÕES EFICAZES

Quando é que se considera que uma criança está deslocada?

- a) Quando vai de férias
- b) Quando foge de um conflito armado
- c) Quando passa a noite na casa de um amigo



17 PARCERIAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DOS OBJETIVOS

Quem deve estar envolvido em parcerias para alcançar os 17 ODS?

- a) Cidadãos
- b) Governos
- c) Empresas
- d) Todos as respostas anteriores



OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

A MINHA ADOLESCÊNCIA

MÊS 2

MÊS 2 : A MINHA ADOLESCÊNCIA

TEMA: O QUE É A ADOLESCÊNCIA?



OBJETIVOS:

- Entender as principais mudanças físicas e mentais das meninas e dos meninos relacionadas à puberdade
- Analisar as mudanças sociais que afetam as meninas e os meninos durante a adolescência (preparação para a noção de gênero)
- Tomar consciência do que é a adolescência

MÊS 2: OFICINA 1/9
DURAÇÃO : 3H

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração: "Os medos no chapéu"	Distribuir a cada participante uma folha e algo para escrever. Cada um anota anonimamente um medo/uma dificuldade que tem em relação à adolescência. Trata-se de ser o mais honesto possível sem poder ser reconhecido. Colocar todos os papéis em um chapéu ou recipiente oco. Cada jovem puxa um papel e lê para o grupo. Ele pode desenvolver com as suas próprias palavras o que, segundo ele, a pessoa quis expressar. Os outros não reagem. Quando tudo foi lido, nós trocamos: quais são os medos compartilhados por muitos? Qual é a sensação em relação ao jogo?	20 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina, sobre os <i>objetivos de Desenvolvimento Sustentável</i> .	10 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática "A adolescência"	O animador preparou 4 mesas, em cada mesa, está escrita uma pergunta: <ul style="list-style-type: none"> • O que é a adolescência? • Nós estamos bem preparados para as mudanças da adolescência? • Quais são as mudanças nas minhas relações amigáveis e escolares? • Quais são as mudanças nas minhas relações familiares? Vocês conversam sobre os seus problemas com a sua família? Os participantes se distribuem por sexo em torno das mesas (4 equipas) e, em seguida, eles têm 5-10 minutos para trocar e escrever o que eles pensam e, em seguida, eles mudam de mesas. Quando eles chegam à 4ª mesa, eles fazem uma síntese das respostas para apresentá-la em grande grupo (2 minutos por grupo).	40 min
"As mudanças corporais"	As equipas se instalam novamente em torno das mesas (uma equipa por mesa). Por equipa, os adolescentes pensam juntos sobre as consequências da puberdade para o seu próprio corpo: a nível físico, assim como a nível emocional e psicológico. Em seguida, para completar a reflexão, o animador distribui as fichas de informação sobre a puberdade feminina (<i>anexo 2</i>) aos grupos de meninas e sobre a puberdade masculina (<i>anexo 3</i>) aos grupos de meninos. Cada grupo deve criar um material de comunicação sobre a puberdade destinado aos mais jovens que ainda não se encontram na puberdade. Este material pode ser no formato de cartaz, livro, música, carta, artigo etc. O animador incentiva a criatividade colocando à disposição canetas de feltro, lápis, folhas A3 ou A4 etc. O animador ajuda os grupos a retificar ou completar as informações incorretas ou que faltam. Cada grupo escolhe um porta voz para apresentar o material aos outros grupos. O animador convida os adolescentes a utilizar a sua produção para as atividades multiplicadoras.	45 min
6) Exercício prático: "As mudanças sociais"	O animador reproduz o quadro sobre as mudanças sociais que afetam os jovens (<i>anexo 5</i>) em uma folha de papel gigante. Ele lê em voz alta cada mudança e deixa os adolescentes se expressar para identificar se trata-se de uma mudança afetando mais as meninas ou mais os meninos e porquê? Finalizar o encontro com um debate em torno das perguntas seguintes : <ul style="list-style-type: none"> • O que vocês observam nas mudanças que afetam os meninos? • O que vocês observam nas mudanças que afetam as meninas? • O que a sociedade poderia fazer para favorecer uma aproximação melhor com a adolescência? 	20 min 20 min

7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar. Os animadores compartilham também o que eles gostaram e o que eles menos gostaram.	10 min
8) Apresentação da próxima oficina	Apresentação pelo animador da próxima oficina sobre a <i>relação com os pais</i> e convida todos os participantes a se cumprimentarem antes de ir embora.	5 min
MATERIAL NECESSÁRIO:		
<ul style="list-style-type: none"> - Um chapéu ou recipiente oco - Papéis gigantes e marcadores, fita adesiva - Lápis de cor, canetas de feltro, colas, tesouras 		
DOCUMENTOS NECESSÁRIOS :		
<ul style="list-style-type: none"> - A folha de presença - Definição da adolescência (<i>anexo 1</i>) - Ficha de informação sobre a puberdade feminina (<i>anexo 2</i>) - Ficha de informação sobre a puberdade masculina (<i>anexo 3</i>) - As mudanças mentais durante o período da adolescência (<i>anexo 4</i>) - As mudanças sociais durante o período da adolescência (<i>anexo 5</i>) 		



ANEXO 1: DEFINIÇÃO DA ADOLESCÊNCIA

A **adolescência**, (do latim *adolescere* : "crescer"), é uma fase do desenvolvimento humano físico e mental que ocorre geralmente entre a puberdade e a idade adulta legal, logo após a fase da infância. Ela traz modificações morfológicas, impressionantes tanto para os familiares quanto para o adolescente, e de fato, este último se encontra confrontado a uma questão dupla:



- Quem é esse novo indivíduo para mim? (relacionado aqui essencialmente à esfera física : o adolescente não se reconhece mais).
- Quem é esse novo indivíduo para os outros? (relacionado mais à organização social, a dificuldade de ser identificado em dois grupos diferentes, isto é, o dos seus semelhantes (adolescentes) e o dos adultos, no qual o olhar é fundamentalmente diferente).
- Na adolescência, tudo muda – ou muitas coisas, tanto no corpo quanto na cabeça. Este período pode ser difícil para o jovem, assim como para os pais.
- Não é importante se desenvolver mais rápido ou mais devagar que os seus colegas. O corpo mudará quando ele estiver pronto e ninguém pode mudar o seu ritmo.

Algumas meninas e alguns meninos podem se desenvolver muito mais tarde ou mais cedo que os outros sendo perfeitamente normais e saudáveis.

A puberdade é a transição da infância para a adolescência. Isso corresponde a importantes mudanças físicas, psicológicas e emocionais significativas que permitirão a uma menina ou um menino procriar, amar fora da sua família e assumir o seu lugar como um adulto na sociedade.

Sherry, 18 anos, Ghana

"Eu estava no quinto ano. Eu não sei se minhas amigas se desenvolveram tarde ou se eu era precoce, mas eu não me senti confortável quando meus seios cresceram. Eu escutei minha mãe dizer que no seu tempo se utilizava um tapoli (um utensílio em madeira para espremer pimenta) para tentar reduzir o tamanho do seio. Foi por isso que eu também tentei - talvez três vezes. Eu achei isso meio engraçado e, evidentemente, não funcionou. Mas agora, as que zombavam têm seios maiores do que eu."



ANEXO 2: FICHA DE INFORMAÇÃO SOBRE A PUBERDADE FEMININA

Para as meninas, a puberdade começa entre a idade de 8 e 13 anos, cerca de dois anos mais cedo que os meninos. Ela termina entre 16 e 17 anos, ou quando o crescimento do esqueleto terminou.

O que esperar?

- Os seios começam a nascer, primeiramente principalmente de um lado só. O desenvolvimento completo leva cerca de dois anos.
- Os pelos pubianos surgem, progressivamente, mais espessos, mais grossos e enrolados.
- Dentro do corpo feminino, a superfície da vagina fica mais espessa e o útero e os ovários crescem.
- A primeira menstruação acontece, geralmente, dois ou três anos depois do início do desenvolvimento dos seios. A menstruação é geralmente irregular durante os dois primeiros anos.

- Pelos nascem em baixo do braço e o suor adquire um odor de transpiração adulta.
- O colo do útero começa a produzir um muco que escoia pela vagina. Normalmente, esse muco é o sinal de mudanças naturais, traços da fecundidade e da menstruação.
- As meninas atravessam também um período de crescimento rápido, a bacia e o quadril ficam mais largos, os tecidos adiposos (gordura) ficam mais espessos e a pele se torna mais oleosa, favorecendo o surgimento de acne.

Como para os meninos, os interesses e os sentimentos das meninas podem mudar na puberdade. Durante os dias que precedem a menstruação, elas sentem frequentemente intensos sentimentos de alegria, de tristeza, de sensibilidade ou de raiva.

A menstruação

A menstruação é natural e normal para uma menina ou uma mulher saudável. A primeira menstruação pode ser um acontecimento feliz, sobretudo quando a menina sabe do que se trata. Muitas vivem de maneira infeliz a chegada da primeira menstruação, de maneira inquieta ou com medo porque ninguém explicou para ela o seu sentido nem o que tem que fazer. Alguns pais não conseguem falar à vontade sobre o assunto. Em outros casos, a menina absorveu

A ovulação

Os ovários (pequenas glândulas em forma de amêndoa) liberam cada mês um óvulo por vez, cerca de duas semanas antes da menstruação. A liberação do óvulo se chama ovulação. Então, o óvulo circula dentro das trompas de Falópio até o útero. Se houver relação sexual durante a ovulação e um espermatozoide encontrar um óvulo, o óvulo poderá ser fecundado e a mulher estará então grávida. Se a fecundação não acontecer, o óvulo e a mucosa não são utilizados. E depois de alguns dias, eles são eliminados do corpo pela vagina no formato de escoamento líquido avermelhado contendo sangue. É a menstruação. Ela marca o início de um novo ciclo.

mensagens culturais ou religiosas que associam a menstruação à impureza. Trata-se, no entanto, de uma forma, cujo o corpo se renova e cuida da sua fecundidade.

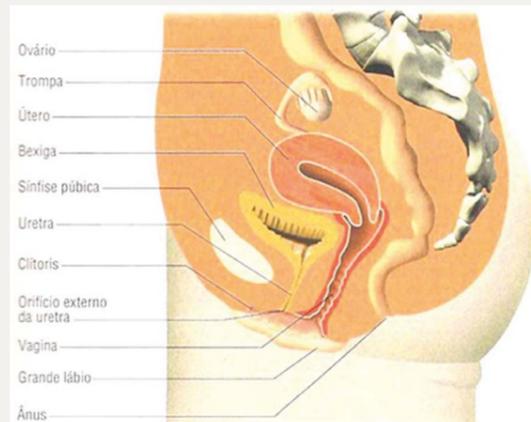
A quantidade de sangue - o fluxo menstrual - varia do dia e de uma pessoa à outra. O fluxo pode ser mais intenso durante os primeiros dias da menstruação. Algumas meninas e mulheres têm menstruações dolorosas (cólicas abdominais, às vezes fortes e acompanhadas de náuseas). Um analgésico pode ser útil. Um banho, ou colocar uma garrafa de plástico ou uma compressa de água quente na parte de baixo do ventre ou das costas também ajuda às vezes. Alguns dias antes da menstruação, algumas meninas e mulheres sentem diferentes tipos de incômodos, como dores nos seios, constipação, cansaço, espinhas e sentimentos

Que higiene durante a menstruação?

Durante a menstruação, a menina pode, geralmente, continuar todas as suas atividades comuns.

O banho é importante e é necessário lavar a vulva com água e com sabão suave para eliminar os resíduos do sangue. A maneira como as mulheres absorvem o fluxo menstrual varia de acordo com o lugar. Muitas utilizam absorventes higiênicos para absorver o sangue. Em alguns lugares, elas compram absorventes descartáveis. Em outros, elas utilizam absorventes reutilizáveis feitos de tecidos dobrados, que é importante lavar bem com água e sabão após cada utilização. É importante também de ter um lugar particular (tanto em casa como na escola) para trocar ou lavar os seus absorventes.

Muitas meninas e mulheres utilizam tampões (absorventes internos), com ou sem absorventes. Um tampão é uma pequena quantidade de algodão (ou de outro material absorvente) com o formato parecido com o de um dedo, que se insere confortavelmente dentro da vagina para absorver o fluxo menstrual. O tampão deve ser substituído pelo menos duas vezes por dia. Deixar um tampão no local durante mais de um dia pode provocar uma infecção grave e às vezes mortal. (A inserção de um objeto impuro dentro da vagina pode causar uma infecção grave).



intensos mais difíceis a gerenciar que normalmente. Estes sintomas não se repetem necessariamente todos os meses. Para muitas, o incômodo pré-menstrual e as dores menstruais têm tendência a diminuir quando elas praticam exercícios regularmente.

A menstruação é geralmente fonte de perguntas e dificuldades para as meninas. Pode ser útil falar com alguma pessoa da área de saúde, com um parente ou uma amiga.



ANEXO 3: FICHA DE INFORMAÇÃO SOBRE A PUBERDADE MASCULINA

Para os meninos, a puberdade inicia entre as idades de 10 e 13 anos, um ano ou dois depois das meninas. E termina, geralmente, um pouco antes ou depois dos 20 anos, quando o crescimento dos ossos se termina.

O que esperar?

- Como as meninas, os meninos podem ver mudar os seus sentimentos e os seus interesses durante a puberdade. Mudanças físicas acontecem também, geralmente nessa ordem:
- Os testículos e o pênis aumentam de tamanho.
- Os pelos pubianos aparecem, progressivamente mais espessos, mais duros e enrolados.
- A voz começa a mudar, geralmente de maneira progressiva, mas, às vezes, de repente também.
- Cerca de um ano depois do crescimento dos testículos, o menino pode começar a ejacular (produzir um líquido branco leitoso chamado esperma que é expelido pelo pênis).
- Pelos crescem embaixo do braço e o suor começa a ter o odor de uma transpiração adulta.
- A pelosidade facial (bigode e barba) aparece.
- Os meninos atravessam também um período de

crescimento rápido e de musculação. A pele se torna mais oleosa, favorecendo o surgimento de acne. Quase na metade dos garotos, os seios crescem temporariamente, mas isto desaparece um ano ou dois depois.

De onde vêm as ereções?

As ereções acontecem durante a vida inteira. Elas são causadas pelo sangue que preenche o tecido esponjoso do pênis por causa de uma estimulação sexual, de um esforço de levantamento ou outro tipo, de um sonho, do frio, de roupas apertadas, de medo ou de excitação, de uma bexiga cheia ao acordar. Uma ereção pode acontecer sem nenhuma razão aparente, principalmente na puberdade. Os meninos têm frequentemente ereções repentinas e espontâneas, às vezes, muitas vezes ao dia, por causa do efeito do aumento ou variação da testosterona.

Ter uma ereção sem ejaculação pode causar um sentimento de « peso » temporário, mas que não é de modo algum prejudicial. Se o pênis em ereção não é tocado, a ereção acaba por si só.

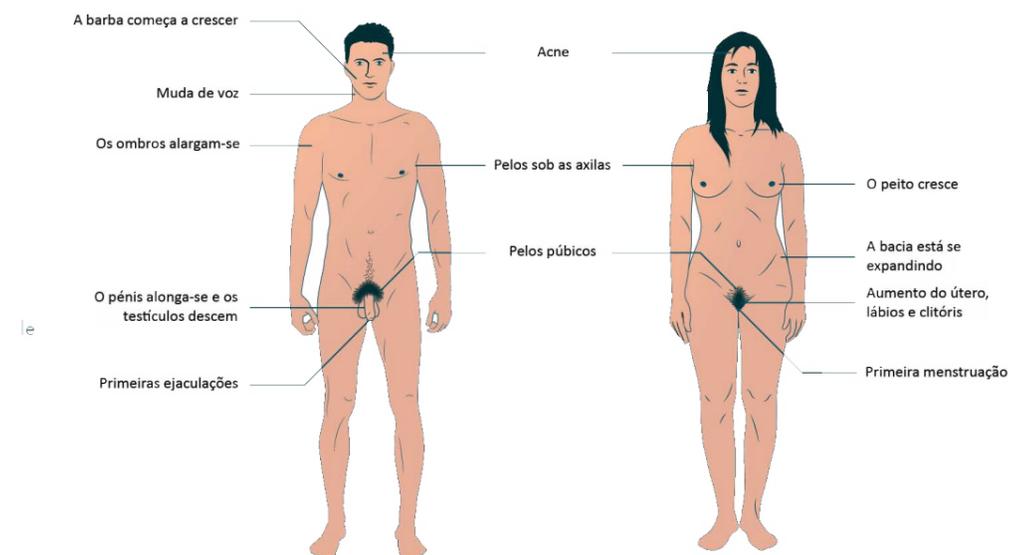
O que acontece durante a ejaculação?

Antes da ejaculação, as glândulas de Cowper emitem uma ou duas gotas de líquido pelo pênis. Trata-se do líquido pré-ejaculatório, que limpa a uretra. O HIV pode estar presente neste líquido.

A ejaculação plena implica a emissão do esperma, contendo geralmente algumas centenas de milhões de espermatozoides equivalentes a uma colher de café de líquido. A ejaculação se acompanha (nem sempre) do prazer do orgasmo. Um menino que ejacula dentro da vagina da mulher pode provocar uma gravidez.

A ejaculação precoce é uma emissão de esperma que acontece no início da penetração, ou mesmo antes e que pode perturbar a relação sexual.

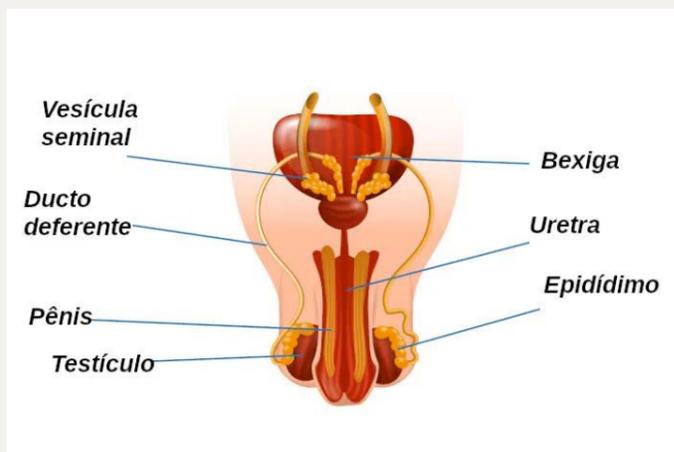
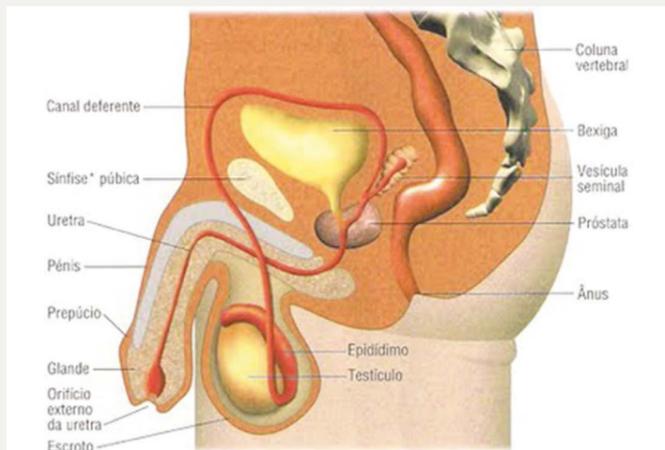
Aparecimento de caracteres sexuais secundários na puberdade



O que é a ejaculação noturna?

A ereção é recorrente durante o sono e cerca de 80 % dos meninos e dos homens ejaculam às vezes. Trata-se da "ejaculação noturna", normal durante a puberdade, mas presente também no homem adulto. Um menino ou um homem que se masturba ou que tem relações sexuais regulares é menos suscetível de ter esse tipo de ejaculação. A ejaculação noturna (e a masturbação) não são absolutamente prejudiciais.

Elas podem ser relaxantes e ser fontes de prazer. Também não se trata de um "desperdício" de esperma, pois, os testículos produzem permanentemente espermatozoides.



ANEXO 4: A MUDANÇA MENTAL DURANTE O PERÍODO DA ADOLESCÊNCIA

Enquanto as mudanças do corpo são visíveis durante a puberdade, o espírito (cérebro) muda também, mas de uma maneira mais discreta. Durante o período da adolescência, as capacidades mentais se desenvolvem assim como a capacidade de ser crítico e de pensar independentemente. Com essas mudanças, os adolescentes começam a desenvolver a sua própria identidade. Todas as mudanças mentais (refletir por conta própria, tomar as suas próprias decisões, perceber as coisas de uma outra maneira que os pais, ter a experiência da vida, tentar coisas novas...) são sinais que mostram que o jovem se torna adulto. Assim como as capacidades mentais se desenvolvem muito, também tem um grande número de coisas que a gente ignora. O fato é que, nunca se termina de aprender, é por isso que é importante saber onde e a quem pedir

as informações necessárias. Às vezes, é útil se basear nas experiências e nos conhecimentos de uma pessoa mais adulta.

Mudanças de humor

São os hormônios! Os hormônios são substâncias químicas que controlam o crescimento e o desenvolvimento do seu organismo e podem também controlar as suas emoções. Durante a puberdade, os meninos e as meninas têm geralmente altos e baixos – felizes em um momento específico e deprimidos no seguinte. O que importa, é encontrar uma maneira de reconhecer e de gerenciar essas emoções.

ANEXO 5: AS MUDANÇAS SOCIAIS NA ADOLESCÊNCIA

	MUDANÇAS SOCIAIS QUE AFETAM OS JOVENS	MUDANÇAS QUE AFETAM MAIS AS MENINAS	MUDANÇAS QUE AFETAM MAIS OS MENINOS
1	Mais liberdade para sair e frequentar o espaço público (ruas, centros comunitários...)		
2	Menos liberdade para frequentar o espaço público		
3	Mais responsabilidades domésticas (atividades de limpeza ou cuidar de crianças)		
4	Maior responsabilidade de ganhar dinheiro e grande pressão para participar à vida econômica da família		
5	Mais pressão com a maneira de se vestir (cobrir ou descobrir mais o corpo)		
6	Mais interação social entre os meninos e as meninas/ diálogo menino-menina mais difícil		
7	Menos interação social entre os meninos e as meninas/ diálogo com a família mais difícil		
8	Ritos de passagem com práticas prejudiciais (tais como a mutilação genital das meninas)		
9	Ritos de passagem sem práticas prejudiciais		
10	Pressão social em adquirir experiência sexual		
11	Pressão social para se preparar para o casamento		
12	Mais ocasiões de liderança na escola e na comunidade		
13	Risco crescente de ter que deixar a escola		
14	Exposição ao assédio sexual		
15	Pressão para fazer parte de um grupo		
16	Pressão para conceder favores sexuais em troca de presentes, ou de dinheiro		
17	Pressão para consumir substâncias tóxicas		
18	Busca de identidade e autonomia		

MÊS 2: A MINHA ADOLESCÊNCIA

TEMA: A RELAÇÃO COM OS PAIS



MÊS 2: OFICINA 2/9
DURAÇÃO: 3H

OBJETIVOS:

- Compreender quem nós somos e de onde viemos
- Entender o que liga pais, tutores e adolescentes
- Ser capaz de identificar possíveis tensões nas relações com os pais
- Procurar soluções de forma coletiva a implementar na família

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração: "O espelho"	Os adolescentes se colocam em pares cara a cara. Um será o espelho (ele imita o segundo como se fosse o reflexo do espelho, portanto, ao oposto). O segundo se olhará no espelho: ele pode mover todas as partes do corpo, mas ele não pode se mover. Ao sinal do animador, os adolescentes trocam papéis. Em seguida, os adolescentes se colocam em grupos de 3, cada um deles assume o papel de espelho. Portanto, eles têm que fazer todos os três movimentos que são parecidos, mas nenhum deles vai liderar o jogo. Convide-os a fazer movimentos lentos para uma melhor coordenação.	15 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina <i>o que é adolescência?</i>	10 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática "Relação com os pais"	O animador oferece a cada participante 10 minutos para refletir sobre os traços de caráter e comportamentos que cada um aprecia em si mesmo (como o senso de humor ou o seu sorriso ou a sua criatividade, etc.) e um traço que ele não aprecia.	10 min
	Em equipas de cinco, os adolescentes se perguntam de onde vêm esses traços e comportamentos, onde eles os aprenderam e quem os ensinou? Alguns desses traços podem ser encontrados nos seus pais, tutores, tias e tios ou outros membros da família. Por exemplo, o senso de humor da sua mãe ou o sorriso do seu pai? Cada equipa reflete sobre o que tem em comum com a sua família e com os seus pais, tutores e os valores que eles transmitiram. Quais são os aspetos da cultura dos nossos pais e tutores que nós apreciamos? Quais são os aspetos de uma cultura mais moderna (a da nossa geração) que nós apreciamos?	35 min
6) Exercício prático	Antes da oficina, o animador esticou uma corda a cerca de 1 metro de altura, esta corda representa uma linha de alta tensão que vai sofrer cortes. Se a corda não for muito flexível, deixar a folga. O animador pede aos participantes que reflitam sobre as tensões na sua vida quotidiana na sua relação com os seus pais/tutores. Cada um escreve de forma legível em uma folha (ou post-it) os seus exemplos (uma ideia por folha). A situação é descrita de forma breve mas precisa.	1h10

"A linha de alta tensão"

Gradualmente, o animador reúne as folhas "Situações" e, em caso de duplicação, ele conserva apenas uma. As folhas são fixadas no fio, espaçadas e distribuídas por todo o comprimento.

O animador apresenta a instalação como um cabo que transporta eletricidade. Este cabo que transporta energia é frequentemente danificado e sujeito a falhas. A razão para essas falhas está relacionada às manifestações de tensão. O papel dos participantes, promovidos ao posto de técnicos, é reparar estas falhas de rede.

Os técnicos são separados em equipas de 5 ou 6 pessoas. Um animador corta o cabo ao nível de uma folha, é a falha!

2 participantes agarram as extremidades do cabo seccionado e mantêm-no esticado para permitir que a corrente continue a fluir enquanto espera pela reparação.

Um participante lê a situação para todo o grupo. As equipas têm 5 minutos para propor uma solução.

Após 5 minutos, as soluções propostas são apresentadas a todos e anotadas em uma folha "Soluções". Para cada situação, as diferentes soluções são mantidas se elas forem complementares ou uma solução comum é escolhida.

Os técnicos rasgam a folha "situação" e amarram as extremidades do cabo seccionado e anexam a folha "Soluções" ao nível da reparação.

A operação é renovada até que todas as folhas "Situações" tenham sido tratadas.

O cabo fica muito mais tenso!

Os participantes que o desejem expressam os seus sentimentos respondendo, por exemplo, a estas perguntas:

As soluções propostas parecem-lhes realizáveis?

O que vocês podem fazer individualmente para combater as tensões dos pais - adolescentes?

7) **Avaliação da sessão**

Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar. Os animadores compartilham também o que eles gostaram e o que eles menos gostaram.

10 min

8) **Apresentação da próxima oficina**

Apresentação pelo animador do trabalho a fazer em casa (ver abaixo) e da próxima oficina as desigualdades entre mulheres e homens. Ele convida todos os participantes a se cumprimentarem antes de ir embora.

5 min

MATERIAL NECESSÁRIO :

- Uma grande corda
- Cerca de 50 folhas ou post-it
- Folhas para as soluções

DOCUMENTOS DE APOIO:

- A folha de presença
- Ficha de informações essenciais (**anexo 1**)
- Ficha "árvore genealógica" (**anexo 2**)

Trabalho a fazer:

O animador distribui a ficha "árvore genealógica" (**anexo 2**) aos jovens e explica-lhes como preenchê-la. Em seguida, ele pede-lhes que procurem seus pais para preencher a árvore genealógica.



ANEXO 1: FICHA DE INFORMAÇÕES ESSENCIAIS¹

Cathy, 17 anos, Uganda

"A severidade da minha mãe coincidiu com as minhas mudanças físicas. Ela me dissuadiu de pertencer a um grupo de amigos quando era o momento mais necessário para compartilhar minhas experiências com os outros."

A adolescência é muitas vezes um período da vida em que os jovens descobrem as diferenças entre eles e os seus pais ou tutores. Eles querem se tornar mais independentes. Isso é normal e saudável. No entanto, tornar-se mais independente não é fácil. Na verdade, isso pode ser muito difícil tanto para o adolescente como para a sua família. A família do adolescente pode achar difícil vê-lo adotar novas identidades, um novo visual e uma nova forma de ser. Eles podem se perguntar o que está acontecendo na sua cabeça: "De onde vem todas essas ideias estranhas? Então, o que aconteceu com nosso amado(a) filho(a)? Quem é essa pessoa que quer ficar sozinha o tempo todo ou sair com amigos?"

Pode ser difícil para os pais ou tutores reconhecerem que os/as seus/suas filhos/as estão se tornando adultos que têm a capacidade de pensar por conta própria e formar a sua própria opinião sobre as coisas. Eles ainda os/as consideram crianças. Torna-se necessário, então, que os adolescentes sejam pacientes com os seus pais e lhes deem um pouco de tempo para aceitar as mudanças que os/as seus/suas filhos/as estão passando.

Respeitar os valores e as crenças dos pais/tutores:

Alguns adolescentes têm a sorte de ter pais, tutores com quem se dão bem e podem discutir coisas importantes. Mas durante a adolescência, eles têm dificuldade em se entender e dialogar com os membros das suas famílias. As relações com estes últimos se complicam, o que pode levar a discussões. Os adolescentes têm a impressão de que os seus pais, tutores, são demasiado velhos e «tradicionais» e não confiam neles.

Então é importante lembrar aos adolescentes que os pais, tutores fizeram o que puderam com o que eram. Além disso, aprender a se comunicar com os pais, tutores podem ajudá-los a construir um relacionamento mais equilibrado com eles.

¹ Brazier E., Watson C. (2010). *Tu, a tua vida, os teus sonhos: a tua adolescência bem sucedida*. Family Care International, Inc. et Deutsche Stiftung Weltbevölkerung. pp 87-98

De fato, os pais e tutores cresceram em uma época diferente da dos adolescentes. Como há diferenças de opinião entre os adolescentes e os mais velhos, eles não veem mais necessariamente o que eles têm em comum.

É evidente que a cultura moderna traz também muitas vantagens interessantes: por exemplo, a educação para todos, a medicina moderna e novas ideias sobre os papéis e direitos do homem e da mulher na sociedade melhoram a nossa vida.

Hoje, por exemplo, as meninas têm mais oportunidades de ir à escola e ter uma vida profissional do que as suas avós.

Portanto, é necessário perguntar a eles sobre as razões das suas atitudes. Também é importante que os adolescentes expliquem as suas próprias atitudes e ideias.

Mesmo que os pais e tutores se mostrem «tradicionais», há sempre algo positivo: os pais e tutores são o vínculo com a cultura. Isso representa uma parte importante e muito rica da personalidade do adolescente. Pais, tutores e mais velhos podem ensiná-los a conhecer melhor a sua cultura.

É verdade, sem a nossa história, os nossos valores, a nossa cultura, quem somos nós? A que podemos aderir? Quais são os nossos pontos de referência?



ANEXO 2: ÁRVORE GENEALÓGICA¹



¹ <https://www.francoischarron.com/genealogie-sites-et-outils-pour-faire-votre-arbre-genealogique/-odnKUwhHfy/>

MÊS 2: A MINHA ADOLESCÊNCIA

TEMA: O GÊNERO



OBJETIVOS:

- Compreender o conceito de gênero
- Compreender melhor as relações sociais entre homens e mulheres e as desigualdades que delas podem decorrer
- Estimular a reflexão sobre o gênero e como promover relações de gênero diferentes no seu comportamento diário

MÊS 2: OFICINA 3/9
DURAÇÃO: 3H

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração: "A mochila"	O animador apresenta vários itens/produtos de uma mochila (pen drive, frasco de perfume, caderno, bola, telefone, boneca, carro, maquiagem, pilão, escova de cabelo, etc.). Ele pergunta a quem este objeto pode pertencer: Homem, mulher? Alguém que mora na cidade, no campo? Um adulto, uma criança? Conclusão: As características definidas por um grupo podem levar a estereótipos.	15 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina, sobre a <i>relação com os pais</i> .	10 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática "Características homem ou mulher"	Um estranho ao nosso planeta chega à Terra. Ele pede que lhe expliquem a diferença entre um homem e uma mulher, porque não existe no seu mundo. O que os caracteriza? Os jovens respondem oralmente e o animador escreve as suas respostas no quadro na coluna «homem» ou na coluna «mulher». O animador então abre o debate: existem características que mudam com o tempo? Outras que são definidas desde o nascimento? (<i>anexo 1</i>)	25 min
"Construção do papel de homem e de mulher"	Por equipa, pedir aos participantes que dediquem um tempo a enumerar todas as situações em que eles ouviram «seja um homem» ou «seja uma mulher». Pergunte a um participante se ele já tem um exemplo em mente («um homem não chora», «o lugar da mulher é na cozinha»). Dê a cada participante uma folha de papel com duas colunas (um homem/ ou uma mulher) e peça-lhes para fazer uma lista de todas as frases desse tipo que ouviram desde o nascimento. Cada equipa mostra e lê as suas folhas. O animador facilita a discussão com as seguintes perguntas: <ul style="list-style-type: none"> • Quando nós esperamos que um homem/ uma mulher se comporte assim, nós o limitamos? Por quê? • Quais emoções os homens/as mulheres não são encorajados a expressar? • Como as mensagens do tipo «seja um homem» podem afetar a relação de um homem com a sua companheira e os seus filhos, o comportamento dos homens? • Como as normas sociais e as expectativas simbolizadas por este «seja um homem» influenciam o comportamento dos homens no local de trabalho? • É possível que os homens/as mulheres agem de forma diferente? • O animador desenvolve as características das normas e dos papéis sociais (<i>anexo 1</i>) 	35 min

6) Exercício prático: "As desigualdades: um passo em frente"	Cada adolescente recebe um papel no qual está escrito se ele vai desempenhar o papel de um homem ou o papel de uma mulher. Os adolescentes se alinham em uma linha de partida. O animador, lê cada situação, meninas e meninos avançam segundo o seu mapa e as indicações lidas pelo animador (<i>anexo 2</i>). Uma vez que todas as situações tenham sido lidas, o animador acompanha as reações: <ul style="list-style-type: none"> • Como vocês experimentaram o fato de não poder avançar ou, pelo contrário, avançar e ver os outros fixos. • Quando as meninas avançaram mais do que os meninos (sucesso na escola, origem étnica)? • Vocês acham que a situação das mulheres pode mudar? Como? 	40 min
7) Conclusão da sessão	Para concluir a sessão, o animador pede a um voluntário que leia o conto da frigideira (<i>anexo 3</i>), e pergunta aos adolescentes o que eles pensam sobre isso, e se eles têm exemplos semelhantes na realidade. Ele poderá então distribuir esse conto para todos os adolescentes.	10 min
8) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar. Os animadores compartilham também o que eles gostaram e o que eles menos gostaram.	10 min
9) Apresentação da próxima oficina	Apresentação pelo animador da próxima oficina sobre a <i>educação para o amor</i> . Ele convida todos os participantes a se cumprimentarem antes de ir embora.	5 min

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Folhas gigantes e marcadores, fita adesiva para o quadro «homem» e «mulher» e o quadro «seja homem» / «seja uma mulher»
- Uma mochila com vários objetos (pen drive, frasco de perfume, caderno, balão, telefone, boneca, carro, maquiagem, pilão, escova de cabelo, lápis de cor, etc.)
- As cartas «menino» e «menina»
- As cartas situações para o animador

DOCUMENTOS DE APOIO:

- A folha de presença
- Definições e informações essenciais (*anexo 1*)
- Cartas situações: Um passo em frente (*anexo 2*)
- Para ir além: conto da frigideira (*anexo 3*)



ANEXO 1: DEFINIÇÃO E INFORMAÇÕES ESSENCIAIS

O gênero se refere a ideias sociais ou culturais relativas à masculinidade (papéis, atributos e comportamentos masculinos) e à feminilidade (papéis, atributos e comportamentos femininos). Gênero e sexo não são sinônimos¹.

Enquanto o sexo biológico é determinado por traços genéticos e anatómicos (as diferenças biológicas entre o corpo dos homens e o corpo das mulheres), o gênero é uma construção social dos papéis femininos e masculinos diferenciados e das relações entre as mulheres e os homens. Os papéis femininos e masculinos estão relacionados às atividades atribuídas às mulheres e aos homens na sociedade e ao lugar que mulheres e homens ocupam respectivamente².

- Estes papéis determinam as relações, características de personalidade, atributos, valores, poderes e comportamentos esperados e dados na sociedade.
- Estes papéis não são dados por definição mas são construídos socialmente de acordo com as culturas, tradições e políticas.
- Esses papéis mudam com o tempo, de geração em geração e variam consideravelmente dentro e entre as culturas.



É a sociedade que nos explica "o que é ser um homem e o que é ser uma mulher", assim como os papéis de cada um, à partir de uma interpretação das diferenças biológicas.

A desigualdade desses papéis que chamamos de desigualdade de gênero gera oportunidades diferenciadas para homens e mulheres e impõe expectativas e limites tanto para mulheres como para homens.

Construção do papel de homem e de mulher

O animador pode resumir as regras sociais que os participantes aprenderam desde o seu nascimento: regras de comportamento seguidas pela maioria e que estabelecem o que as pessoas podem e não podem fazer em determinadas situações e em uma determinada sociedade ou em um determinado grupo. Algumas regras estão escritas em leis ou regulamentos como "o roubo é proibido", "matar é um crime", mas algumas regras não estão escritas como "as mulheres fazem a limpeza". Em princípio, as regras ajudam uma sociedade a viver melhor. Quando elas começam a ter um impacto negativo na saúde física e emocional dos indivíduos, é sinal de que devem ser revistas.

No final desta atividade, é importante fazer o grupo entender como certas normas e papéis sociais podem atrapalhar o desenvolvimento profissional. Por exemplo, a contradição entre as qualidades das meninas que são incentivadas no processo de socialização e as qualidades necessárias no mundo do trabalho pode levar a uma discrepância entre a atitude das meninas no mundo do trabalho e as expectativas dos empregadores.

As mulheres jovens são educadas para serem obedientes, submissas, passivas, não fazer perguntas; quando entram no mundo do trabalho, elas devem ser dinâmicas, ativas, criativas e fazer perguntas. Também é possível que as pessoas no mundo do trabalho vejam a mulher neste papel de dona de casa e esperam que ela prepare chá para os seus colegas, decore e embeleze o local de trabalho, organize as festas de aniversário da empresa.

Os homens jovens são incentivados a agir e a tomar decisões, e se isso lhes der uma vantagem no mundo do trabalho, não são incentivados a "ouvir" ou a "partilhar" e, portanto, podem ter dificuldade em trabalhar em equipa. Além disso, porque eles são criados para ter e exercer poder, eles podem ter dificuldade em delegar tarefas e "agarrar-se" à cadeira que ocupam ou ter dificuldade em seguir as ordens de um patrão, sobretudo se o patrão for uma mulher.

¹ International Sexuality and HIV Curriculum Working Group. (2011). Um único programa. Guia para uma abordagem educacional unificada de sexualidade, gênero, HIV e direitos humanos.

² Definição do PNUD.



ANEXO 2: CARTAS SITUAÇÕES, UM PASSO EM FRENTE¹

Nós somos meninos e meninas franceses. Nós fizemos um curso brilhante. Oito anos depois de terminarmos os estudos, as meninas ganham menos do que os meninos. As meninas dão um passo em frente. Os meninos dão três passos em frente.	Nós somos meninos e meninas japoneses. No Japão, para as mulheres, é difícil ter um filho e trabalhar ao mesmo tempo. As ajudas são insuficientes para permitir a igualdade entre homens e mulheres. As meninas dão um passo em frente. Os meninos dão dois passos em frente.
Nós somos meninos e meninas franceses. As meninas são melhores na escola do que os meninos. As meninas dão dois passos em frente. Os meninos dão um passo em frente.	Nós somos meninos e meninas suecos. A licença parental é a mais longa do mundo. Homens e mulheres têm o mesmo direito. Meninos e meninas dão um passo em frente.
Nós somos meninos e meninas franceses da imigração. Com um diploma igual, as meninas têm menos probabilidades de ficar desempregadas do que os meninos. As meninas dão dois passos em frente. Os meninos dão um passo em frente.	Nós somos meninos e meninas franceses. As meninas têm um risco maior de ter um trabalho precário do que os meninos. As meninas dão um passo em frente. Os meninos dão dois passos em frente.
Nós somos meninos e meninas iranianos. Metade dos alunos são meninas. Apesar disso, poucas mulheres podem trabalhar. As meninas dão um passo em frente. Os meninos dão dois passos em frente.	Nós somos meninos e meninas franceses. Atualmente, 8% dos empresários são mulheres, 91% são homens. As meninas dão um passo em frente. Os meninos dão nove passos em frente.
Nós somos meninos e meninas africanos. As mulheres africanas trabalham em grande número. Apenas 15% das mulheres são assalariadas, contra 30% dos homens. As meninas dão um passo em frente. Os meninos dão dois passos em frente.	Nós somos meninos e meninas franceses. Atualmente, as mulheres trabalham 1,5 vezes mais tempo do que os homens e as tarefas domésticas não são repartidas equitativamente. As meninas dão um passo em frente. Os meninos dão dois passos em frente.
Nós somos meninos e meninas africanos. Em cem (100) mulheres, 51 sabem ler e escrever. Em cem (100) homens, 67 sabem ler e escrever. As meninas dão um passo em frente. Os meninos dão dois passos em frente.	



ANEXO 3: CONTO DA FRIGIDEIRA

Esta história pode ser distribuída a cada participante com estas perguntas: "Como esta história se relaciona com o que discutimos nesta oficina? O que essa história nos ensina?"



Esta é a história de um jovem casal recém-casado. Nos primeiros meses, sempre que a mulher preparava peixe, ela cortava a cabeça e a cauda quase no meio do peixe. Quando o seu marido perguntou por que ela o cortava assim, ela respondeu: "Eu aprendi a cozinhar com Mãe e ela sempre fez assim. Então, naturalmente, esta deve ser a melhor maneira de preparar o peixe».

Sempre que a mulher ia fritar peixe, ele olhava para ele e achava estranho. Ele achava que a cabeça e a cauda do peixe davam mais sabor ao prato e que era uma pena cortá-los. Mas ele não disse nada. Afinal, quem iria contra os ensinamentos da sua sogra? E então, ele não queria ter problemas com a sua esposa.

Um dia, durante um almoço na casa da sua sogra, ele viu que ela ia preparar peixe. Ele aproveita a oportunidade para observar o que ela faz com a cabeça e a cauda do peixe. Ele ficou muito surpreso ao ver que ela não os cortou como a sua esposa havia dito. Então, ele perguntou: "Sogra, sua filha corta a cabeça e a cauda do peixe, dizendo que ela aprendeu a prepará-lo ao seu lado. Agora vejo que tu não fazes isso, qual é a razão?"

A sogra ri e responde: "Meu filho, eu sempre cortei o peixe dessa maneira porque antes minha frigideira era muito pequena, muito simples!"

¹ Um passo em frente, CCFD-Terre Solidaire

MÊS 2: A MINHA ADOLESCÊNCIA
TEMA: EDUCAÇÃO PARA O AMOR



MÊS 2: OFICINA 4/9
DURAÇÃO: 3H

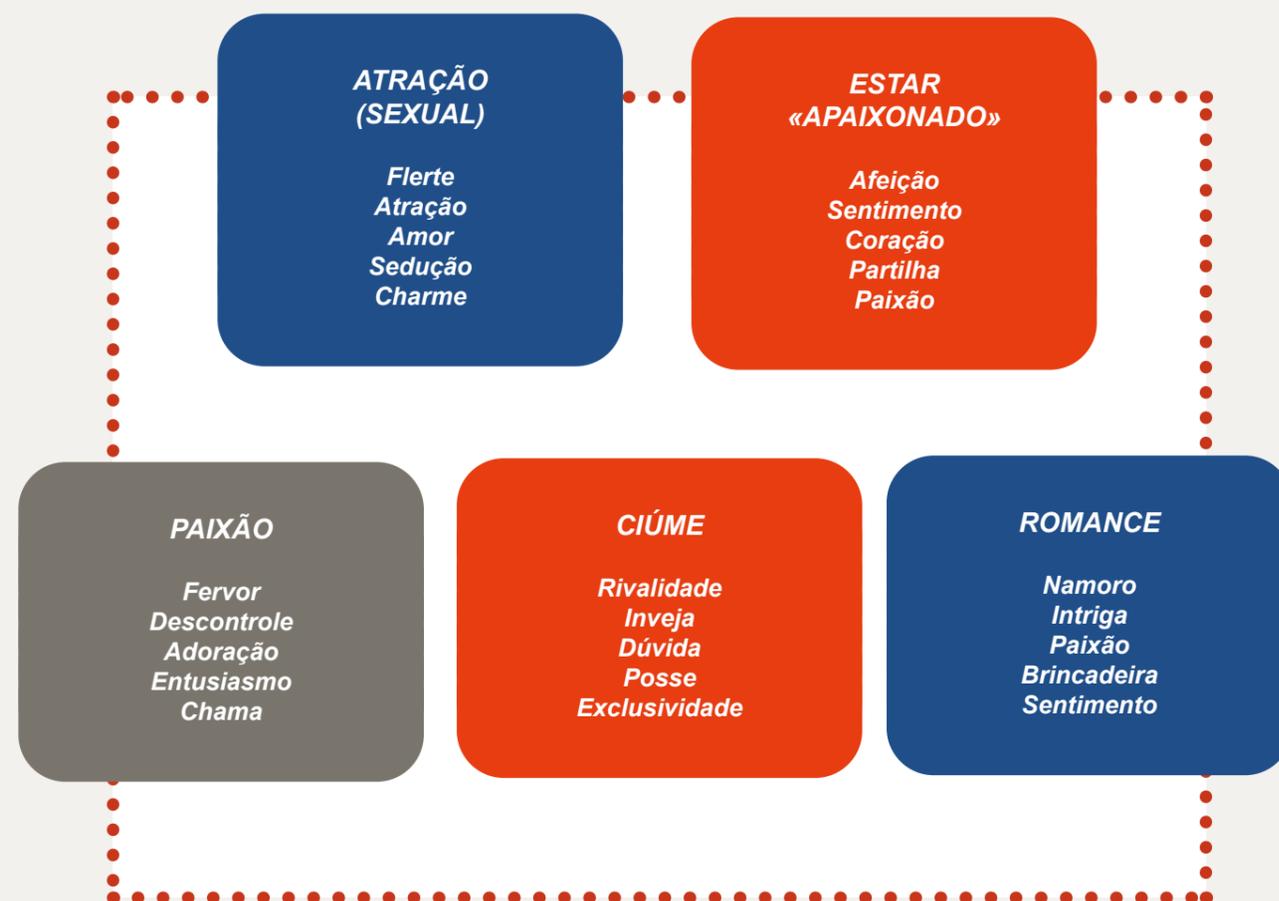
OBJETIVOS:

- Refletir sobre o sentimento de amor e às expectativas dos homens e das mulheres
- Preparar os adolescentes para construir relações baseadas no respeito mútuo
- Preparar os adolescentes para uma sexualidade responsável

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração: "TABU"	A partir desta última instrução, o animador divide o grupo em 5 equipas. Cada equipa recebe uma TABU (<i>anexo 1</i>). Os participantes têm um minuto para adivinhar a palavra em maiúsculas sem dizer as outras palavras.	20 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina, sobre <i>o género</i> .	5 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	10 min
5) Temática "O amor"	No quadro, o animador escreve «Qual é a diferença entre o amor e ? ». As equipas do início se reúnem e copiam a frase, completando-a com a palavra recebida (paixão, estar "apaixonado", romance, atração sexual, ciúme - <i>anexo 2</i>). O animador convida os participantes a discutir as suas perguntas e escrever as suas respostas juntos. Após 10 minutos, cada equipa é convidada a ler a sua pergunta e apresentar a sua resposta. Para cada apresentação, as seguintes perguntas podem guiar a discussão: - Vocês concordam ou gostariam de acrescentar algo? - A cultura dá às meninas e aos meninos a mesma permissão para experimentar esse sentimento? - Vocês podem dar um exemplo de uma situação em que uma pessoa confunde esse sentimento de amor? O que acontece então? - Esse sentimento faz parte do amor?	40 min
6) Exercício prático: "Diferenciar relacionamentos saudáveis/abusivos"	Em pequenos grupos, o animador faz com que os jovens reflitam sobre os seus relacionamentos passados ou presentes entre uma menina e um menino, ou sobre os relacionamentos que eles observam no seu entorno. Quais relacionamentos vocês tiveram até agora? Quais são os relacionamentos que correram bem, ou que estão correndo bem? Porquê? Quais são os relacionamentos que não correram bem ou que não estão correndo bem? Por quê? Quais são as coisas que se pode fazer por amor? Quais são as coisas que não se pode fazer? Em grande grupo, o animador faz refletir sobre a diferença entre um relacionamento saudável e um relacionamento abusivo. Ele então pergunta quais são os sinais desses dois tipos de relacionamentos. Ele anota no quadro e completa com as informações no <i>anexo 3</i> .	40 min
"O que eu procuro em um relacionamento"	O animador explica que a próxima fase visa entender as qualidades e características de um parceiro de longo prazo. Cada adolescente leva um tempo pessoal para escrever pelo menos 5 qualidades ou características que lhe parecem importantes para um cônjuge ou parceiro de longo prazo. Cada participante classifica esta lista por ordem de importância (nº1 correspondente à mais importante). O animador então forma dois grupos: os meninos de um lado e as meninas do outro e pede às duas equipas que leiam as listas entre si para identificar as qualidades ou características mais frequentemente classificadas entre as mais importantes (níveis 1 e 2). Um membro de cada equipa compartilha as 3-4 qualidades ou características mais importantes identificadas pelo grupo. O animador pode escrevê-los à medida que avança. Uma vez lidas as duas listas, o animador conduz a discussão com estas perguntas: • O que vocês notam sobre essas duas listas? • Quais são as semelhanças? • Quais são as diferenças? • Por que essas diferenças? • As meninas têm perguntas a fazer aos meninos sobre a sua lista? • E os meninos sobre a das meninas? • Vocês percebem estereótipos de género nas listas? Em caso afirmativo, quais?	30 min 15 min

7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar. Os animadores compartilham também o que eles gostaram e o que eles menos gostaram.	10 min
8) Apresentação da próxima oficina	Apresentação pelo animador: oficina sobre <i>a sexualidade</i> . O animador convida todos os participantes a se cumprimentarem antes de ir embora.	5 min
MATERIAL NECESSÁRIO :		
<ul style="list-style-type: none"> - Papel ou caderno, caneta para cada participante - Folhas A3 e marcadores, fita adesiva - As cartas TABU 		
DOCUMENTOS DE APOIO:		
<ul style="list-style-type: none"> - Folha de presença - Cartas tabu (<i>anexo 1</i>) - Definições (<i>anexo 2</i>) - Relacionamentos saudáveis e abusivos (<i>anexo 3</i>) - Expectativas das meninas e dos meninos em relacionamento amoroso (<i>anexo 4</i>) 		

ANEXO 1:
CARTAS TABU



ANEXO 2: DEFINIÇÕES

As ideias sobre o "amor" variam segundo o lugar.

"Apaixonar-se" implica geralmente sentimentos de paixão, de atração sexual e de excitação.

- Apaixonar-se é frequentemente uma experiência emocionante.
- Um relacionamento romântico implica às vezes (nem sempre) sentimentos de compromisso e de intimidade.
- Apaixonar-se não é sempre recíproco.
- Todo mundo pode se apaixonar: tanto os adultos quanto os adolescentes.
- Pode-se apaixonar somente uma vez na vida, várias vezes ou muitas vezes.

Crescendo, as crianças absorvem várias mensagens sobre o amor.

Os filmes e romances sentimentais apresentam uma imagem realista desses sentimentos? Se não, como tu achas que eles afetam as expectativas dos jovens? Quais mensagens as lendas e os contos de fada transmitem às crianças sobre o amor? E os vídeos? Essas mensagens são realistas? Qual tipo de expectativas eles colocam sobre as jovens mulheres? E sobre os jovens homens?

O que é o "amor verdadeiro"? Amar é querer profundamente o bem estar e a felicidade da pessoa amada. O fato de amar e de ser amado pode ser fonte de uma alegria profunda e dar sentido à vida.

- O amor é uma das mais fortes emoções humanas. Ele inspira belas obras de arte, de literatura e de música.
- Existem muitas formas e diversas maneiras de amar alguém.
- Podemos sentir amor pela nossa família próxima ou distante, pelos nossos amigos próximos, pelos nossos parceiros ou pelo seu cônjuge.
- O "amor verdadeiro" faz frequentemente referência ao apego íntimo que se sente em relação a um parceiro, além do estado da paixão.
- Muitas vezes é difícil de distinguir os sentimentos de afeto, de amor romântico, de desejo sexual e de amor verdadeiro.
- A cultura de cada um transmite mensagens sobre o que é o amor, quem devemos amar (ou não) e como convém expressar o seu amor (ou não).

O ciúme pode intervir quando uma pessoa tem a impressão que um relacionamento que ela valoriza é ameaçado.

- O ciúme (em todos os tipos de relação, inclusive as românticas) faz referência a sentimentos de inveja, de possessividade, de vulnerabilidade, de raiva e de ressentimento.
- A maioria das pessoas tem sentimentos de ciúme em um momento ou outro.
- Nos relacionamentos românticos, o ciúme pode ter um rival real ou ima-

Berta, 17 anos, Moçambique

"Eu também posso ajudar os meus amigos contra a exploração sexual. Se, por exemplo, eu encontrar uma criança que foi vítima de abuso sexual por uma pessoa idosa com um propósito económico, eu posso chamar a polícia. Felizmente, no meu país existem organizações que despertam as consciências sobre a exploração sexual e esse trabalho dá frutos."

ginário. É possível também que uma pessoa sinta a sua relação ameaçada pela devoção de um parceiro à sua família, aos seus amigos ou ao seu trabalho.

Algumas pessoas expressam o seu ciúme por ameaças, por violência ou por um comportamento possessivo ou manipulador.

- Estes comportamentos não são amor e nunca serão a expressão dele.
- A violência e o constrangimento são uma demonstração de poder sobre outra pessoa. Elas são sempre contrárias aos direitos da pessoa que é vítima, seja qual for o sentimento, de ciúme ou outro, expressado.
- A pessoa ciumenta, assim como o seu ou a sua parceira, pode beneficiar de um diálogo honesto e respeitoso sobre os sentimentos um do outro. Cada um pode também beneficiar da ajuda de um amigo, de um adulto de confiança ou de um conselheiro.

ANEXO 3: RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS E RELACIONAMENTOS ABUSIVOS

Relacionamentos saudáveis fazem as pessoas se sentirem seguras, respeitadas e aceitas como elas são. Relacionamentos abusivos fazem com que as pessoas se sintam ansiosas, confusas, inseguras e até mesmo em perigo. Conhecer essas diferenças pode ajudá-lo a decidir com quem se relaciona e por quanto tempo.

Estes são sinais de um relacionamento saudável:

- **Autenticidade:** tu te sentes confortável com a pessoa com quem está saindo. Tentar mudar para agradar uma pessoa não funcionará a longo prazo e pode ser frustrante para os seus amigos e familiares. Por isso, é importante que tu sejas tu mesmo.
- **Honestidade:** no relacionamento, tu sentes que podes conversar com a outra pessoa sem preocupações – até conversar sobre problemas ou preocupações.
- **Boa comunicação:** tu conversas sobre coisas que são importantes para ti ou para o seu relacionamento. Tu e a outra pessoa se perguntam o que pensam e sentem e se ouvem um ao outro.
- **Respeito:** vocês se apoiam e se respeitam e prestam atenção às preocupações do outro. É importante que tu te trates com respeito e que não concorde quando as coisas lhe deixam desconfortável.
- **Sensação de segurança:** se tu te sentires ameaçado de alguma forma, a sua relação não é saudável. É importante que tu te sintas seguro e acredite que o seu parceiro não vai tentar te magoar emocional ou fisicamente.
- **Confiança:** quando confiamos em uma pessoa, sabemos que podemos contar com ela. Confiar é acreditar que a outra pessoa será honesta contigo e cumprirá as suas promessas. Quando tu confias em outra

pessoa, tu sabes que ela vai te apoiar e proteger. Os interesses da outra pessoa são muito importantes para ti, e ela sente o mesmo para ti.

- **Igualdade:** a igualdade garante que as relações sejam seguras e justas. Por exemplo, ser igual ao outro em um relacionamento significa que o poder é compartilhado e não há uma pessoa que domina a outra. A igualdade também significa que os esforços de ambos os lados são justos. Se tu costumavas telefonar ou enviar mensagens de texto para o seu parceiro, mas ele não parece ter tempo para fazer o mesmo, é possível que o relacionamento seja injusto.
- **Apoio:** tu és apoiado se sentir que a outra pessoa cuida de ti e te respeita. Em um relacionamento saudável, as duas pessoas se ouvem, ajudam umas às outras quando têm problemas e demonstram apoio, por exemplo, ao participar de eventos importantes para a outra pessoa.

Relacionamentos abusivos

Discussões são comuns na maioria dos relacionamentos. Mas às vezes os relacionamentos podem ser tóxicos ao ponto de uma pessoa se sentir ameaçada ou assustada.

Estes são sinais de um relacionamento abusivo:

- **Violência física:** o/a seu/sua parceiro/a lhe empurra, lhe bate ou destrói os seus pertences.
- **Controle:** o/a seu/sua parceiro/a lhe diz o que fazer ou o que vestir, ou ele/ela decide por ti com quais amigos tu podes andar. Ele/ela verifica constantemente onde tu estás ou faz ameaças (dizendo que ele vai lhe machucar ou se machucar, por exemplo) para forçá-lo a fazer coisas.
- **Humilhação:** o/a seu/sua parceiro/a lhe insulta, lhe humilha ou lhe deixa desconfortável à frente de outras pessoas.
- **Imprevisibilidade:** a/o seu/sua parceiro/a se irrita facilmente, e não sabe o que desencadeia os seus episódios de raiva. Parece que está sempre a pisar em ovos.
- **Pressão:** o/a seu/sua parceiro/a lhe leva a fazer coisas que tu não queres fazer ou para as quais tu não estás preparado, como ter relações sexuais, usar drogas ou beber álcool. Ele/ela não aceita as suas recusas e recorre a ameaças ou ultimatos. Os sinais de alerta de um relacionamento abusivo podem ser considerados como violência no namoro. Se tu sofres violência física, emocional ou sexual, é importante obter ajuda e permanecer seguro.

ANEXO 4: EXPECTATIVAS DAS MENINAS E DOS MENINOS EM UMA RELAÇÃO AMOROSA

♀ O que querem as meninas?

- **Amor, afeto, confiança e respeito:** As meninas ficam inquietas quando os meninos não as respeitam. Elas apreciam os meninos que reservam tempo para escutá-las e que as levam a sério.
- **Companhia:** As meninas acreditam que estar em companhia de meninos é divertido e interessante. Elas gostam dos meninos que podem apoiá-las em caso

de dificuldade e daqueles que podem lhes divertir, fazer piada e rir com toda confiança sem que isto seja mal interpretado.

- **Independência:** As meninas querem ter a oportunidade de pensar por elas mesmas. Elas querem que os meninos percebam que elas são inteligentes.
- **Meninos confiantes:** As meninas admiram os meninos que são seguros de si e que não têm medo delas.
- **Meninos autênticos:** As meninas gostam dos meninos naturais, que não procuram sempre estar à frente ou parecer diferentes do que verdadeiramente são.
- **Meninos empáticos:** As meninas apreciam os meninos que compreendem os seus pensamentos, as suas preocupações, os seus humores e os seus desejos.
- **Meninos responsáveis:** As meninas gostam dos meninos responsáveis e capazes de se assumir.



♂ O que querem os meninos?

A maioria dos meninos querem as mesmas coisas que as meninas.

- **Amor, afeto, confiança e respeito:** A maioria dos meninos querem estar com meninas que lhes dê atenção – alguém que os escutem, que os levam a sério e que os respeite.
- **Companhia:** Todo mundo gosta de ter companhia. Os meninos, assim como as meninas, querem alguém com quem eles possam passar o tempo, rir, contar histórias e falar das suas ideias, os seus sonhos e os seus objetivos. Se diz com frequência que os meninos são "durões", reagindo como se eles não tivessem sentimentos nem emoções. Eles querem alguém com quem eles possam trocar as suas ideias e os seus sentimentos pessoais.
- **Meninas confiantes:** Ao contrário do que acreditam muitas meninas, os meninos gostam das meninas que são confiantes e que não têm medo de se expressar.
- **Meninas autênticas:** Os meninos gostam das meninas que são naturais e que não tentam se mostrar excessivamente maduras e sofisticadas.



Quando tu estás realmente apaixonado por uma pessoa, vocês se respeitam mutuamente.

Tu nunca farás algo que possa machucá-la.

Nunca a forçarás a fazer algo que ela não queira fazer. Tu queres que ela seja feliz. Meça o seu amor de acordo com os seguintes pontos:

- O amor permite que tu e o teu amigo se sintam bem consigo mesmos e felizes de estar com o outro;
- Amor é honestidade, afeto e sinceridade;
- Amor é respeito e dignidade;
- O amor não permite que uma pessoa se aproveite da outra;
- O amor não coloca o sexo antes da amizade e nunca é uma razão para ter relações sexuais arriscadas. O verdadeiro amor envolve um senso de responsabilidade e um compromisso com a outra pessoa. É querer coisas boas para a outra pessoa. Alguns acreditam que o ciúme é um sinal de amor, mas não é. O ciúme geralmente é um sinal de que a pessoa duvida de si mesma e do amor que tu tens por ela.

MÊS 2: A MINHA ADOLESCÊNCIA

TEMA: SEXUALIDADE



MÊS 2: OFICINA 5/9
DURAÇÃO: 3H

OBJETIVOS:

- Aprender a dialogar e refletir sobre questões de sexualidade
- Preparar os adolescentes para uma sexualidade responsável
- Compreender e tomar em conta a importância do consentimento e da escolha na sexualidade
- Compreender a diversidade sexual

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração: "A pequena abelha"	Os adolescentes formam um círculo. Cada um tem uma abelha na mão que vai voar e pousar em uma parte do corpo da pessoa da sua escolha. Uma vez que cada um tenha colocado a abelha em uma parte do corpo do outro, o animador pede que cada um se beije ou toque no local onde ele colocou a abelha. O apresentador pergunta "Como vocês se sentiram durante este jogo?".	10 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina, sobre a <i>educação para o amor</i> .	5 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática "Os comportamentos e o desejo sexual"	<p>É aconselhável realizar esta oficina em parceria com agentes de saúde locais.</p> <p>O animador explica que a primeira fase permitirá distinguir os mitos e realidades em torno dos comportamentos e do desejo sexual. Por equipa, os adolescentes discutirão cada enunciado (anexo 2) e determinarão se é verdadeiro ou falso (5 minutos por enunciado).</p> <p>O animador então pede aos voluntários que leiam o primeiro enunciado em voz alta e apresentem a resposta de cada equipa. O animador esclarece a resposta correta e marca um ponto para a equipa (ou ambas as equipas) cuja resposta está correta; ele esclarece os mal-entendidos e responde às possíveis perguntas (anexo 3). Fazer o mesmo para cada enunciado (2 minutos no máximo por enunciado). O animador pode acompanhar a discussão com estas frases:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existem coisas que vocês acreditavam que eram verdadeiras e que acabaram sendo mitos? • Qual é a consequência desta desinformação sobre os sentimentos que nós temos de nós mesmos e da nossa sexualidade? • Quais são as consequências que esses tipos de mitos generalizados podem ter sobre as relações íntimas? 	40 min
6) Exercício prático: "Jogo da corda"	<p>O animador fixa uma corda na horizontal da sala que representa uma escala de 1 a 10. De um lado, está escrito « totalmente forçado e não desejado » e do outro "totalmente voluntário e desejado".</p> <p>O animador pede a palavra que descreve as relações sexuais forçadas. Quando os adolescentes encontraram, o animador acrescenta a palavra "estupro" no nível 0. Os adolescentes se dividem em 4 equipas e recebem uma folha de estudo de caso com um clipe de papel (anexo 4). Cada equipa lê o seu roteiro e conversa para decidir onde ele deve ser colocado na escala e o posiciona na corda com os clips. Cada grupo convida um de seus membros a ler o caso em voz alta e explicar onde eles o posicionaram na escala e porquê. O animador convida os outros grupos a dar a sua opinião sobre cada caso e encoraja a discutir sobre as diferenças de opinião. O animador acompanha a discussão com as perguntas seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se uma pessoa concorda em ter relações sexuais, isso sempre significa que ela realmente quer? • Quando as relações são voluntárias, mas não muito desejadas, onde estamos na escala? • Uma pessoa sempre sabe se o parceiro deseja realmente ter relações sexuais? como ter certeza? 	50 min

"Atração por uma pessoa do mesmo sexo"

Três grupos são formados e recebem uma história diferente (**anexo 5**). A ideia é poder falar da vivência social e dos sentimentos dos jovens homossexuais, o que significa que eles são atraídos exclusiva ou principalmente para outros do mesmo sexo.

30 min

Cada grupo responde por escrito a três perguntas:

- Quais são os sentimentos evocados pelo autor de cada narrativa? Listem todos os que vocês percebem.
- O que pensa o autor de cada relato dos homossexuais?
- Como reage o autor de cada relato aos seus sentimentos?

Cada grupo tem 10 minutos para ler, discutir e escrever as suas respostas às perguntas. Eles então compartilharão as suas respostas com todo o grupo.

Cada grupo resume brevemente a história que recebeu e apresenta as suas respostas às três perguntas.

O grupo completo leva 15 minutos para conversar juntos em torno destas perguntas (**anexo 6**):

- No geral, que tipo de sentimentos Nia, Lee e Mo têm em relação à sua homossexualidade? Por que eles têm esses sentimentos? Como eles perceberam que eram gays ou lésbicas? Aconteceu-lhes alguma coisa que os "tornou" homossexuais?
- O que vocês pensaram ao ler essas histórias? O que os surpreendeu?
- O que vocês descobriram sobre os homossexuais?

7) Avaliação da sessão

Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar. Os animadores compartilham também o que eles gostaram e o que eles menos gostaram.

10 min

8) Apresentação da próxima oficina

Apresentação pelo animador: oficina sobre a *gravidez precoce*. O animador convida todos os participantes a se cumprimentarem antes de ir embora.

5 min

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Papel ou caderno, caneta para cada participante
- Folhas A3 e marcadores, fita adesiva
- Uma corda
- Clipes

DOCUMENTOS DE APOIO:

- Folha de presença
- Definições (**anexo 1**)
- Verdadeiro ou falso: comportamentos e desejos sexuais (**anexo 2**)
- Respostas a «Verdadeiro ou falso: comportamentos e desejos sexuais» (**anexo 3**)
- Estudo de caso - Escolha e restrições sexuais (**anexo 4**)
- Estudo de caso - Crescer gay (**anexo 5**)
- A diversidade sexual (**anexo 6**)
- Teste: Tu estás pronto? (**anexo 7**)

ANEXO 1: DEFINIÇÕES

Sexualidade do adolescente

A adolescência é um período durante o qual tu podes se tornar mais consciente da tua sexualidade - como tu te sentes, pensas e te comportas como homem ou mulher e o que desejas em termos de relacionamentos próximos e de afeto físico. Quando tu eras mais jovem, provavelmente não estava pensando nessas coisas, mas durante a adolescência, tu podes estar mais consciente(a) do que significa ser um homem ou uma mulher. Tu podes começar a se sentir atraente aos olhos dos outros e perceber os seus próprios sentimentos, desejos e sonhos sexuais. Estas são mudanças muito interessantes e às vezes confusas, principalmente devido aos muitos mitos que existem sobre sexualidade e relações sexuais. Por exemplo, algumas pessoas acreditam que ter desejos sexuais é um sinal de que tu deves ter relações sexuais, mas isso não é verdade. Ter desejos sexuais é simplesmente uma parte do funcionamento humano. É normal que todos os seres humanos tenham desejos sexuais¹.

Na passagem da infância para a idade adulta, a adolescência gera quase sempre uma grande confusão. Entre rebeldia e descoberta da personalidade, meninos e meninas devem lidar com perturbações hormonais, físicas e psíquicas da puberdade. É também o período das primeiras experiências amorosas, das primeiras relações sexuais, dos primeiros métodos contraceptivos e a construção da identidade sexual.

A sexualidade se manifesta desde o nascimento e evolui até o final da vida. Todo o nosso Ser participa dela. Em matéria de sexualidade, existem limites fixados pela lei, mas não existe uma norma universal. **O que conta, é o seu desejo pessoal e o respeito do desejo e do não-desejo do outro.**

Saúde sexual

"A saúde sexual é um processo contínuo de bem-estar físico, psicológico e sociocultural ligado a sexualidade. Ela se manifesta pela capacidade de expressar a sua sexualidade de uma forma ao mesmo tempo responsável e suscetível de favorecer o bem estar nos planos pessoal e social, enriquecendo a vida pessoal e social. Ela não se limita à ausência de disfunções, de doenças ou de enfermidades. Para estar pronto para viver a saúde sexual, é essencial que os direitos sexuais de todos sejam reconhecidos e respeitados²."

- O mais importante é, primeiro, se sentir à vontade cada vez que vocês estiverem começando alguma atividade sexual; se sen-

tir à vontade com si mesmo, com o seu parceiro, e com as decisões que vocês tomam. É necessário também que tu sejas capaz de falar honestamente sobre isso com o seu parceiro.

- Esqueçam a vergonha. Ninguém é obrigado a fazer alguma coisa que não o deixa confortável. Isto se aplica a toda situação, seja com um/a parceiro/a de longa data ou no início de uma nova relação.
- **Tu sempre tens o direito de mudar de opinião em relação às relações sexuais!**



ANEXO 2: VERDADEIRO OU FALSO: COMPORTAMENTOS E DESEJOS SEXUAIS³

1. Quando se deseja ter relações sexuais, é preciso tê-las.
2. O medo de uma gravidez ou de uma Infecção Sexualmente Transmissível (IST) pode afetar o desejo sexual.
3. Todos experimentam um desejo sexual que muda no tempo e segundo as circunstâncias.
4. Os homens desejam sempre ter relações sexuais.
5. Um homem que não tem uma ereção em uma situação sexual não deseja a pessoa com a qual ele está.
6. Uma pessoa pode sentir um desejo sexual

³ Um único programa. Guia para uma abordagem educacional unificada de sexualidade, gênero, HIV e direitos humanos., 2011, pp. 60 e 67

por outra, pela qual não sente amor.

7. A masturbação é prejudicial.
8. As primeiras relações sexuais de uma mulher são dolorosas e se a mulher não sangrar, é porque ela não é virgem.
9. Compete ao homem iniciar a atividade sexual.
10. Uma vez que um homem está sexualmente excitado, ele não pode mais se controlar e deve ejacular.
11. A melhor maneira de saber como agradar ao seu parceiro é perguntar-lhe e falar sobre isso.
12. Uma mulher que ama muito o sexo não pode ser fiel ao seu parceiro.



ANEXO 3: RESPOSTAS PARA "VERDADEIRO OU FALSO: COMPORTAMENTOS E DESEJOS SEXUAIS"

1. **Falso.** O desejo sexual não deve necessariamente levar à atividade sexual. Na verdade, pode-se amar o sentimento de excitação sem desejar passar à ação.
2. **Verdadeiro.** Os estados afetivos, por exemplo, por medo, podem afetar o desejo sexual de uma pessoa.
3. **Verdadeiro.** Os níveis «normais» de desejo sexual variam e mudam de acordo com diferentes fatores, de natureza física, afetiva, social ou outra. Se o nível de desejo sexual de uma pessoa é problemática, essa pessoa pode consultar um profissional de saúde sexual.
4. **Falso.** Os homens nem sempre desejam ter relações sexuais. O seu nível de desejo varia, como para todos.
5. **Falso.** Um homem pode não ter uma ereção em uma situação sexual por muitas razões, incluindo razões médicas (diabetes ou doença cardíaca, por exemplo), medicamentosas ou emocionais (ansiedade sobre o seu desempenho sexual, raiva ou simples preocupação).
6. **Verdadeiro.** Muitas vezes se confunde desejo sexual com amor. Tu podes amar alguém sem desejar ter relações sexuais com ela ou com ele, ou desejar ter relações sexuais com alguém que não ama necessariamente.
7. **Falso.** A masturbação não é prejudicial. Em vez disso, é uma maneira boa e segura, para descobrir o seu próprio corpo. A escolha, no entanto, é pessoal. A maioria das pessoas se masturba, mas algumas escolhem não fazê-lo, e a ideia deixa algumas pessoas desconfortáveis. Portanto, a masturbação frequente não é um problema. O único momento em que ela pode ser considerada problemática é quando perturba outras atividades necessárias da pessoa ou que a

pessoa perturbe outros ou prejudique o seu bem-estar.

8. **Falso.** As primeiras relações sexuais da mulher nem sempre são dolorosas. Para minimizar o desconforto ou a dor, os parceiros devem reservar um tempo para explorar o corpo um do outro e ficar totalmente excitados antes da penetração, para que a vagina da mulher seja bem lubrificada. Se a mulher estiver nervosa ou ansiosa, às vezes é melhor esperar. A ruptura do hímen causa um leve sangramento. No entanto, o hímen pode facilmente relaxar ou rasgar durante atividades físicas ou desportivas comuns, ou ao introduzir dedos ou tampões. A ausência de hímen ou sangramento não significa que a menina já tenha tido relações sexuais.
9. **Falso.** Em muitas culturas, cabe aos homens iniciar as relações sexuais e as mulheres devem assumir um papel mais passivo. Essa tendência reflete algumas atitudes sobre os papéis de gênero. Na realidade, as mulheres também podem iniciar as atividades sexuais. Mesmo aquelas que se conformam aos papéis de gênero tradicionais muitas vezes desenvolvem uma abordagem indireta para comunicar o seu desejo ao seu parceiro.
10. **Falso.** Alguns homens acreditam que se eles estão sexualmente excitados, eles devem ter um orgasmo, mas isso não é verdade. A parada pode causar algum desconforto, mas diminui e desaparece por si só. Todo mundo - homem ou mulher - pode parar a qualquer momento de um ato sexual.
11. **Verdadeiro.** Cada pessoa tem as suas próprias preferências em relação à excitação sexual. Em vez de adivinhar o que agrada ou não ao/a seu/a parceiro/a, é mais rápido e confiável perguntar a ele/a. A comunicação é uma das chaves para uma relação sexual positiva, uma fonte de prazer para ambos os parceiros.
12. **Falso.** É natural gostar de sexo tanto para homens como para mulheres. Não tem nada a ver com ser digno de confiança. A ideia subjacente a esta afirmação, segundo a qual as mulheres não devem gostar do sexo, reflete a dupla medida que admite que é aceitável, e mesmo esperado, dos homens, mas não das mulheres, que eles gostam de sexo. A ideia é injusta, imprecisa e estereotipada.

¹ Tu, Tua vida, Teus sonhos: a tua adolescência bem sucedida, Family Care International, Inc. et Deutsche Stiftung Weltbevölkerung, 2010, pp.119

² Organização Mundial da Saúde – https://www.who.int/topics/sexual_health/fr/



ANEXO 4: ESTUDO DE CASO- ESCOLHA E RESTRIÇÕES SEXUAIS¹



Estes casos podem ser adaptados para uma melhor adequação com o contexto de intervenção.

Caso nº 1: NINA e CARL

Nina, 22 anos, namora com Carl há uns seis meses. Ele disse a ela várias vezes que a deseja de verdade, mas só se ela também o desejar. Nina não tem certeza, mas ela acha que deveria fazer o que o seu namorado está pedindo. Ela sabe que outras jovens mulheres têm relações com os seus namorados e tem medo que ele a deixe se ela recusar, mesmo que Carl não o faça. Durante o seu próximo encontro íntimo, eles têm relações sexuais.

Caso nº2: HENRY e MARIA

Henry e Maria se beijam apaixonadamente. Quando ele começa a tirar a roupa dela, Maria tenta parar e diz que não quer. Henry pensa que ela quer mais, mas tem medo de admitir. Ele então continua. Depois de ter tentado empurrar ele e de ter dito não durante 5 minutos, ela termina parando de resistir e fica, submissa. Henry tem relações sexuais com ela.

Caso nº3: AJIT e ANILA

Ajit e Anila se encontraram só uma ou duas vezes, sempre sendo observados. Ajit parece ser gentil e Anila aceita quando os seus pais dizem a ela que ele deseja casar-se com ela. Anila aprendeu que tudo o que é sexual é vergonhoso. Ela ouviu falar que as primeiras relações sexuais doem e vão fazê-la sangrar. Ela está com muito medo. Ela conhece pouco Ajit e sente vergonha ao pensar nele tocando o seu corpo. Ela não quer ter relações sexuais e não se sente excitada, mas ela sabe que quando se casa, deve ter relações na noite de núpcias. Ela permite que Ajit tenha relações com ela.

Caso nº4: SELAH e JAMES

A última vez que Selah recusou ter relações sexuais com o seu marido James, ele a ameaçou e bateu nela a ponto de deixá-la com um olho roxo. Ela não quer ter relações sexuais com James hoje mas, com medo que ele bata nela de novo, ela não recusa.

Caso nº5: GINA e AHMED

Gina vem de uma família pobre. Ela trabalha para Ahmed e o seu salário é a renda principal da sua família. Um dia, Ahmed começa a tocá-la e, depois da hora de fechar, atrai-a para atrás da loja e levanta o seu vestido. Desconcertada, Gina tem medo de perder o seu emprego. Ela tenta resistir, quando Ahmed diz: « O quê ? Tu não gostas de trabalhar aqui? », ela cede.

Caso nº6: JULIA e OSCAR

Oscar não tem certeza de querer ter relações sexuais com Julia, mas ela sugere, e ele tem medo que os seus amigos fiquem sabendo e o importunem se ele recusar. Ele então aceita.

Caso nº7: VERA e WILLIAM

Vera e William já fizeram amor uma vez. Esta noite, William diz a ela que a deseja o dia inteiro. Vera preferiria só estar juntos e conversar, mas ela pensa que como eles já fizeram uma vez, não tem outra saída. Quando William tira a roupa, ela não diz nada e eles tem novamente relações.

Caso nº8 : NGAR e ACHE

Ngar namora com Aché desde o ensino médio. Um dia Ngar queria ter relações sexuais com a sua namorada Aché. Depois de ter conversado, os dois decidiram se abster até o casamento. Desde então, visitam-se mutuamente e dedicam o seu tempo a estudar a sua lição, a ir às bibliotecas, às casas dos jovens e ao campo desportivo. Isso evita que pensem em sexo.

Caso nº9 : Agora é com vocês. Imaginem uma história!

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

¹ Um único programa. Guia para uma abordagem educacional unificada de sexualidade, gênero, HIV e direitos humanos., 2011, pp. 74-75

ANEXO 5: ESTUDO DE CASO - CRESCER GAY¹

É importante formar os animadores sobre esses estudos de caso para que eles mesmos não transmitam estereótipos e preconceitos sobre este tema.

Grupo 1: A história de Nia (Homossexualidade: tema tabu no Chade e na Guiné-Bissau).

Eu tenho 25 anos e sou lésbica. Quando criança, eu era uma boa aluna e tinha muitos amigos. Na puberdade, eu comecei a me sentir diferente. Nos meus sonhos, eu estava beijando alguém, eu não via o rosto mas eu sentia o corpo feminino. Confusa, eu comecei a me odiar. Aos 15 anos, de repente, eu descobri que eu estava realmente atraída por uma menina mais velha que eu conhecia: uma verdadeira paixão. Isso somado aos meus sonhos, eu entendi e admiti que era atraída por meninas. Ora, o meu primeiro encontro com a palavra "homossexual" foi em um artigo de revista sobre a violação de uma menina de 17 anos por uma polícia. Lembro-me de como a homossexualidade era descrita como uma perversão e uma doença. Havia outro artigo sobre homens "gays" e o SIDA. Os dois relatos retratavam os homossexuais como pervertidos e doentes. Eu compreendi que eu seria uma pária, uma das «pessoas assim». Todo mundo quer ser amado e ser parte integrante da sociedade - ninguém quer ser excluído. Eu pensei que algo estava errado comigo, que eu estava doente. A palavra "lésbica" se tornou profundamente ameaçadora para mim. Era uma palavra tabu; eu era um assunto tabu. Eu tinha medo. Eu me via estranha e anormal. Para lidar com isso, eu foquei nos estudos e só fui vista como um rato de biblioteca.

Grupo 2: A história de Lee

Eu tenho 23 anos e sou gay. Eu cresci no campo. Por volta dos 11 anos, eu comecei a notar que eu gostava de ver o corpo dos homens. Eu fiquei surpreso e não entendia. Havia um homem, onde eu morava, que era muito efeminado. O apelido dele era "a menina". Eu tinha medo dele e não queria ser como ele. Lembro-me também de uma revista de sexo que me caiu à mão, na qual se falava de «gays». Eu li e fiquei com medo. A minha família se mudou para a cidade, onde os meus amigos falavam sobre querer ter sexo com meninas. Eu mentia e dizia que me interessava por uma menina em particular, quando só pensava em homens. Para me esconder, eu me mostrava mais duro que os outros meninos. Eu comecei a fazer exercício, na esperança de que ninguém descobrisse o meu segredo. Mas eu me odiava, sem entender por que eu era assim. Eu decidi tentar, saí com cinco meninas. Dei-lhes presentes, levei-as ao cinema. Eu tentei, mas não consegui. Eu tive relação sexual quatro vezes com uma menina, mas não encontrei nenhuma satisfação.

¹ Um único programa. Guia para uma abordagem educacional unificada de sexualidade, gênero, HIV e direitos humanos., 2011, pp. 64-65

Grupo 3: A história de Mo

Eu tenho 22 anos e sou gay. Quando criança, eu tive vizinhos homossexuais e os meus pais tinham outros amigos gays. Então eu cresci sabendo que os homossexuais são pessoas como as outras - como os meus pais, eles tinham filhos, um emprego, gatos e cães. Aos 15 anos, eu percebi que eu gostava do meu amigo Benno mais do que somente como um amigo. Eu não sabia como falar com ele sobre isso, então eu perguntei ao amigo gay da minha mãe, que morava com o seu parceiro há 20 anos. Primeiro, disse-me que sabia o quanto era preciso pensar honestamente para descobrir quem éramos. Depois, perguntou-me como era o Benno e me encorajou a ser honesto com ele. Ele me explicou que o Benno talvez não partilhasse dos meus sentimentos e que, na verdade, até poderia se afastar. No dia seguinte, depois do treino de futebol, eu falei com o Benno. Ele primeiro ficou bravo e me disse que não achava que poderíamos continuar sendo amigos. Eu estava chateado. Mas uns dias depois, o Benno foi a minha casa. Ele me disse que não tinha sentimentos sexuais por mim ou por qualquer outro menino, mas que ele queria que nos fôssemos amigos. Eu fiquei tão feliz por ter encontrado de novo o meu amigo, mesmo que nunca houvesse um romance entre nós. Nem sempre foi fácil ser adolescente gay e muitas vezes eu conheci pessoas que o meu estilo de vida deixava desconfortável. Eu sei que tenho muita sorte de ter o apoio da minha família. Muitos jovens não têm essa vantagem. É por isso que eu trabalho para um serviço à disposição dos jovens que se questionam sobre a sua sexualidade e não têm nenhum outro apoio.



ANEXO 6: A DIVERSIDADE SEXUAL¹

- Por vezes, fala-se de orientação sexual ou de identidade sexual para designar a atração por uma pessoa do mesmo sexo ou de sexo oposto. As expressões "identidade" ou "diversidade sexual" designam o vasto leque da expressão sexual. As pessoas atraídas por pessoas do mesmo sexo se chamam homossexuais ou preferem outros termos, como gays ou lésbicas. Um termo apropriado e respeitoso em um contexto nem sempre é apropriado em outros.
- Algumas pessoas sentem amor, atração e desejo sexual por outras de sexos opostos, do mesmo sexo ou ambos. Sempre foi assim em todas as sociedades, abertas ou não à homossexualidade.
 - O termo heterossexual descreve pessoas que desejam as do sexo oposto. Homossexual descreve pessoas que são atraídas por outras do mesmo sexo. Estes termos são privilegiados em certos contextos.
 - Da mesma forma, as pessoas transexuais (cuja identidade de género difere do sexo que lhes foi atribuído no nascimento) podem ser atraídas por outras do mesmo sexo, do sexo oposto ou ambos.
 - Uma pessoa pode se identificar ou não como heterossexual, homossexual (ou gay ou lésbica) ou bissexual (atraída por seres do mesmo sexo, bem como do sexo oposto).
 - Uma pessoa pode receber o rótulo de uma identidade sexual que ela não reivindica.
 - Algumas não querem ser catalogadas de acordo com a sua sexualidade ou identidade sexual, independentemente das suas preferências.
 - Os fatores que determinam a atração de uma pessoa pelo mesmo sexo, outro sexo ou ambos não são bem compreendidos. Nenhuma religião, terapia ou intervenção médica pode alterar essas preferências.
 - Os desejos, o comportamento ou a identidade de uma pessoa podem variar ao longo do tempo e de acordo com as circunstâncias.
- Pessoas heterossexuais, homossexuais, bissexuais e transexuais podem ser encontradas em todos os tipos de família, comunidade, religião e profissão.
- De acordo com os princípios dos direitos humanos, cada pessoa tem o direito de ter relações consensuais com quem quiser.
- Em cada sociedade, os sentimentos variam em relação à diversidade sexual e à homossexualidade. Homofobia significa medo ou aversão aos homossexuais. Os sentimentos individuais muitas vezes refletem as normas locais. Estas variam, desde o opróbrio (vergonha pública ou desonra) e da discriminação (recusa de habitação ou de emprego) até à rejeição (provocação), à tolerância, à aceitação e ao respeito, até atingir, finalmente, a valorização e a aceitação total da diversidade.
- A rejeição, o opróbrio e a discriminação em relação aos seres que desejam ou que estabelecem relações com pessoas do mesmo sexo são generalizados, em prejuízo daqueles que são vítimas e dos seus direitos humanos.
 - As pessoas ridicularizadas pela sua atração homossexual às vezes vivem na vergonha e são isolados.
 - Onde a homossexualidade é causa de opróbrio, as pessoas atraídas por outros do mesmo sexo podem ter dificuldades ou medo de reconhecer os seus próprios sentimentos sexuais e gerenciá-los abertamente.
 - Algumas pessoas se identificam publicamente como heterossexuais, enquanto o seu desejo sexual é direcionado principalmente (ou exclusivamente) para o mesmo sexo.
 - Os meninos que não agem de maneira "masculina o suficiente" podem ser intimidados e forçados a adotar um comportamento que os deixa desconfortáveis.

¹ Um único programa. Guia para uma abordagem educacional unificada de sexualidade, género, HIV e direitos humanos., 2011, pp. 94-95



ANEXO 7: TESTE "O SEU RELACIONAMENTO ESTÁ PRONTA PARA RELAÇÕES SEXUAIS" ?¹

Responder às perguntas seguintes mais honestamente possível para saber mais.

- Será que o meu parceiro e eu nós nos conhecemos bem?
 - Sim
 - Não
 - Talvez
 - Eu não sei
- Será que nós nos sentimos ligados um ao outro e fazemos um parte da vida do outro?
 - Sim
 - Não
 - Talvez
 - Eu não sei
- Será que nós estamos comprometidos com a relação?
 - Sim
 - Não
 - Talvez
 - Eu não sei
- Será que nós temos confiança um no outro?
 - Sim
 - Não
 - Talvez
 - Eu não sei
- Será que nós nos comunicamos bem?
 - Sim
 - Não
 - Talvez
 - Eu não sei
- Será que nós podemos falar à vontade sobre relações sexuais?
 - Sim
 - Não
 - Talvez
 - Eu não sei
- Será que nós queremos ter relações sexuais porque nós queremos realmente, ou seja, sem constrangimento nem pressão?
 - Sim
 - Não
 - Talvez
 - Eu não sei
- Será que nós conversamos sobre o método contraceptivo a utilizar?
 - Sim
 - Não
 - Talvez
 - Eu não sei
- Será que nós conversamos sobre a necessidade de fazer os dois o teste do HIV?
 - Sim
 - Não
 - Talvez
 - Eu não sei
- Será que nós conversamos sobre como nos proteger contra as DSTs, inclusive o SIDA?
 - Sim
 - Não
 - Talvez
 - Eu não sei
- Será que nós aceitamos utilizar preservativos e outro contraceptivo toda vez que nós temos relações sexuais?
 - Sim
 - Não
 - Talvez
 - Eu não sei
- Será que o/a meu/minha parceiro/parceira respeitará o meu direito de dizer « sim » ou « não » a cada relação sexual?
 - Sim
 - Não
 - Talvez
 - Eu não sei
- Será que eu respeitaria o direito do/a meu/minha parceiro/parceira de dizer « sim » ou « não » a cada relação sexual?
 - Sim
 - Não
 - Talvez
 - Eu não sei
- Será que o ambiente para as relações sexuais é seguro e confortável?
 - Sim
 - Não
 - Talvez
 - Eu não sei

Se tu respondestes "não", "talvez" ou "não sei" a uma destas perguntas, talvez tu e o teu parceiro não estejam prontos para relações sexuais. É preferível esperar.

¹ Tu, Tua vida, Teus sonhos: bem conseguir a tua adolescência, Family Care International, Inc. et Deutsche Stiftung Weltbevölkerung, 2010, pp.131-132

MÊS 2: A MINHA ADOLESCÊNCIA

TEMA: CONTRACEÇÃO E GRAVIDEZ PRECOCE



MÊS 2: OFICINA 6/9
DURAÇÃO: 3H

OBJETIVOS:

- Conhecer os diferentes métodos de contraceção e saber utilizá-los
- Entender o que é a gravidez precoce
- Sensibilizar os jovens para as consequências da gravidez precoce

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração: "As diferentes formas de contraceção"	Cada participante ou par recebe o nome de um método de contraceção ou a sua definição. Eles devem encontrar a definição e encontrar um ao outro para combiná-los (anexo 1).	10 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina, <i>sobre a sexualidade</i> .	5 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática "Testemunhos"	O animador convida veteranos do Percorso Cidadão ou familiares (1 menino e 1 menina) para dar o seu testemunho sobre a sua própria história de gravidez precoce ou sobre a história de um(a) amigo(a) que a viveu. Em seguida, o animador inicia o debate com as perguntas seguintes: <ul style="list-style-type: none">• Quais são as consequências da gravidez precoce na vida de uma/um adolescente ?• O que podemos fazer para prevenir uma gravidez precoce ?	45 min
6) Exercício prático: "História de Joana"	O animador lê em voz alta a história de Joana (anexo 3). Os adolescentes são divididos em pequenos grupos. Em 30 minutos, cada grupo deve imaginar um final possível para essa história e dramatizá-la na forma de peça de teatro, poema, música, etc. Os meninos desempenham o papel da menina grávida e vice e versa. Cada grupo tem 5 minutos para apresentar o seu próprio final de história.	60 min
	O animador propõe um debate com as perguntas seguintes : <ul style="list-style-type: none">• Existem outros finais possíveis para a história?• Qual é o papel do menino?• Qual é o papel dos pais?• Eles podem ajudar os jovens a evitar a gravidez precoce? Como?• Quais são as diferentes possibilidades em uma situação de gravidez precoce?	30 min
7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar. Os animadores compartilham também o que eles gostaram e o que eles menos gostaram.	10 min
8) Apresentação da próxima oficina	Apresentação pelo animador da próxima oficina sobre a <i>exploração sexual e a prostituição</i> . O animador convida todos os participantes a se cumprimentarem antes de ir embora.	5 min

MATERIAL NECESSÁRIO :

- Folhas A3 e marcadores, fita adesiva ou Patafix
- Os diferentes métodos contraceptivos com nome e definição separados de antemão

DOCUMENTOS DE APOIO:

- A folha de presença
- Os diferentes métodos contraceptivos (**anexo 1**)
- Gravidez precoce: causa e consequência (**anexo 2**)
- História de Joana (**anexo 3**)
- Onde ir em caso de gravidez precoce? (**anexo 4**)



ANEXO 1: OS DIFERENTES MÉTODOS CONTRACEPTIVOS - DEFINIÇÕES A COMPLETAR¹

Os animadores devem escolher e preparar apenas as definições dos métodos acessíveis no país, em função da realidade dos jovens. Evite falar sobre um método que não existe localmente para se concentrar em métodos e riscos reais nos bairros.

1. **DIU ou sistema intrauterino:** contraceção hormonal (3 a 5 anos). Dispositivo, muitas vezes em forma de T, introduzido no útero por um agente de saúde. Ele pode evitar uma gravidez indesejada, mas não protege nem das infeções sexualmente transmissíveis (ISTs) nem do HIV/SIDA.
2. **Muco cervical:** uma mulher ou uma menina pode identificar quando ela é fértil em função da quantidade e da consistência do seu muco cervical (secreção vaginal chamada «perda branca» que uma mulher conhece regularmente). Este método natural, combinado com a medição da temperatura, reduz o risco de gravidez indesejada, mas não protege nem das infeções sexualmente transmissíveis (IST) nem do HIV/SIDA.
3. **Adesivo anticoncepcional:** contraceção hormonal semanal. Uma mulher ou uma menina aplica-o na sua pele como um esparadrapo; ele pode evitar uma gravidez indesejada, mas não protege nem das infeções sexualmente transmissíveis (IST) nem do HIV/SIDA.
4. **Anel vaginal:** contraceção hormonal mensal. Dispositivo em forma de círculo que a mulher ou a menina se introduz na vagina; ele pode evitar uma gravidez indesejada, mas não protege nem das infeções sexualmente transmissíveis (IST) nem do HIV/SIDA.
5. **Remoção: método natural para remover o pênis da vagina antes da ejaculação.** Pouco eficaz porque, a partir da ereção, há sempre espermatozoides no fluido seminal que serve como lubrificação do pênis. Este método reduz o risco de gravidez indesejada e de transmissão de infeções sexualmente transmissíveis (IST) e do HIV/SIDA.
6. **Espermicidas:** contraceção local de utilização única. Substâncias diversas (gel, óvulo, esponja, etc.) introduzidas na vagina para matar o sêmen. Eles podem evitar uma gravidez indesejada, mas não protegem nem das infeções sexualmente transmissíveis (IST) nem do HIV/SIDA.

¹ Um único programa. Guia para uma abordagem educacional unificada de sexualidade, gênero, HIV e direitos humanos., 2011, p. 164

<https://www.planning-familial.org/articles/le-planning-et-la-contraception-00356> www.who.int/reproductivehealth/publications/family_planning/17mama.ppt

7. **Calendário:** uma mulher ou uma menina pode calcular quando ela é fértil seguindo os seus ciclos menstruais em um calendário de ovulação. Este método natural reduz o risco de gravidez indesejada, mas não protege nem das infeções sexualmente transmissíveis (IST) nem do HIV/SIDA.
8. **MAMA:** método natural relacionado à amamentação que impede a ovulação. Se a criança se alimentar apenas de leite materno, que ela tenha menos de 6 meses e que a menstruação não reapareceu, este método é eficaz durante os 6 meses que seguem o parto. Este método reduz o risco de gravidez indesejada, mas não protege nem das infeções sexualmente transmissíveis (IST) nem do HIV/SIDA.
9. **Diafragma:** contraceção local (limpo, é reutilizável em cada relação sexual por um ano). Cúpula de borracha que se enche com espermicida e se introduz na vagina para cobrir o colo do útero. Ele pode evitar uma gravidez indesejada e reduz o risco de transmissão de infeções sexualmente transmissíveis (IST) e do HIV/SIDA.
10. **Injetáveis:** contraceção hormonal mensal (ou a cada 2, 3 meses). Injeções dadas regularmente à mulher ou à menina para impedir a ovulação e engrossar o muco cervical. Elas podem evitar uma gravidez indesejada, mas não protegem das infeções sexualmente transmissíveis (IST) nem do HIV/SIDA.
11. **Implante:** contraceção hormonal (a cada 3 anos). Pequeno palito colocado sob a pele, no braço de uma mulher ou uma menina. Ele pode evitar uma gravidez indesejada, mas não protege nem das infeções sexualmente transmissíveis (IST) nem do HIV/SIDA.
12. **Vasectomia:** contraceção definitiva. Procedimento cirúrgico que impede a emissão de espermatozoides. Ele pode evitar uma gravidez indesejada, mas não protege das infeções sexualmente transmissíveis (IST) nem do HIV/SIDA.
13. **Temperaturas:** pelo método das temperaturas, a mulher ou a menina determina os seus dias férteis com a ajuda de um termómetro. Este método natural reduz o risco de gravidez indesejada, mas não protege nem das infeções sexualmente transmissíveis (IST) nem do HIV/SIDA.
14. **Pílula:** contraceção hormonal diária. Uma mulher ou uma menina a toma com um copo de água todos os dias, ela pode evitar uma gravidez indesejada, mas não protege das infeções sexualmente transmissíveis (IST) nem do HIV/SIDA.
15. **Preservativo feminino:** contraceção local de uso único. Bolsa fina que a mulher ou a menina introduz na vagina para impedir o esperma de entrar no seu corpo. Ele pode evitar uma gravidez indesejada, e protege das infeções sexualmente transmissíveis (IST) e do HIV/SIDA.
16. **Preservativo masculino:** contraceção local de uso único. Tampa de borracha macia que é colocada no pênis antes da relação sexual. Ele pode evitar uma gravidez indesejada, e protege das infeções sexualmente transmissíveis (IST) e do

HIV/SIDA.

17. **Ligadura tubária:** contracepção definitiva. Operação cirúrgica para cortar as trompas de falópio de uma mulher para evitar que o óvulo e o esperma se encontrem. Ela pode evitar uma gravidez indesejada, mas não protege das infecções sexualmente transmissíveis (IST) nem do HIV/SIDA.



ANEXO 2: GRAVIDEZ PRECOCE: CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS¹

Principais fatos (OMS, 2018)

- Quase 16 milhões de meninas com idades entre 15 e 19 anos e cerca de 1 milhão de meninas com menos de 15 anos dão à luz anualmente - a maioria em países de baixa ou média renda.
- As complicações da gravidez e do parto são a segunda causa de morte em todo o mundo para as meninas de 15 a 19 anos.
- Todos os anos, cerca de 3 milhões de meninas entre 15 e 19 anos sofrem abortos de risco.
- Os filhos de mães adolescentes têm um risco de mortalidade significativamente maior do que os filhos de mulheres entre 20 e 24 anos.

Se algumas adolescentes planejam e desejam a sua gravidez, para muitas não. Gravidez é mais comum em adolescentes nas populações pobres, pouco instruídas ou rurais. As adolescentes grávidas devem estar acompanhadas ao máximo, afetivamente, psicologicamente e medicamente.

Nos países em desenvolvimento, uma em cada três meninas está grávida antes dos 18 anos e põe a sua vida e a do seu filho em risco.

Causas da gravidez precoce

- A falta de informação e de educação sexual: por falta de meios e por causa de tabus ligados ao sexo, as crianças e as meninas não recebem educação sexual e reprodutiva. Eles/elas não conhecem ou conhecem mal os meios de contracepção e desconhece os riscos associados a uma gravidez precoce. A falta de planeamento familiar, gratuito em alguns países em desenvolvimento, reforça esta situação de desconhecimento e de falta de acesso aos cuidados de saúde.
- Casamentos forçados e precoces: as meninas às vezes sofrem pressões sociais para se casar e, uma vez casadas, para fazer sexo com o seu marido e ter filhos cedo. Nos países de baixa ou média renda, mais de 30% das meninas casam antes dos 18 anos e quase 14% antes dos 15 anos.
- Violência e abuso sexual: no caminho para a

escola, nas escolas, em situações de emergência, no seio da família... as meninas são vulneráveis e vítimas de violência e abuso sexual não protegidos. As meninas nem sempre são capazes de recusar relações sexuais indesejadas ou resistir à cobrança, e essas relações geralmente não são protegidas.

- Tabus culturais: em alguns países em desenvolvimento, falar sobre sexo é tabu. As meninas que engravidam depois de uma relação sexual ou abuso sexual têm vergonha de falar sobre isso e, portanto, não fazem nada para detê-las.
- Lei: na maioria dos países em desenvolvimento, o aborto e, às vezes, até a contracepção são considerados como crime e são reprimíveis.
- Acesso à contracepção: o acesso à contracepção pode ser restringido pela pobreza, pelos tabus e/ou pelas distâncias demasiadas grandes para acessar a uma loja ou centro de saúde que os distribua.

Consequências da gravidez precoce

Mesmo se, biologicamente falando, uma menina pode engravidar assim que ela menstrua, a gravidez comporta risco para qualquer mulher, e é particularmente arriscada para as adolescentes. Quanto mais uma mulher é jovem, mais é arriscado para ela e para a criança. Uma gravidez precoce tem consequências catastróficas não só para a mãe, mas também para a criança e para o desenvolvimento da sua comunidade e de todo o país:

- Riscos para a saúde: Estas gravidezes precoces são muito perigosas tanto para a mãe como para a criança: todos os dias, 194 meninas morrem em consequência de uma gravidez precoce. No entanto, 90% das causas ligadas a estas mortes poderiam ser evitadas. As gravidezes precoces são a primeira causa de mortalidade entre os 15 e 19 anos e a primeira causa de mortalidade infantil. Essas mortes geralmente são causadas pela falta de centros de saúde para acompanhar essas gravidezes de risco ou pela falta de dinheiro para acessá-los. As complicações da gravidez e do parto são a segunda causa de morte das meninas de 15 a 19 anos em todo o mundo.
 - O principal problema para as mulheres menores de 20 anos é que a bacia (os ossos ao redor do canal do parto) ainda está crescendo. As meninas que engravidam muito jovens muitas vezes têm partos muito difíceis porque a bacia é muito pequena e o bebê não pode passar. A impossibilidade de dar à luz naturalmente provoca a necessidade de uma cesariana para o bebê nascer. Neste caso, e se a adolescente não pode se operar rapidamente, a mãe ou o bebê pode perder a vida.

- As adolescentes que ainda estão crescendo necessitam de muitas vitaminas. O desenvolvimento de um bebê requer também muita energia e vitaminas. Assim, as adolescentes estão mais expostas aos riscos significativos de anemia (sangue pobre em ferro), deficiência de vitaminas, alta pressão arterial que podem levar ao esgotamento, à infecção, à lesão e à morte.
- As meninas correm grandes riscos de ter bebês prematuros e de peso inferior ao normal, com o risco de consequências a longo prazo.
- Muitas meninas que têm uma gravidez indesejada tentam abortar clandestinamente. Embora elas saibam que esses abortos são perigosos, elas preferem correr esse risco do que ser forçadas a sair da escola ou expulsas de casa. Todos os anos, na África, milhares de meninas morrem ou danificam seriamente os seus órgãos reprodutivos devido a abortos clandestinos e ilegais.

- Abandono escolar: 58% das meninas nunca ou raramente regressam à escola depois de terem um filho. Este número aumenta quando as meninas são também casadas. Ora, uma menina não ou pouca instruída terá menos oportunidades de encontrar um emprego. Isso também pode ter um custo para o país, devido à perda de renda anual que uma menina poderia receber na sua vida se ela não tivesse tido uma gravidez precoce.
- Marginalização: em muitas sociedades, a honra da família depende da virgindade das meninas. As mulheres que estão grávidas fora do casamento são, portanto, vítimas de discriminação e marginalização. Elas podem ser rejeitadas por suas famílias, tornando-se vulneráveis à violência e ao abuso, à escravidão doméstica e à exploração sexual.
- Perpetuação do status inferior das mulheres e da pobreza: Os casamentos e as gravidezes precoces mantêm as meninas na dependência financeira do homem e não permitem que elas saiam da pobreza. Trata-se de uma situação injusta e de um enorme potencial perdido para o desenvolvimento das comunidades e dos países.

Alguns/algumas adolescentes não sabem como evitar uma gravidez: a educação sexual está faltando em muitos países. Eles e elas às vezes se envergonham ou não se atrevem a recorrer aos serviços de contracepção; os contraceptivos são muitas vezes demasiado caros ou não estão ampla ou legalmente disponíveis. E mesmo quando os contraceptivos estão amplamente disponíveis, os/as adolescentes sexualmente ativos/as são menos propensos a usá-los do que os adultos.



Poucos meninos pensam na possibilidade de se tornar pai quando tem relações sexuais, apesar do fato de que a gravidez é sempre uma questão de dois, entre um homem e uma mulher. Portanto, o menino também compartilha a responsabi-



lidade pela gravidez e deve se sentir envolvido nas decisões que dizem respeito à gravidez (consultas, ajuda no trabalho, etc.). Assim, a contracepção diz respeito tanto às meninas como aos meninos.



ANEXO 3: HISTÓRIA DE JOANA

Joana é uma jovem de 17 anos. Ela estuda e é muito trabalhadora. Ela é também uma das responsáveis do jornal da escola. Ela tem muitos projetos para o futuro como continuar os seus estudos e trabalhar. É uma jovem sorridente e dinâmica, que tem muitos amigos. Ela está apaixonada há 7 meses por Leo. Os dois adoram a companhia um do outro e têm muitos sonhos em comum, um deles é fazer uma longa viagem. Há 3 meses atrás, Joana e Leo tiveram uma relação sexual. Joana não sentiu dores como as suas amigas sentiram, nem vergonha de falar com Leo sobre a utilização do preservativo. Desde então, eles tiveram relações sexuais regularmente. Uma vez, o preservativo estourou e Joana não utilizava nenhum outro meio de contracepção. Desde esse dia, Joana e Leo ficaram muito preocupados, pois Joana estava no seu período fértil. Muitas ideias se passaram na cabeça de Joana:

- E se eu estiver grávida?
- O que vai ser de mim?
- O que eu vou fazer?

¹ Tu, Tua vida, Teus sonhos: a tua adolescência bem sucedida, Family Care International, Inc. et Deutsche Stiftung Weltbevölkerung, 2010, pp.169-170

<https://www.plan-international.fr/info/actualites/news/2016-09-23-causes-et-consequences-des-grossesses-precoces>
<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>



ANEXO 4: ONDE IR EM CASO DE GRAVIDEZ PRECOCE

A ser completado pelo animador e distribuído aos jovens como informação.

QUAL ÓRGÃO PROCURAR EM CASO DE GRAVIDEZ PRECOCE?

Endereço do órgão:

.....

.....

Nº de telefone:

Serviços propostos:

.....

.....

.....

Custo:

.....

EXISTE UM CENTRO DE ACOMPANHAMENTO/ORIENTAÇÃO NO SEU BAIRRO OU NA SUA CIDADE?

Endereço:

.....

.....

.....

Nº de telefone:

.....

MÊS 2: A MINHA ADOLESCÊNCIA

TEMA: COMPORTAMENTOS DE RISCO: EXPLORAÇÃO SEXUAL E PROSTITUIÇÃO



MÊS 2: OFICINA 7/9
DURAÇÃO: 3H

OBJETIVOS:

- Entender melhor o que é a exploração sexual das crianças.
- Refletir sobre as causas e as consequências da exploração sexual das crianças.

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração: "O jogo das emoções"	Sobre a mesa estão espalhados cartas «Emotions Smiley» representando diferentes sentimentos (anexo 1). Cada pessoa pega uma carta da sua escolha e explica por que ela a escolheu expressando os seus sentimentos.	10 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina, sobre a <i>gravidez precoce</i> .	5 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática "O que é a exploração sexual das crianças?"	O animador introduz a oficina com um vídeo « <i>Com relutância</i> », falas de crianças vítimas ou lê a história de Ali. Em seguida, o animador inicia o debate com essas perguntas (anexo 3): • O que é a exploração sexual das crianças? • Vocês conhecem jovens que caíram nessa armadilha? Por que? • Tanto as meninas quanto os meninos são afetados? • Quais são as consequências e os riscos para a vida de um jovem? Os adolescentes se dividem em 3 grupos. Um grupo representa os objetos, um outro as pessoas e um último os observadores. As regras são as seguintes: • O grupo dos objetos: não pode pensar, nem sentir, nem tomar decisão e deve fazer o que as pessoas dizem. Se um objeto quiser se mexer ou fazer alguma coisa, ele deve pedir permissão à pessoa. • O grupo das pessoas: as pessoas pensam, sentem, tomam decisões e podem pedir o que quiserem aos objetos. • O grupo dos observadores: eles observam em silêncio. O grupo das pessoas pode pedir para os objetos o que eles quiserem. <u>O animador observa se não há nenhum abuso.</u> Depois de 5 minutos, invertem-se os papéis. O animador inicia o debate com as perguntas seguintes: • Como nós nos sentimos quando somos tratados como um objeto? • Como nós nos sentimos quando tratamos alguém como um objeto? • Como nós nos sentimos quando observamos sem dizer nada? Vocês gostariam de ter intervindo? Para fazer o quê? • Isso acontece na vida real? Vocês conhecem exemplos? ► <i>Qual destes 3 grupos vocês escolheriam? Por quê?</i>	35 min
"Jogo pessoas e objetos"		60 min
6) Exercício prático: "Como ajudar um amigo que cai na armadilha da exploração sexual?"	Em pequenos grupos, os jovens refletem sobre a situação seguinte : um(a) amigo(a) cai na armadilha da exploração sexual, conta a sua história e o que o(a) levou nesta situação. O que vocês podem fazer para ajudá-lo(a)? Cada grupo designa um(a) porta voz para apresentar o resultado das reflexões do seu grupo. O animador inicia o debate: • Existem leis que protegem contra a exploração sexual das crianças? vocês conhecem alguma? • Existem instituições que podem ajudar? ► Como podemos ajudar o(a) nosso(a) amigo(a)?	45 min
7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e o que ele pensa utilizar. Os animadores compartilham também o que eles gostaram e o que eles menos gostaram.	10 min
8) Apresentação da próxima oficina	Apresentação pelo animador da próxima oficina sobre o <i>uso de drogas</i> . O animador convida todos os participantes a se cumprimentarem antes de ir embora.	5 min

MATERIAL NECESSÁRIO :

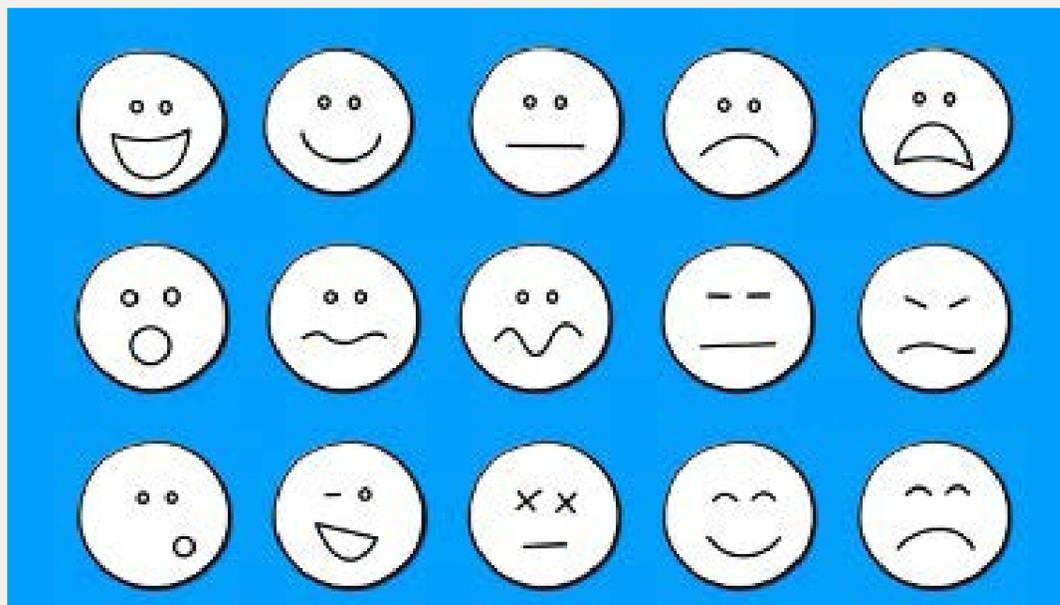
- Papel ou caderno, uma caneta para cada participante
- Folhas A3 e marcadores, fita adesiva ou Bostik
- Data show

DOCUMENTOS DE APOIO:

- A folha de presença
- Os diferentes sentimentos (**anexo 1**)
- Vídeo « *Com relutância* », história de Ali (**anexo 2**)
- Definições, causas e consequências (**anexo 3**)



ANEXO 1: OS DIFERENTES SENTIMENTOS



ANEXO 2: VÍDEO "COM RELUTÂNCIA", HISTÓRIA DE ALI

Com relutância, palavras de crianças vítimas

https://www.youtube.com/watch?time_continue=39&v=llxr39okims



Ombasa, grande cidade turística na costa do Quênia, o turismo sexual está devastando a infância de meninas e meninos que não têm escolha para sobreviver senão prostituírem-se. Algumas meninas vítimas deste flagelo dão um testemunho pungente da sua vida, do seu sofrimento, da sua tristeza e das suas esperanças. Através dos seus olhos, nós descobrimos a devastação causada por turistas sexuais na infância dessas meninas e meninos...

História de Ali, menino vítima de exploração sexual de crianças para fins comerciais¹

A mãe de Ali (pseudônimo) morreu quando ele ainda era muito jovem. O seu pai se casou novamente após a morte da sua mãe, Ali começou a viver com o seu tio materno. A sua tia não lhe reservou um acolhimento caloroso e começou a se comportar de forma rude. Dia após dia, o comportamento da sua tia se deteriorava. A sua tia também o forçou a realizar todas as tarefas domésticas. Se ele cometesse o menor erro na

execução das tarefas domésticas, Ali seria privado de comida para o dia. Um dia, ele fugiu da casa da sua tia e foi para Daca com uma mulher.

A mulher lhe arranhou um emprego como empregado doméstico em uma casa onde Ali ficou dois anos. Ali, no entanto, também foi maltratado pelo dono da casa e pela sua esposa e, até o dia em que o dono da casa tentou abusar sexualmente dele. Tornou-se muito difícil para Ali continuar a trabalhar nessa casa, os abusos se tornaram cada vez mais frequentes.

Finalmente, Ali deixou a casa e começou a viver na rua. Ele encontrou refúgio na casa de uma mulher na área das favelas, mas ele descobriu que essa mulher era uma proxeneta que forçou Ali a se envolver no comércio sexual. Ali ficou completamente impotente com a situação.



ANEXO 3: DEFINIÇÕES, CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS¹

A exploração sexual de crianças para fins comerciais é uma violação fundamental dos seus direitos. Refere-se a ser forçado a se envolver em atividades sexuais - abuso ou abuso sexual - pelo adulto em troca de uma remuneração de qualquer forma (dinheiro, objeto, comida, favor, acomodação, etc.) para a criança ou para uma ou mais pessoas. Não é necessário que o objeto da troca seja efetivamente dado, uma simples promessa é suficiente, mesmo que nunca seja realizada.

A criança é tratada como um objeto sexual e como um objeto comercial. A exploração sexual de crianças para fins comerciais é uma forma de coerção e violência contra crianças, e é equivalente ao trabalho forçado e a uma forma contemporânea de escravidão.

Existem três formas principais, e estreitamente relacionadas, de exploração sexual de crianças para fins comerciais: prostituição, pornografia e tráfico para fins sexuais. Outras formas de exploração sexual incluem o turismo sexual envolvendo crianças e casamentos precoces.

Uma criança não escolhe a prostituição, é forçada por circunstâncias, valores, normas sociais ou pessoas abusivas.

Um fenômeno planetário

A exploração sexual de crianças para fins de prostituição é um problema secular e global, presente em todos os países do mundo, que tem se intensificado continuamente ao longo das décadas.

A natureza secreta e clandestina deste crime torna difícil obter estatísticas sobre o número de crianças vítimas. As investigações revelam, no entanto, um aumento constante da exploração para fins de prostituição, facilitado nomeadamente pelo desenvolvimento das novas tecnologias de comunicação, como a Internet. Esta exploração afeta crianças cada vez mais jovens e afeta tanto os meninos como as meninas.

Por que existe a exploração sexual das crianças?

Causas

A pobreza é geralmente a primeira resposta à pergunta. Entretanto, ela não pode explicar sozinha a exploração sexual das crianças com fins comerciais. Muitas crianças originárias de famílias pobres não participam de modo nenhum ao comércio sexual, enquanto muitas crianças originárias de famílias não pobres se submetem. A exploração sexual das crianças se pro-

duz também nos países "desenvolvidos" e nos países "em desenvolvimento".

Quando estudamos o que torna as crianças vulneráveis à exploração sexual com fins comerciais, outros fatores são levados em consideração.

► Viver e trabalhar na rua

Na maior parte das grandes cidades dos países em desenvolvimento, muitas crianças vivem na rua. Muitas vezes, elas se prostituem para poder sobreviver, e comparada a outras formas de prostituição, os seus ganhos são poucos.



► Os abusos familiares e a rejeição das crianças

Cerca de 80% das crianças vítimas de exploração sexual com fins comerciais sofrem de maus tratos psicológicos e/ou físicos no seu núcleo familiar, e a maior parte delas foram vítimas de agressão sexual, de uma forma ou de outra, por um membro ou amigo da família.

► Os conflitos armados

As crianças são muitas vezes separadas dos seus pais no caos gerado por conflitos, êxodos e movimentos das populações; outras são órfãs. As crianças não acompanhadas são particularmente vulneráveis, e correm o risco de serem abusadas sexualmente ou exploradas. O crescimento frequente dos conflitos armados no mundo gerou um número muito grande de crianças "presa fácil" para os exploradores.

► A sociedade de consumo/o materialismo

Em muitos países desenvolvidos, jovens são levados à prostituição, não enquanto membros de uma classe desfavorecida tentando escapar da pobreza, mas enquanto membros da classe média abatidos por uma forte pressão/desejo de possuir alguns bens de consumo e de luxo representativos de um certo status social. Esta pressão



¹ Revisão das boas práticas: Envolver os homens e meninos na luta contra a exploração sexual infantil. ECPAT France/Luxembourg, 2014, pp.22-23

¹ <https://ecpat-france.fr/exploitation-prostitution/>
http://www.in-terre-actif.com/trousse2/textes_index.html
<https://www.humanium.org/fr/prostitution-infantile/>

cria rapidamente uma enorme necessidade de dinheiro que só pode ser preenchida através de atividades como o comércio do sexo.

► **Órfãos da AIDS**

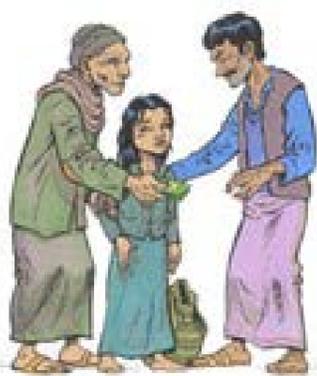
Órfãos, ou crianças responsáveis pelos cuidados dos seus irmãos e das suas irmãs mais novas/novas, podem ser vítimas de abuso e de exploração sexual.

► **Comportamento sexual irresponsável**

Alguns homens procuram relações sexuais com meninas virgens, seja ou não no contexto social do casamento. Além disso, as relações sexuais com uma virgem ou uma criança são objeto de diversos mitos ou de preconceitos.

► **Tradições e costumes nocivos**

Além das práticas de casamento de crianças, existem outros costumes e tradições que tornam a criança vulnerável à exploração sexual. Em vários países, a maior parte das filhas de mães prostituídas se tornam elas mesmas prostitutas. Isto pode ser por causa das estruturas sociais rígidas, como o sistema de castas, ou simplesmente por causa da discriminação social. Que isto aconteça oficialmente ou não, o resultado é quase o mesmo: as crianças de mães prostituídas têm raramente a possibilidade de viver de outra maneira.



Por que escolher crianças em vez de adultos?

É mais fácil abusar de uma criança do que um

adulto. Os exploradores sexuais apreciam a docilidade das crianças, pois elas são menores para se defender. Esta atitude desviante é frequentemente justificada pelo sentimento de potência sexual e económica, pelo desejo de novas experiências ou pelo sentimento de impunidade ligados ao anonimato.

Ademais, alguns mitos e preconceitos justificariam a procura de relações sexuais com as crianças.

Em vários países asiáticos, por exemplo, um grande número de homens estão convencidos que o fato de ter relações sexuais com meninas muito novas (presumidas a serem virgens, ou terem tido muito pouco parceiros) evitaria que eles contraíssem o vírus da AIDS. Alguns até acreditam que tais relações podem até curar o SIDA. Além disso, muitos homens acreditam que as relações sexuais com uma virgem lhes trará de volta a juventude, aumentará a vitalidade deles trazendo saúde, longevidade, sorte, ou sucesso nos negócios. Um grande número destes mitos e preconceitos também existe em alguns países da África.

Consequências para a criança?

A prostituição infantil gera efeitos negativos para o bem estar e o equilíbrio da criança que mais tarde pode se tornar, por sua vez, uma proxeneta.

► **Não acesso aos serviços**

As crianças exploradas sexualmente estão muitas vezes fora da escola. Marginalizadas, rejeitadas pelos próximos e pela sociedade, elas não têm acesso aos cuidados de saúde e as condições de higiene são alarmantes.

► **Propagação do vírus do SIDA**

A prostituição favorece a propagação do vírus. Muitos clientes recusam ter relações sexuais protegidas com uma criança. As crianças estão vulneráveis a qualquer doença sexualmente transmitida.

► **Síndromes físicas e psicológicas**

No plano físico, podemos observar na criança lesões tais quais rupturas vaginais, sequelas físicas de torturas, dores, infeções ou gravidezes não desejadas.

No plano psicológico, a criança também pode apresentar vários sintomas tais como perturbações depressivas, transtornos de personalidade ou de identidade sexual e de comportamento (agressividade, raiva), perturbações do sono, perda de confiança em si, desconfiança ou ódio em relação aos adultos; sintomas que causam impacto durante muito tempo sobre a personalidade.

É a sua vez!

- Pesquisar sobre as leis e sobre as instituições.
- Cada um também pode escutar os outros e apoiar.

Berta, 17 anos, Moçambique

“Eu também posso ajudar os meus amigos contra a exploração sexual. Se por exemplo, eu encontro uma criança que foi vítima de abuso sexual por uma pessoa velha com um objetivo económico, eu posso chamar a polícia. Felizmente, existem no meu país organizações que acordam as consciências sobre a exploração sexual e este trabalho frutifica.”



MÊS 2: A MINHA ADOLESCÊNCIA

TEMA: COMPORTAMENTOS DE RISCO: CONSUMO DE DROGAS

MÊS 2: OFICINA 8/9
DURAÇÃO: 3H

OBJETIVOS:

- Identificar os diferentes tipos de drogas
- Conscientizar os jovens dos riscos do uso de drogas para a saúde

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração: "A batata quente"	O animador escolhe um número e o escreve em um papel que ele deixa de lado sem mostrá-lo. Em círculo, os adolescentes passam uma bola representando uma batata quente, enquanto o animador conta até o número escolhido. Quando o número chega, a pessoa com a bola nas mãos sai do círculo.	10 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina sobre a <i>exploração sexual e a prostituição</i> .	5 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática "Quais são os diferentes tipos de drogas?"	Em pequenos grupos, os adolescentes refletem sobre os diferentes tipos de drogas que eles conhecem e os escrevem em um papel. Cada grupo escolhe um porta-voz para apresentar o resultado das reflexões do grupo. O animador inicia o debate com as perguntas seguintes: • É fácil encontrar droga no bairro? • Vocês conhecem muitas pessoas que utilizam regularmente droga? • Quais são as consequências para a saúde e as consequências sociais?	45 min
"Uso de drogas, quais riscos?"	Os adolescentes fazem um círculo. Cada adolescente escolhe uma carta onde está escrito o nome de uma droga e as suas consequências em função do seu uso (utilização casual e frequente). Depois, cada jovem vai ao meio do círculo e apresenta o que está escrito na carta (anexo 2).	30 min
6) Exercício prático: "Plano de ação para sensibilizar a comunidade"	Em pares, os adolescentes recebem uma ou duas mensagens postadas nas redes sociais (anexo 3) e vão pensar sobre a pergunta seguinte: "um amigo posta esta mensagem no telefone ou Facebook, o que vocês lhe respondem?" Cada par lê as situações e compartilha as suas ideias: • Quais são as razões que fazem as pessoas a consumir drogas? • Existe uma pressão dos amigos ou grupos? • A quem recorrer quando precisa de ajuda com os seus consumos? Qual é o papel dos adultos? Eles podem ajudar os jovens? • Quais são os efeitos desejados do uso de drogas? • Os medicamentos são drogas? • Quando se pode falar de dependência? Por grupo, os adolescentes elaboram um plano de ação (<i>cf. oficina 4 do mês 1</i>) para conscientizar os jovens da comunidade sobre as consequências da utilização das drogas com vista a um tempo de multiplicação dos conhecimentos.	35 min
7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e o que ele pensa utilizar. Os animadores compartilham também o que eles gostaram e o que eles menos gostaram.	10 min
8) Apresentação da próxima oficina	Apresentação pelo animador da próxima oficina sobre a <i>descoberta das profissões</i> . O animador convida todos os participantes a se cumprimentarem antes de ir embora.	5 min

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Folhas A3 e marcadores, fita adesiva ou Patafix
- Uma bola

DOCUMENTOS DE APOIO:

- Algumas informações sobre drogas (**anexo 1**)
- Consumo de droga: quais os riscos? (**anexo 2**)
- Moderador Facebook - versão drogas (**anexo 3**)
- Como evitar comportamentos viciantes? (**anexo 4**)



ANEXO 1: ALGUMAS INFORMAÇÕES SOBRE AS DROGAS¹

A adolescência, idade de todas as possibilidades e de todas as descobertas, é um período de experimentação e socialização propício ao consumo de álcool, tabaco, cannabis ou outras drogas. A adolescência é um período de transformação e vulnerabilidade: o adolescente deixa a sua carcaça para retomar a expressão de Françoise Dolto² em "O complexo da lagosta". Ele sai de um estado para ir a um outro e muda as suas referências, como a lagosta, quando ela cresce.

Como explicar estes comportamentos de riscos, o consumo de drogas ou de álcool?

Em alguns casos, esses consumos refletem um verdadeiro sofrimento, mas também existem na adolescência comportamentos de riscos, que são "para fazer como os outros", para pertencer a um grupo. Os jovens à procura de sensações se entregam ao álcool, ao cigarro, a droga com todas as consequências para a saúde dos próprios jovens e da sociedade.

Os fatores de riscos são numerosos: a família (o consumo é percebido como normal), a cultura (o consumo é associado ao convívio, à integração), a fragilidade psicológica (personalidade angustiada, abandono escolar, fuga da realidade), as dificuldades sociais, económicas ou profissionais (situações de pobreza, stress).

O vício

Chama-se "droga" qualquer substância que modifique a maneira de perceber as coisas, de sentir as emoções, de pensar e de se comportar. Os perigos associados à utilização variam consoante as substâncias, os indivíduos, as formas de consumo, as quantidades, etc. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a toxicómana é « um estado de intoxicação periódica ou crónica gerada pelo consumo repetido de uma droga natural ou sintética ». Mais comumente chamada de vício ou dependência patológica, a toxicómana é caracterizada por:

- Um desejo incontrolável ou necessidade de continuar a consumir a droga e a comprá-la custe o que custar ;
- Uma tendência a aumentar as doses;
- Uma dependência psíquica e geralmente física em relação aos efeitos da droga;
- Efeitos prejudiciais ao indivíduo e à sociedade.

O vício faz parte das doenças com incidências sociais, ou seja, ela tem um impacto não só na saúde do indivíduo doente (toxicidade, risco de acidente), mas também na sua família e toda a coletividade. Assim,

o vício pode gerar violência e insegurança: corrupção, roubos para comprar drogas, etc., fora o custo para a sociedade.

Diferentes efeitos

As drogas também são classificadas de acordo com o tipo de efeitos que proporcionam.

- "Depressor do sistema nervoso": elas atuam no cérebro, retardando certas funções ou sensações. Uma desaceleração da função respiratória e o adormecimento são frequentemente efeitos secundários destas drogas: álcool, hipnóticos (barbitúricos), tranquilizantes (benzodiazepinas), neurolépticos, analgésicos (opiáceos, morfina, heroína, produtos sintéticos).
- "Estimulante": elas aumentam as sensações e certas funções orgânicas como o ritmo cardíaco ou a sensação de vigília... A sua ação "estimulante" é frequentemente seguida de um contragolpe, por exemplo, com sensações inversas de fadiga e irritabilidade: menores (café, nicotina), maiores (anfetaminas, anorexínicos, cocaína), estimulantes do humor ou antidepressivos.

• "Alucinógeno", difíceis de classificar (por padrão, falamos «perturbadores»): elas podem ter os efeitos de várias das categorias precedentes sem ter nada de específico. Muitas vezes, elas alteram as percepções visuais, auditivas e corporais. Essas modificações são muito dependentes do contexto e da pessoa que usa essas drogas: cânhamo indiano, solventes (éter, colas), alucinógenos (LSD, mescalina, psilocibina, etc.). Os efeitos e riscos de uma droga dependem também da pessoa que a toma e do contexto de consumo.

Psico-ativos (substâncias com ação no cérebro): quais consequências?

O consumo de drogas dos jovens tem efeitos mais nocivos para a saúde do que nos adultos.

O consumo de álcool na adolescência, e particularmente a intoxicação em massa, tem efeitos neurotóxicos mais pronunciados no cérebro, que pode alterar a geração de novos neurónios, a memória e a aprendizagem. Quanto maior for o consumo, maiores serão os défices a médio prazo.

• O álcool: existem dois tipos de alcoolismo: O alcoolismo agudo (estado de embriaguez) e o alcoolismo crónico (ingestão frequente de álcool ou etilismo crónico). Além da desestruturação social e familiar, o alcoolismo é uma causa de mortalidade prematura: cirrose do fígado, canceres (faringe, esófago), acidentes de trânsito e suicídios.

• O tabaco: O tabagismo ativo é o consumo habitual de tabaco gerando uma dependência física e psicológica. O tabagismo passivo é a exposição de um não fumador à fumaça do tabaco.

No que diz respeito ao consumo de cannabis (em especial no caso dos primeiros usos antes dos 15 anos), podem persistir certas perturbações cognitivas (perturbações da memória, diminuição da atenção). O consumo regular e prolongado também pode alterar o desempenho escolar e as relações sociais e familiares.

Prejuízos para o corpo

As drogas são produtos tóxicos, venenos, que vão destruir o corpo e o espírito, muito rapidamente ou mais lentamente de acordo com a droga e essa toxicidade vai gerar doenças. Assim, os viciados em cigarro são frequentemente afetados por doenças da boca, do estômago, de brônquios, e também por doenças cardíacas. Os viciados em álcool são pessoas que têm doenças específicas: doenças no fígado, no cérebro, no pâncreas.

A pessoa viciada pode dedicar todo o seu tempo e todo o seu dinheiro à procura "de cada vez mais de drogas" para não faltar e para sempre poder ter uma "dose"! Como o cérebro se acostuma a uma pequena dose, a pessoa que se droga tem tendência a aumentar esta dose para sentir de novo o prazer que ela tinha no início: é o fenómeno de overdose e o seu corpo vai sofrer cada vez mais...

¹ https://www.mae.fr/article/prevention/19-07-2017/alcool-tabac-cannabis-chez-les-jeunes_44.html

² Françoise DOLTO (1908 -1988): pediatra e psicanalista francesa, figura emblemática da psicanálise da infância.



ANEXO 2: CONSUMO DE DROGAS, QUAIS RISCOS?

► Para preparar com cartas antes da sessão!

Os animadores devem escolher e preparar unicamente as cartas das drogas em função da realidade dos jovens. Evitar falar sobre uma droga que não existe localmente para se concentrar nos riscos reais nos bairros.

TIPOS DE DROGAS	Uso casual		Uso abusivo	
	Risco físico	Risco social	Risco físico	Risco social
Cigarro	Aceleração do ritmo cardíaco. Aumento da pressão arterial.	Custo financeiro importante.	•Dependência de nicotina. •Câncer. •Deterioração dos pulmões e de outros órgãos	Custo financeiro significativo (para comprar e para acessar aos cuidados)
Tranquilizantes (Valium)	Sonolência com frequência, possível morte se misturado com álcool.	- Impacto na vida social e familiar - Violência & Acidente	Aumento da angústia, dependência. •Tremedeira excessiva.	
Álcool	•Falta de concentração, reflexos mais lentos.	- Impacto na vida social e familiar - Violência & Acidente	•Desintegração do coração, do fígado, do estômago. •Extrema dependência, •Cirrose do fígado.	
Cannabis (em todas as formas)	•Falta de concentração, reflexos mais lentos, forte hilaridade, alegria sem medida, perturbações de memória.	- Impacto na vida social e familiar - Violência & Acidente	•Comprometimento do pulmão em caso de mistura com o tabaco. •Perturbações psíquicas. •Falta de apetite, cansaço extremo.	
Cocaína	•Convulsões, vômitos, visão mais lenta. •Perturbações momentâneas.	- Impacto na vida social e familiar - Violência & Acidente	•Gastrites e pancreatites, depressão dos centros nervosos. •Insuficiência cardíaca e respiratória.	
Heroína	•Sentimento de desconfiança e de perseguição. • Abandono das tarefas quotidianas.	- Impacto na vida social e familiar - Violência & Acidente	•Cóleras incontroláveis, paranóia. •Perturbações neurológicas e coma mortal.	•Destruição familiar •Fracasso escolar e profissional •Exclusão social •Delinquência •Isolamento •Marginalização
Morfina	•Perturbação psíquica sobre assuntos simples. •Neurites nas pernas. • Atrofia dos músculos.	- Impacto na vida social e familiar - Violência & Acidente	•Dependência psíquica e psiquiátrica. •Psicoses esquizofrênicas	
Solventes	•Embriaguez imediata, confusão mental, alucinação. •Vômitos, edema agudo do pulmão.	- Impacto na vida social e familiar - Violência & Acidente	•Irritação dos olhos, do nariz, das vias respiratórias. •Perturbações da memória, dificuldades respiratórias, fraqueza física, parada cardíaca	
Crack	•Prejuízos rápidos no cérebro, graves alterações das vias respiratórias.	- Impacto na vida social e familiar - Violência & Acidente	•Uma forte dependência psíquica e neuro toxicidade importante.	
Ópio	•Emagrecimento, palidez, olhar fixo com miose.	- Impacto na vida social e familiar - Violência & Acidente	•Ele se torna indiferente a tudo, ausência de sono e fraqueza imensa.	



ANEXO 3: MODERADOR FACEBOOK - VERSÃO DROGAS¹

Assunto: Parar de fumar? - Postado em 15/05/2019 às 16:26:23

Bom dia,
Eu tenho 19 anos, fumo desde os 15 anos. Eu comecei por capricho, foi estúpido, mas continuei a fumar! O meu pai tem imensos problemas de saúde relacionados sobretudo com o tabaco, o que me dá um certo estalido 😞.
Mas do meu lado; o cigarro é uma maneira de me "libertar", sendo bastante reservado e tímido, com um cigarro, estou mais confortável... Quero dizer, é muito psicológico, depois de todos os meus bons momentos, quando estou no lago com uns amigos, eu fumo cigarros com eles, não sei, eu sinto que estamos a partilhar mais quando fumamos juntos, sabe o que quero dizer? Eu sinto que se deixar de fumar, estarei menos sociável...
Tu vais me dizer que é ridículo 😊
Também uma pequena pergunta, a acne está relacionada com o consumo de tabaco? Bem como a «beleza» da pele? Obrigado

Assunto: possível dependência? - Postado em 29/10/2019 às 03:30:48

Olá a todos vocês!
Eu estava pensando, já que o meu consumo de tabaco é muito irregular, é possível que eu fique viciado?
Por exemplo, há semanas em que eu praticamente não fumo e outras em que eu fumo pacotes inteiros quase em um dia com os amigos. Então aqui está! Desde já obrigado.

Assunto: O meu amigo caiu no álcool e na droga - Postado em 04/04/2019 às 15:28:12

Olá, eu realmente preciso de ajuda; um amigo muito querido caiu no álcool e nas drogas com apenas 15 anos e isso me preocupa muito. Na verdade, eu não sei como falar com ele sobre isso, porque ele não sabe que eu sei, nem a sua mãe também (ela está na aldeia e ele mora com a sua tia).
Ele começou a beber quando deixou a aldeia e depois a fumar tabaco e agora ele quer começar a consumir cocaína e outras drogas mais duras. Eu tenho medo de que ele pare a escola e faça algumas bobagens (o que ele já começou a fazer), apesar de ser muito inteligente.
Então, por favor, me aconselhe sobre como falar com ele sobre isso e como fazê-lo parar? Obrigado!

¹ <http://www.lecrips-idf.net/miscellaneous/animatheque-forum-moderator-version-droque.htm>

Assunto: alucinação por drogas - Postado em 07/10/2019 às 18:48:09

Bom dia,
Eu tenho 15 anos e por pouco tempo eu fumo um pouco de haxixe apenas 4-5 tafs por dia. Ontem à noite, eu convidei a minha melhor amiga para fumar comigo e um amigo (aquele que me dá) então, como sempre, saímos pela janela às escondidas.
Nós começamos a fumar, eu fumei 6 tafs eu acho, eu me senti bem e então, de repente, eu não me lembro de nada, exceto que eu estou em um sonho e não vejo nada, eu não tenho mais força e tudo está borrado em torno de mim.
Eu comecei a entrar em pânico, a gritar e a procurar a minha amiga, eu não me sentia mais na terra, eu comecei a correr e a falar alto, e eu cheguei em casa e eu vi a minha amiga correr atrás de mim. Eu lhe pergunto o que está acontecendo e começo a perceber o que acabei de fazer. Foi realmente horrível, essa impressão é à noite muitas vezes voltou, mas não muito forte, exceto quando eu queria dormir e hoje também sinto um pouco. Eu tenho medo que isso aconteça novamente, e não posso contar a ninguém, exceto à minha melhor amiga.
Desde já obrigada.

Assunto: Cannabis e pais. O que fazer? - Postado em 04/04/2019 às 15:28:12

Bom dia,
Eu fumo cannabis de forma bastante irregular (pode variar de 0 charro por meses a 8 charros por dia por um curto período de tempo). Sendo muito franca e aberta ao diálogo, eu decidi anunciar pessoalmente aos meus pais que eu fumava. Eu não esperava que eles pulassem de alegria, com certeza. Mas a reação deles me decepcionou muito e me bloqueou totalmente...
Eu preferia que eles ficassem com raiva e que tivéssemos uma conversa a sério do que aconteceu. Eles não ficaram com raiva, foi um "não, pare com isso! Não adianta" e é isso. Sem explicação, sem pergunta. Nada. Eles tentaram fazer-me sentir culpada, como se isso fosse mudar as coisas.
Resultado? Nada mudou, é como antes.
Eu tenho que mentir sobre o que eu faço. Isso me deixa triste porque não é o meu estilo mentir. O assunto se tornou tabu. Então eu tentei várias vezes abrir a conversa sobre o assunto: sem resposta.
Eu não sei mais como fazer. Realmente me dói não poder falar sobre um assunto tão importante para mim. Eu sou obrigada a mostrar apenas uma parte de mim aos meus pais.
Tem algum conselho para mim?
Alguma coisa a dizer? Técnicas de aproximação?

Assunto: como ajudá-lo a parar de fumar cannabis? - Postado em 22/02/2019 às 01:17:31

O meu namorado e eu estamos juntos há mais de um ano.
Eu gostaria que ele parasse de fumar cannabis, porque isso me incomoda muito.
Infelizmente, ele não entende porque eu quero que ele pare, porque ele só «se diverte», ele é jovem.
Como podemos fazê-lo entender?
Como posso ajudá-lo a parar?
Como posso fazê-lo parar?

Assunto: haxixe + álcool? - Publicado em 04/04/2019 às 15:28:12

Bom dia,
Eu ouvi dizer que é perigoso fumar (drogas) e beber (álcool) ao mesmo tempo...
Então eu gostaria de saber mais sobre isso, por favor!
Isso é mesmo perigoso?
Ou apenas para evitar?
Desde já obrigado 😊



ANEXO 4: COMO EVITAR OS COMPORTAMENTOS VICIANTESES?

Como evitar os comportamentos viciantes?

Todas as atividades que desenvolvem a autoestima, bem como as habilidades psicossociais, são elementos protetores no momento da adolescência. Assim, os desportos que desenvolvem o domínio do seu corpo e da sua mente, a confiança nas suas capacidades físicas e o respeito por si mesmo e pelo outro; as atividades artísticas para aprender a se expressar, compartilhar e criar com os outros; são particularmente importantes.

Quando os próprios pais são fumantes ou consumidores regulares de álcool, o risco de consumo regular ou excessivo nos seus filhos é multiplicado por 2.

QUAL ÓRGÃO PROCURAR EM CASO DE COMPORTAMENTOS VICIANTESES?

Endereço do órgão:

Nº de telefone:

Serviços propostos:

Custo:

Assunto: Estou viciado? - Postado em 27/03/2019 às 15:20:09

Olá a todos, eu fumo já há alguns anos e mais regularmente esses últimos meses. Neste momento, eu fumo vários charros por dia, 2-3 mínimo. Eu comecei a aumentar o meu consumo a partir do momento em que me tornei solteira, eu estava em um relacionamento há pouco mais de um ano e, quando terminou, eu comecei a fumar mais regularmente e em maior quantidade (eu carrego mais os meus charros do que antes).
No outro dia, eu não fumei só durante um dia, e me senti mal o dia todo: ondas de calor, cabeça à rodar, eu estava branca, sem equilíbrio, por isso eu não sei se foi uma crise de abstinência, mas quando eu voltei para casa, eu voltei a fumar e estava tudo bem. Eu me afasto de todo o mundo, eu não tenho mais celular, nem Facebook, eu estou bem só quando eu estou na minha bolha, com os meus amigos, a fumar... Então?

O exemplo dado pelos pais é preponderante, para que os jovens não comecem.

- Papel da família: Os pais e os agentes educacionais podem reduzir ou qualificar a forte influência exercida pelos pares e pelo meio social e cultural.
- As campanhas de informação e a animação de grupos de prevenção exercem uma certa influência sobre os adolescentes e ajudam a reduzir os comportamentos de desejo de experimentar e de provar as drogas.

É a sua vez!

- (1) Para melhor explicar para os adolescentes os riscos ligados aos experimentos de tabaco e, também, as consequências de dependências precoces e duráveis.
- (2) Todos podem também escutar os outros e apoiá-los.
 - ▶ A completar pelo animador e distribuir aos jovens para informação.

EXISTE UM CENTRO DE ACOMPANHAMENTO/ ORIENTAÇÃO NO SEU BAIRRO OU NA SUA CIDADE ?

Endereço:

Nº de telefone:

MÊS 2: A MINHA ADOLESCÊNCIA
TEMA: A DESCOBERTA DAS PROFISSÕES



MÊS 2: OFICINA 9/9
DURAÇÃO: 3H

OBJECTIVOS:

- Refletir sobre as suas próprias experiências de trabalho
- Explorar os setores de atividade e as diferentes profissões
- Alargar o seu horizonte pessoal e profissional
- Refletir sobre os estereótipos de género em relação às diferentes profissões

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração: "A ronda das profissões"	Os adolescentes são organizados em círculo. O animador enuncia uma profissão, cada jovem deve citar um elemento relacionado com a profissão. O jogo se repete quantas vezes quiser com diferentes profissões. Por exemplo, se o animador enunciar «carpinteiro», os jovens citarão as seguintes palavras: madeira, serra, proteção, lixadeira, verniz, martelo, etc.	10 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina sobre os <i>comportamentos de risco, o consumo de droga</i> .	5 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Reflexão	Em pequenos grupos, os adolescentes são convidados a trocar ideias sobre as perguntas seguintes: <ul style="list-style-type: none"> • Quais são as minhas experiências de trabalho? O que eu ganhei com isso? • Quais são as profissões exercidas pelos membros da minha família ou pessoas ao meu redor? • Quais são as profissões que eu admiro ou que eu não gostaria de exercer? • Por quê? Em grande grupo, o animador faz várias perguntas: <ul style="list-style-type: none"> • O que é uma profissão? Para que serve? • Quais são as diferentes profissões que vocês conhecem? • Como se escolhe a profissão? O animador anota as respostas dos jovens no quadro e distingue o trabalho formal e informal, o trabalho como assalariado e como empresário. (anexo 2) Ele então convida os adolescentes a explicar a diferença entre esses distintos tipos de emprego.	1 h
6) As profissões e o género "Fotolinguagem"	Os adolescentes são convidados a reagir a fotos de diferentes profissões (anexo 3) e dizer se eles acham que essas profissões são para mulheres ou homens. O animador faz 3 colunas no chão: «Homem», «Mulher», «os 2», nas quais serão divididas as fotos segundo a opinião dos jovens. Na sequência da atividade, o animador lança o debate com as perguntas seguintes: <ul style="list-style-type: none"> • O que impede as mulheres ou os homens de exercer certas profissões? • Quais são as razões? • Vocês acham que mulheres e homens têm a mesma capacidade de exercer qualquer profissão? Por quê? O animador completa então as informações (anexo 4) .	40 min
7) Exercício prático: "A pesquisa na prática"	O animador pergunta aos adolescentes sobre as profissões que eles gostariam de descobrir. Ele distribui os questionários de pesquisa sobre as profissões (anexo 5) , lê e explica as perguntas aos jovens. Ele pede aos jovens para ir individualmente ou em grupos de 2 a 3, encontrar um profissional que eles querem parecer para interrogá-lo e preencher a ficha de profissão.	40 min
8) Avaliação da sessão	Pedir aos jovens que se levantem e formem um círculo. O líder do jogo joga a bola para o céu e chama o nome de um participante. Este último vai pegar a bola e dizer uma palavra do que ele aprendeu da oficina. Em seguida, ele lança a bola novamente, chamando o nome de outro, e assim por diante, até que todo o mundo participe.	10 min
9) Apresentação da próxima oficina	O animador apresenta o próximo mês <i>Saúde e prevenção</i> e convida todos os participantes a se cumprimentarem antes de ir embora.	5 min

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Uma bola para o jogo de avaliação da sessão
- Papéis gigantes e marcadores para anotar as ideias dos jovens, fita adesiva
- Fichas de pesquisa a imprimir previamente

DOCUMENTOS DE APOIO:

- Informações essenciais **(anexo 1)**
- Algumas informações sobre o trabalho **(anexo 2)**
- Fotografias sobre as diferentes profissões **(anexo 3)**
- Os estereótipos das profissões **(anexo 4)**
- Questionário de pesquisa sobre profissões **(anexo 5)**



ANEXO 1: INFORMAÇÕES ESSENCIAIS

Uma profissão é o exercício por uma pessoa de uma atividade em uma área profissional com vista a uma remuneração. É o conjunto do saber-fazer (ou capacidades técnicas) adquirido através da aprendizagem ou da experiência por uma pessoa. As profissões de futuro correspondem às profissões mais procuradas pelas empresas e são as profissões que se desenvolverão nos próximos anos.

Como escolher uma profissão?

A primeira coisa a fazer é se informar bem, pois é essencial se aproximar da realidade de uma profissão para evitar surpresas desagradáveis. Tu sabes há muito tempo qual profissão queres exercer, mas tu precisas de informações detalhadas sobre como se preparar para isso, sobre o mercado do trabalho neste setor, etc. Tu és atraído pela comunicação, mecânica, agricultura, comércio, mas... tu não conheces as diferentes profissões que fazem parte dela. Tu não tens ideia de qual é a profissão certa para ti,



ANEXO 2: ALGUMAS INFORMAÇÕES SOBRE O TRABAHO¹

O setor formal

Sete critérios são tomados em conta na legislação que rege os trabalhadores do setor formal. Os 7 critérios são: facilidade de entrada, mercados de concorrência não regulamentados, propriedade familiar das empresas, pequena escala de operações, utilização de recursos locais, tecnologias adaptadas e de elevada intensidade de trabalho, formações adquiridas fora do sistema escolar.

Estes sete critérios também podem ser considerados como segurança para o funcionário: segurança do trabalho, segurança no mercado de trabalho, segurança do emprego, segurança profissional, segurança na manutenção das qualificações, segurança do salário e, finalmente, segurança da representação.

O setor informal

Segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT), o "setor informal" é definido como "um conjunto de unidades que produzem bens e serviços com o objetivo principal de criar empregos e renda para as pessoas envolvidas. Estas unidades, com um baixo nível de organização, operam em pequena escala e

mas tu sabes muito bem do que gostas e do que não gostas. É um critério importante.

De fato, a descoberta das profissões permite escolher ou redefinir o seu projeto de vida. Esta oficina ajudará a amadurecer as suas ideias, a compreender melhor a escolha de profissão, a ter um olhar diferente sobre a sociedade na qual quer se inserir e sobre o mercado de trabalho atual, e a introduzir mudanças na vida.

A pesquisa sobre a profissão realizada pelos jovens junto dos profissionais do setor que te interessa tem por objetivo entender os desafios da sua profissão, as condições de acesso, as formações a seguir e, de um modo geral, recolher informações concretas para ajudar a fazer uma escolha definitiva.

de forma específica, com pouca ou nenhuma divisão entre o trabalho e o capital como fatores de produção. As relações de trabalho, quando existem, baseiam-se sobretudo no emprego ocasional, nas relações de parentesco ou nas relações pessoais e sociais em vez de acordos contratuais que incluam garantias em boa e devida forma".

Uma definição ampla de «setor informal» inclui todas as atividades que operam fora do sistema fiscal e legal. Ela inclui frequentemente trabalhadores pobres, que exercem um trabalho penoso, mas cujas atividades económicas não são reconhecidas, registadas, protegidas ou regulamentadas pelos poderes públicos.

ANEXO 3: FOTOS SOBRE DIFERENTES PROFISSÕES

1. Marceneiro/a
2. Pedreiro/a
3. Contabilista
4. Comerciante
5. Cozinheiro/a
6. Mecânico/a
7. Educador/a
8. Médico/a
9. Professor/a



¹ Menguelti S., Perret C., Abrika B. 2014, "Na encruzilhada do formal e do informal: as empresas criadas pelo dispositivo da Agência Nacional de Apoio ao Emprego dos Jovens na Wilaya de Tizi-Ouzou", Notas de Pesquisa, IREGE, Universidade de Savoie.



ANEXO 4: OS ESTEREÓTIPOS DAS PROFISSÕES

Pode ser difícil convencer os jovens a entrar nos setores que vão contra os estereótipos de género, sobretudo na adolescência, um período de auto afirmação e nomeadamente da sua identidade sexual. Os meninos podem ter medo do julgamento dos outros se escolherem uma profissão considerada feminina. As meninas podem se questionar sobre a sua capacidade para ocupar um emprego suposto masculino.

O papel do animador é, portanto, ajudar os jovens a desconstruir esses estereótipos e a abrir o campo das possibilidades aos adolescentes, fazendo assim do seu género um trunfo para se candidatarem a setores ou profissões que não têm diversidade. Para lutar contra as representações estereotipadas, nada supera os encontros entre profissionais e jovens.



ANEXO 5: QUESTIONÁRIO DE PESQUISA SOBRE AS PROFISSÕES¹

Dicas para uma pesquisa bem sucedida.

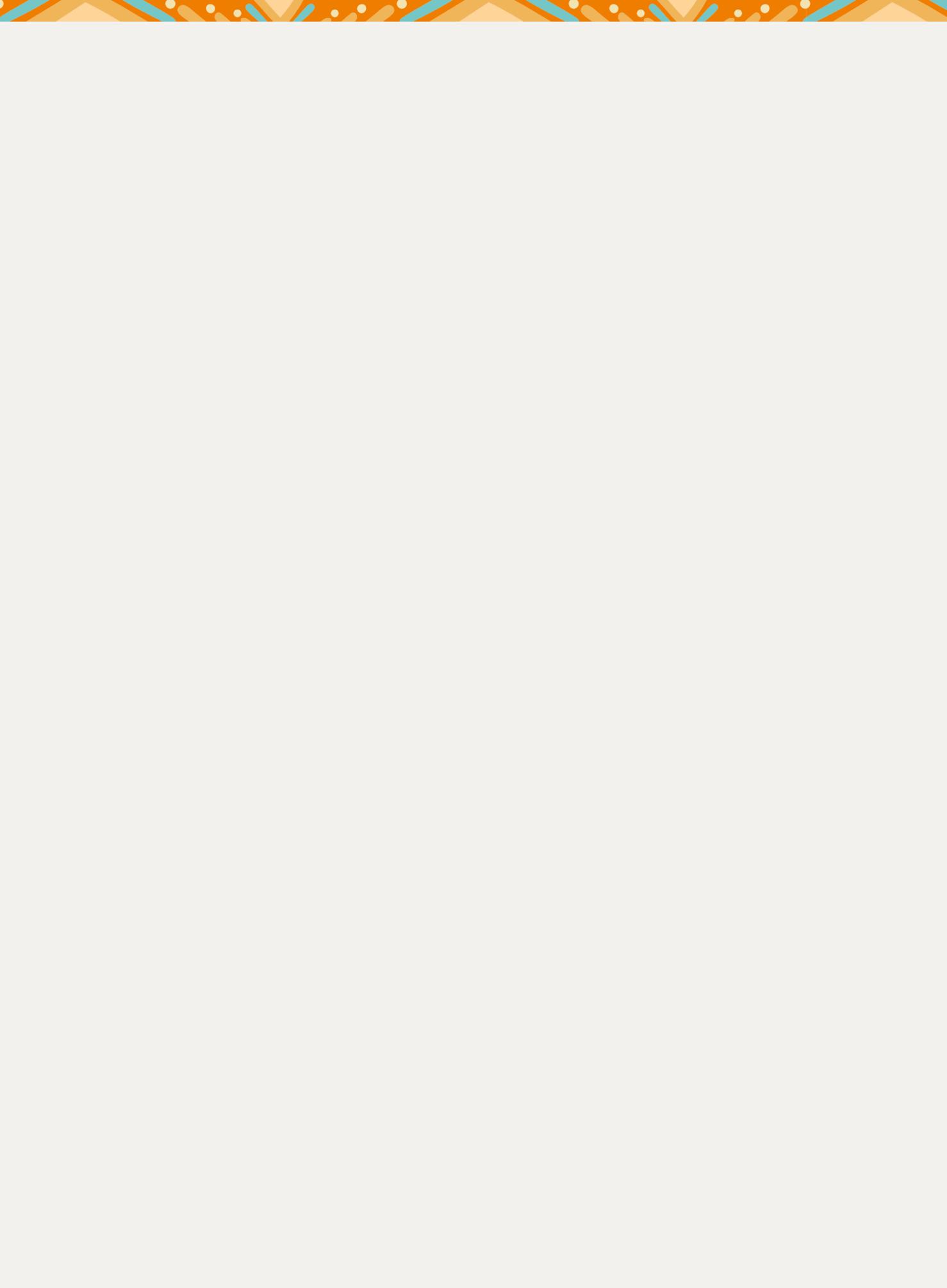
- Identifica um profissional na comunidade.
- Marca um encontro com ele. De preferência, pede a ele para sugerir uma data e um lugar onde se possam encontrar.
- No dia-D, cumprimenta respeitosamente o seu interlocutor e, em seguida, apresenta-te e diz que gostarias de te tornar como ele. Por isso, tens algumas perguntas sobre a sua profissão.
- Inicia a entrevista respeitando a ordem das perguntas do perfil.
- No final, agradece sinceramente pela sua disponibilidade.

¹ http://a.bouque.eurotech.free.fr/3eme_dp3/dp3_activites/a_decouverte_des_metiers/



ANEXO 5: QUESTIONÁRIO DE PESQUISA SOBRE AS PROFISSÕES

<p>O nome da profissão:</p>	<p>Que tipo de formação é necessária? Que nível de formação é necessário para esta profissão?</p> <p><input type="checkbox"/> Nenhuma <input type="checkbox"/> Ensino Fundamental <input type="checkbox"/> Ensino Médio <input type="checkbox"/> Estudos superiores</p> <p>Quais são as principais etapas da formação, bem como os graus intermediários.</p>
<p>Em que consiste esta profissão? Que tipos de tarefas são comumente realizadas nesta profissão?</p>	<p>Quais são os conhecimentos necessários? Quais são os conhecimentos e competências necessários para o exercício desta profissão?</p>
<p>Quais são as qualidades necessárias para exercer esta profissão? Esta profissão requer traços de caráter especiais? Quais?</p> <p>Esta profissão requer habilidades físicas especiais? (Tamanho, força, habilidade, resistência...) Quais?</p> <p>Existem contraindicações para a prática desta profissão? (Doenças, problemas de vista...)</p>	<p>Quais são os aspetos positivos, as vantagens desta profissão? O que mais gosta nesta profissão?</p> <p>Quais são as suas principais satisfações?</p>
<p>Quais são as condições de trabalho? Que lugares?</p> <p>Esta profissão é praticada? No exterior ou no interior</p> <p>Isso é uma profissão? Sedentária ou que requer deslocamentos</p> <p>Que horários? Horário fixo ou Horários variáveis?</p> <p>Exerce-se sozinho ou em equipa?</p> <p>Esta profissão requer contactos com clientes?</p>	<p>Quais são os aspetos negativos ou as eventuais dificuldades desta profissão?</p> <p>Tu pensas que esta profissão tem futuro?</p> <p>Que conselhos tu me poderias dar para evoluir nesta profissão?</p>



MÊS 3

SAÚDE E PREVENÇÃO

MÊS 3 : SAÚDE E PREVENÇÃO

TEMA: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUFICIENTE



MÊS 3: OFICINA 1/9
DURAÇÃO: 3H

OBJETIVOS:

- Compreender a filosofia do Percorso Cidadão e os seus objetivos
- Conhecendo seus colegas

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração: "A salada de frutas"	Os adolescentes se sentam em um círculo e escolhem uma fruta ou um legume em voz alta. Um voluntário senta-se no meio e diz 2-3 frutas ou vegetais anteriormente nomeados, os adolescentes designados devem trocar de lugar entre si sem que o do centro tome o seu lugar. A pessoa que não encontrou um lugar permanece no centro e diz outras frutas ou outros legumes. Às vezes, a pessoa no centro pode anunciar uma salada de frutas: todos precisam mudar de lugar.	10 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina sobre a <i>descoberta das profissões</i> .	10 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática "A alimentação e a nutrição"	"Uma boa alimentação faz-me pensar em ..." Dê aos adolescentes pelo menos 1 minuto para PENSAREM na sua própria resposta. Em seguida, peça aos adolescentes que formem um par com o(a) seu(sua) vizinho(a) para COMPARAR a sua resposta. Em conclusão, o animador pede aleatoriamente a alguns pares para COMPARTILHAR as suas ideias com o grupo. Indicar bem os tempos para cada etapa. Em seguida, pode-se propor o mesmo exercício com a pergunta: Para que serve comer? Ou o que é mal-nutrição? O animador completa as intervenções definindo a nutrição e explicando a importância de comer equilibrado, diversificado e adaptado à sua idade (<i>anexo 1</i>).	30 min
6) Exercício prático: "Nutricartes®"	Recordar os objetivos das Nutricartes® (<i>anexo 2</i>): melhor nutrição, melhor saúde, prevenção da mal nutrição. Apresentar o tabuleiro e as suas quatro cores. Em seguida, pedir aos participantes que descrevam os desenhos para cada caixa para entender a noção das três categorias de alimentos (os alimentos para construção, os alimentos para proteção, os alimentos para fornecer energia). Apresentar as pequenas cartas do jogo: mostrá-las e depois fazer alguns exemplos de colocação no tabuleiro. Dividir os adolescentes em 3 grupos, cada grupo vai comprar uma categoria (<i>anexo 3</i>) e fazer um cartaz de apresentação durante 15 minutos. Cada grupo apresenta o seu cartaz sem especificar a categoria selecionada e os outros grupos adivinham a categoria. 4 Nutricartes® (3 alimentos e 1 bebida) são distribuídos aleatoriamente pelo animador a cada participante, que deve colocar cada carta no naipe correto. Pedir a opinião dos outros antes de corrigir, se for necessário. Se um participante obtiver um produto industrial, o animador aproveita para questionar o fornecimento de nutrientes e o custo. Em seguida, propor aos participantes voluntários selecionar os ingredientes da composição da sua refeição do dia anterior, a fim de colocá-los de acordo com as categorias, discutir o equilíbrio alimentar, pedir sugestões de melhoria aos outros participantes (acrescentar uma fruta, por exemplo) e uma estimativa do custo para cada refeição (comparar a relação qualidade/preço dos ingredientes) e recomendar com um ou dois outros participantes.	50 min
7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar (balanço que pode ser feito oralmente ou por escrito). Os animadores também compartilham o que eles gostaram e menos gostaram.	40 min
8) Apresentação da próxima oficina	O animador apresenta a próxima oficina sobre a <i>água</i> e convida os participantes a se cumprimentarem antes de sair.	25 min

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Papel ou caderno, uma caneta para cada participante
- Papéis gigantes e marcadores, fita adesiva
- Lápis de cor, canetas de feltro, colas, tesouras

DOCUMENTOS DE APOIO:

- A folha de presença
- Noções sobre nutrição (*anexo 1*)
- A metodologia Nutricartes (*anexo 2*)
- As categorias de alimentos (*anexo 3*)

ANEXO 1: NOÇÕES SOBRE A NUTRIÇÃO

- Alimentar-se: uma das necessidades básicas do ser humano com a água que bebemos e o ar que respiramos. Na encruzilhada da saúde, do cultural e do social.

- Comer é um ato diário que fazemos sem pensar. Todos nós temos uma maneira diferente de nos alimentar, o prazer de comer não é o mesmo de uma pessoa para outra, abordar a noção de fome, saciedade, lanches.

- A comida ou alimento é um elemento de origem animal ou vegetal (às vezes mineral) consumido pelos seres vivos e que permite o funcionamento do organismo.

- A nutrição designa os processos pelos quais um ser vivo transforma os nutrientes contidos nos alimentos para assegurar o seu funcionamento:

- **construir-se e crescer,**
- **defender-se contra as doenças,**
- **ter energia,**

- A qualidade da alimentação tem um impacto na saúde. Uma alimentação saudável consiste em respeitar o equilíbrio alimentar. Nenhum alimento sozinho possui todos os nutrientes indispensáveis ao nosso organismo.

- A mal nutrição ocorre quando a criança não recebe nutrientes em quantidade e qualidade adequadas às suas necessidades.

Um excesso de gordura e açúcar ou um fornecimento excessivo de nutrientes podem causar excesso de peso ou obesidade.

Por outro lado, uma deficiência de proteína ou um

fornecimento insuficiente de nutrientes levam à subnutrição, comumente chamada de desnutrição.

Consequências para a criança:

- Atraso no crescimento físico,
- Atraso nas capacidades de aprendizagem,
- Diminuição das defesas imunológicas provocando uma diminuição da resistência às doenças,
- Aumento do risco de mortalidade por doença,
- Risco aumentado de deficiência se a mãe estiver mal nutrida durante a gravidez.

Tratada durante os primeiros 1000 dias de vida (desde a concepção até 2 anos), a mal nutrição pode ser curada sem consequências.

Para evitar a mal nutrição, é indispensável uma educação em boas práticas em nutrição, higiene, cuidados maternos e infantis.

- Uma nutrição adequada é particularmente importante durante a adolescência, pois trata-se de um período de crescimento rápido.

Uma boa alimentação deve ser:

- equilibrada: reunir 3 categorias de alimentos,
- diversificada: comer um pouco de tudo,
- adaptada à idade: em quantidade e em qualidade.

Os quatro pilares da saúde da criança:

- Alimentação (diversificada e equilibrada)
- Higiene (higiene básica e água limpa)
- Vacinação (atualizada e caderneta de saúde)
- Amor (relação pais-filhos/as)



ANEXO 2: A METODOLOGIA NUTRICARTES®



<http://www.nutricartes.org/-La-methode-des-Nutricartes-r->



Esta ferramenta foi concebida pela associação L'APPEL.

O tabuleiro de jogo permite classificar os componentes de uma refeição equilibrada. Cada zona de cor do tabuleiro simboliza uma categoria de alimento e a sua superfície é proporcional à quantidade desejável de alimentos desta categoria para uma criança. As três categorias de alimentos são:

- VERMELHO: alimentos de construção

Proteínas animais: carne, peixe, ovos e produtos lácteos e proteínas vegetais: soja, ervilhas, gergelim, feijão seco e lentilhas.

Esta categoria é representada por um pedreiro que constrói uma parede, em $\frac{1}{4}$ do lado esquerdo do tabuleiro. As proteínas desempenham um papel indispensável no período de crescimento e intervêm no sistema imunológico.

Durante toda a vida, elas asseguram a manutenção e reparação dos tecidos e órgãos (cicatrização de uma ferida, renovação dos tecidos, crescimento das unhas e dos cabelos, etc.).

► Um pouco em cada refeição, adaptado para a idade da criança



- VERDE: os alimentos que proporcionam proteção (vitaminas e sais minerais: frutas e verduras, crus ou cozidos):

Esta categoria é representada por uma pessoa que se protege com a sua criança sob um guarda-chuva, em $\frac{1}{4}$ do lado direito do tabuleiro. As vitaminas e os sais minerais têm um papel protetor em relação a doenças e micróbios.

Cada um desempenha um papel essencial; a vitamina C intervém no sistema imunológico e a cicatrização, a vitamina D fixa o cálcio nos ossos, o ferro permite transportar o oxigénio no sangue.

► A cada refeição.



- AMARELO: os alimentos fornecem energia (lípidos): óleo, manteiga, abacate

► Um pouco em cada refeição, adaptada e à idade da criança



Açúcares (carboidratos) lentos: cereais: trigo, milho, arroz, sorgo, milho

Tubérculos: batatas, inhame, maníoca, mandioca

► A cada refeição

Açúcares (carboidratos) rápidos: açúcares, doces e refrigerantes

► A evitar



Esta categoria é ilustrada por duas pessoas que puxam uma carroça, na metade do tabuleiro.

Os carboidratos desempenham o papel de combustível no nosso corpo. Carboidratos e lipídios são uma fonte de energia que garante o funcionamento dos nossos órgãos e que é necessário para as atividades diárias. Alguns lipídios como os ômega 3-6-9 também desempenham um papel importante no crescimento e na construção do corpo e do cérebro.

Uma quarta categoria (**AZUL**, a gota de água) simboliza a bebida para trabalhar na qualidade da bebida. O corpo precisa ser continuamente hidratado para se construir e se renovar.

Os cartões fotográficos representam:

- alimentos e bebidas caros ou a preços acessíveis, naturais ou industriais, favorecendo ou não uma boa saúde.
- situações geradoras de despesas: lotaria, telemóvel, tabaco, etc.



ANEXO 3: AS 4 CATEGORIAS DE ALIMENTOS

Cortar as 4 categorias para que os participantes escolham uma para ilustrar



MÊS 3: SAÚDE E PREVENÇÃO

TEMA: A ÁGUA



OBJETIVOS:

- Compreender os principais desafios da utilização da água, ligados às grandes questões da sociedade: distribuição e acesso à água
- Consciência de que o nosso modo de vida tem um impacto no ambiente e na importância de preservar este recurso que é a água
- Pensar em ações que possam ser realizadas no âmbito escolar ou em casa

MÊS 3: OFICINA 2/9
DURAÇÃO: 3H

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração: os ODS	Cada adolescente ou dupla recebe uma imagem de um ODS (<i>anexo 1</i>), então eles devem, em silêncio, ficar em ordem crescente, do número 1 ao número 17. Uma vez feito, cada um vai ler o seu ODS e vai colocá-lo na parede. O que são os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável? Quais são os que têm relação com o meio ambiente? Com a água?	15 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina sobre <i>uma alimentação saudável e suficiente</i> .	10 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática "O consumo de água"	Formar 4 grupos. O animador distribui progressivamente as imagens correspondentes às seguintes perguntas (<i>anexo 2</i>): <ul style="list-style-type: none"> • Adivinhar a quantidade de água consumida por dia, per capita nos 3 áreas geográficas seguintes: França, EUA e em África • Adivinhar qual setor consome mais água - Agricultura, indústria, casa • Adivinhar a quantidade de água é necessária para ter uma tigela de arroz, um par de tênis, uns jeans, um quilo de carne, um carro. Cada grupo dispõe de cartas «elementos» e de números. Cada grupo dispõe de cartas em uma folha A4. Discussão: O que tu achas do teu consumo de água? Há água potável suficiente na Terra para o nosso consumo?	45 min
Vazamento e desperdício de água	O animador coloca um cronómetro no telefone e mostra 4 segundos. Ele explica que se uma gota de água cai a cada 4 segundos de uma torneira ou de um tubo, isso equivale a 4,5 litros de água perdidos por dia. O animador mostra um balde de água de 5L para visualizar a perda. Finalmente, isso faz 1600L de água perdida por ano. => O que podemos fazer para preservar a água? Trabalho em grupo e elaboração de um plano de ação em papel gigante. A água é um recurso precioso, vamos preservá-la!	25 min
6) Exercício prático: "Jogo das cadeiras: o acesso à água no mundo"	O animador apresenta o jogo das cadeiras (<i>anexo 3</i>). A taxa de acesso à água potável nos países do Norte: 100%, nos países em desenvolvimento: 44%, na África Subsaariana: 16% Discussão: Que países não têm acesso direto à água? Por que existem dificuldades de acesso à água? Como estão as coisas por aqui? Quais são os problemas relacionados com o poço? (Trabalho infantil, poços perto do banheiro, ...) Quais são as consequências? (Poluição dos lençóis freáticos => poluição da água => Doenças, quais? => Febre Tifóide, cólera)	1h
7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar. Os animadores também compartilham o que eles gostaram e menos gostaram.	10 min
8) Apresentação da próxima oficina	Apresentação pelo animador: próxima oficina sobre <i>as doenças relacionadas à água e/ou contagiosas</i> . O animador convida os participantes a se cumprimentarem antes de sair.	5 min

MATERIAL NECESSÁRIO:

- As 17 cartas ODS
- 1 balde de 5L
- As cartas das bandeiras da França, EUA e outros países
- As cartas relativas à utilização da água no mundo: 30L, 137L e 300L
- As cartas relativas à utilização da água por setor de atividade: indústria, agricultura e doméstico e um pódio
- As cartas relativas às medidas da água virtual (1 tigela de arroz = 1000 a 3000L, 1 par de sapatos = 8000L, 1 jeans = 11000L, 1kg de carne = 13000L a 15000L, 1 carro = 30 000L)
- Tantas cadeiras quanto adolescentes
- 6 fichas continentais: América do Norte, América Latina, Europa, África, Ásia, Austrália e Oceânia
- Um mapa do mundo
- O quadro que apresenta os dados relativos à população mundial e à disponibilidade de água

DOCUMENTOS DE APOIO:

- A folha de presença
- Os 17 ODS (*anexo 1*)
- Consumo de água (*anexo 2*)
- Jogo das cadeiras: acesso à água no mundo (*anexo 3*)
- O que pode ser feito? (*anexo 4*)
- A água: um desafio para a educação (*anexo 5*)

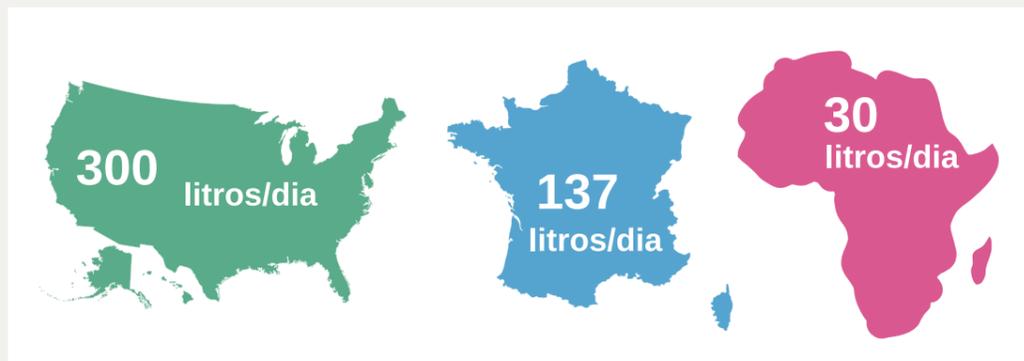


ANEXO 1: OS OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

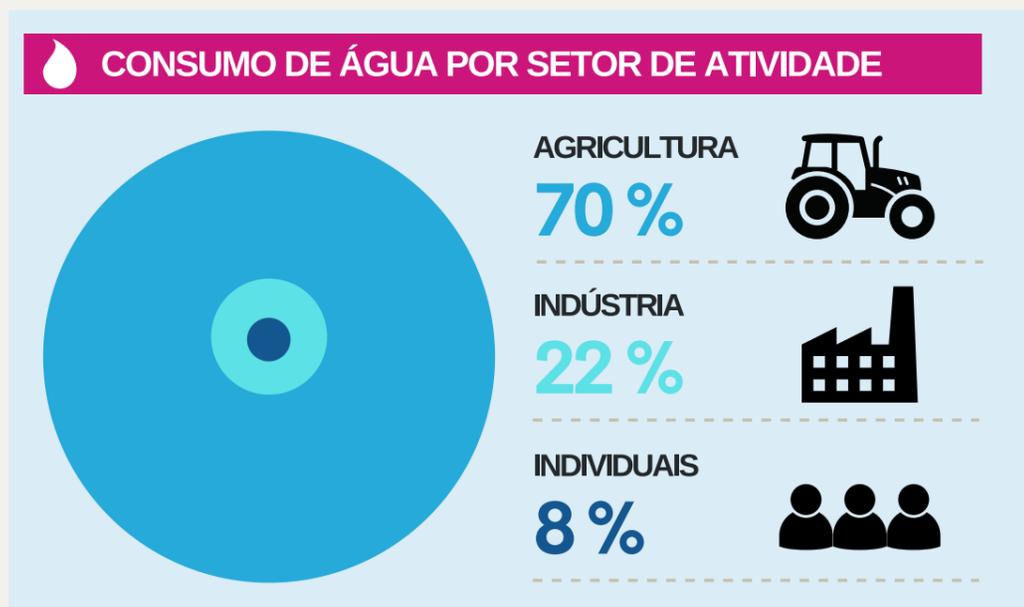
Os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) foram adotados em 2015 para acabar com a pobreza, proteger o planeta e garantir a paz para todos até 2030. Eles são universais e ligados uns aos outros em torno dos 5P: povo, prosperidade, planeta, paz e parcerias.



ANEXO 2:
O CONSUMO DE ÁGUA



Adivinhar a quantidade de água consumida por dia, per capita nos três seguintes áreas geográficas: França, um país da África, Estados Unidos



Adivinhar qual setor consome mais água colocando em um pódio os diferentes setores: agricultura, indústria, casa



Adivinhar a quantidade de água necessária para ter os itens seguintes: uma tigela de arroz, um par de tênis, uma calça jeans, um quilo de carne, um carro.

ANEXO 3:
JOGO DAS CADEIRAS: O ACESSO À ÁGUA NO MUNDO

Material:

- Tantas cadeiras quanto alunos
- Seis cartazes com os continentes: "América do Norte", "América Latina", "Europa", "África", "Ásia", "Austrália e Oceânia"
- Um mapa do mundo
- A tabela que mostra os dados sobre a população mundial e a disponibilidade de água

Desenrolar:

1. Organizar as instalações de modo a facilitar o deslocamento das cadeiras e dos adolescentes.
2. Distribuir os cartazes que designam os diferentes continentes nas paredes da classe (identificar os continentes no mapa do mundo). Supõe-se que os adolescentes representam a população mundial.

Desigualdades demográficas: incentivar os participantes a analisar o tamanho dos grupos. Destacar as diferenças entre os preconceitos, revelados pela distribuição inicial e a realidade: continentes subvalorizados (em geral, a Ásia) e super valorizados (a África muitas vezes, que tem um forte crescimento demográfico, mas não é muito povoada em todo o continente).

DESIGUALDADE DEMOGRÁFICA (RELATÓRIO PNUD 2015)	MILHÕES DE HABITANTES	NÚMEROS PRINCIPAIS (%)	25 JOGADORES
ÁFRICA	1166	16.0	3
AMÉRICA LATINA E CARIBE	630	8.60	2
AMÉRICA DO NORTE	361	4.90	2
ÁSIA E OCEÂNIA	4424	60.40	15
EUROPA	743	10.10	3
MUNDO	7324	100	
NÚMERO DE SERES HUMANOS REPRESENTADOS POR 1 JOGADOR (EM MILHÕES)			293

3. Presume-se que as cadeiras representam a disponibilidade de água*. Pergunte aos alunos o que significa para eles a "disponibilidade de água" de uma população.

*Disponibilidade de água de uma população = quantidade de água doce disponível para uma dada população. Pedir aos participantes que atribuam, para cada continente, o volume de recursos de água doce disponível. Estes números, à escala de um continente, escondem as grandes diferenças que existem de um país para outro. Por exemplo, em África, o Congo é um dos países com maiores reservas de água: está situado em uma zona tropical; enquanto o Burkina Faso, na zona do Sahel, tem muito poucas reservas de água.

VOLUME DOS RECURSOS HÍDRICOS	RECURSO EM ÁGUA DOCE DISPONÍVEL (ESCOAMENTO ANUAL EM KM3)	ARREDONDADO	25 CADEIRAS
ÁFRICA	4 570 km ³	5 000 km ³	3
AMÉRICA LATINA E CARIBE	11 760 km ³	12 000 km ³	7
AMÉRICA DO NORTE	8 200 km ³	8 000 km ³	4
ÁSIA E OCEÂNIA	16 800 km ³	17 000 km ³	9
EUROPA	3 210 km ³	3 000 km ³	2
VOLUMES DE ÁGUA DOCE DISPONÍVEIS REPRESENTADOS POR 1 CADEIRA (EM KM3)			1700

4. Uma vez estabilizada e corrigida a distribuição da população e a disponibilidade de água, propor aos alunos que aproveitem o seu recurso de água, oferecendo-lhes que se sentem nas cadeiras. As reações provocadas por este gesto simbólico garantem um debate sobre a distribuição desigual dos recursos hídricos. Destacar também que a disponibilidade de água em relação à população na Europa e África é mais ou menos idêntica. Essa informação não levanta uma questão? A maioria das pessoas tem em mente que há menos água disponível na África do que na Europa, porquê?

5. O acesso direto à água é representado pelas cadeiras deixadas tal qual, a ausência de acesso direto à água é representada por uma cadeira virada.

Desigualdade de acesso à água: após alguns minutos, dar a distribuição correta e corrigir, se necessário. Estes dados são evidentemente aproximações. Note-se:

- Na Europa, não existe 100% de acesso à água potável e ao saneamento. Em alguns países da Europa Oriental, esses serviços básicos ainda não estão disponíveis para todos.
- Na África, esses são os dados da África subsariana. Nos países do Norte de África, o acesso à água potável e ao saneamento é muito melhor;
- Do mesmo modo, existem grandes disparidades entre os países asiáticos!

DESIGUALDADE DE ACESSO À ÁGUA	POPULAÇÃO QUE NÃO TEM ACESSO A (MILHÕES DE HBTS)	NÚMEROS PRINCIPAIS (%)	15 JOGADORES	
ÁFRICA	ÁGUA POTÁVEL	583	50%	1
	SANEAMENTO	758	65%	1
AMÉRICA LATINA E CARIBE	ÁGUA POTÁVEL	63	10%	0
	SANEAMENTO	79	25%	0
AMÉRICA DO NORTE	ÁGUA POTÁVEL	0	0%	0
	SANEAMENTO	0	0%	0
ÁSIA E OCEÂNIA	ÁGUA POTÁVEL	889	20%	2
	SANEAMENTO	2212	50%	5
EUROPA	ÁGUA POTÁVEL	15	2%	0
	SANEAMENTO	37	5%	0
MUNDO	ÁGUA POTÁVEL	1550	21%	
	SANEAMENTO	3086	42%	

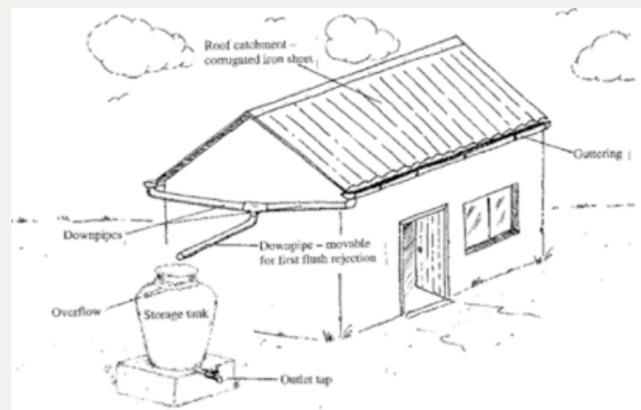


ANEXO 4: O QUE PODEMOS FAZER?

A nível individual

Muitas pessoas pensam que a responsabilidade é do governo, das empresas e das indústrias, que são os principais poluidores. Mas todo mundo pode contribuir para a preservação da Terra. Atitudes simples a serem adotadas estão ao alcance de todos:

- Respeitar o ciclo da água: não jogar dejetos nos rios e nos lagos e limpar a encanação da água.
- Proteger a encanação da água por uma construção em cimento.
- Utilizar a água limpa com parcimónia.
- Recolher e utilizar a água da chuva.
- Evitar lavar roupas diretamente no rio.
- Construir um sanitário para não sujar a água de beber com os materiais fecais.



A nível de comunidade

- Sensibilizar a população: a água é a fonte de toda a vida no planeta; é ela que nos nutre e minar a sua essência afeta a todos nós diretamente.
- Mobilizar a sua comunidade e promover ações e projetos de preservação do meio ambiente e dos recursos hídricos.
- Responsabilizar os governantes para a criação e implantação de leis que protegem a natureza.
- Interagir enquanto consumidor com os membros do comité da água (mais acessíveis que as autoridades públicas); são eles os responsáveis pela pureza da água e pela manutenção (exemplo: hidrante vazando, consertar o muro de proteção aos animais, etc...)



Água, preserve hoje para tê-la sempre!



ANEXO 5: A ÁGUA: DESAFIO PARA A EDUCAÇÃO

Os efeitos relacionados à distância de uma fonte de água potável na escolarização das crianças

O acesso à água é um dos principais motivos do problema de escolarização das crianças. Hoje, mais de 100 milhões de crianças não vão à escola, por causa do distanciamento de um ponto de água potável, o que obriga as crianças (e principalmente as meninas) a terem o trabalho árduo de ir buscar água cotidianamente para a casa. Deste modo, as crianças não têm mais tempo de ir à escola.

Além disso, as doenças que as crianças contraem por falta de acesso à água potável ou por falta de higiene também são responsáveis por impossibilitar o acesso à escola.

Por outro lado, as escolas não são equipadas com sanitários ou vasos, o que constitui um impedimento à escolarização das meninas, pois os pais deixarão mais facilmente as suas filhas irem à escola se eles estiverem convencidos que a segurança e a dignidade delas estão sendo preservadas. Todos esses motivos mostram o quanto a falta de acesso à água potável pode ter consequências nefastas sobre o direito à educação das crianças.

Que soluções colocar em prática?

Para acabar com esse ciclo vicioso que conduz à não escolarização das crianças, é preciso favorecer o acesso à água potável, reduzir o tempo consagrado ao « ritual » de ir buscar água e permitir liberar mais



tempo para a educação por meio de:

- Construção de poços
- Instalação de bombas
- Desenvolvimento do processo de saneamento da água

Além disso, a instalação de sanitários na escola favorece o acesso das crianças à escola, principalmente das meninas.

Mas ainda hoje, a metade das escolas do mundo é privada dessas instalações essenciais, o que põe em perigo a saúde e a educação de milhões de crianças. Para garantir uma boa utilização dos banheiros e da água, e para que as crianças façam a ligação entre a água, a higiene e a saúde, os projetos devem ser completados por programas de sensibilização apropriados destinados não só aos

alunos, mas também aos educadores e às famílias.

22 DE MARÇO: DIA MUNDIAL DA ÁGUA

As Nações Unidas designaram o 22 de março como sendo o dia que celebra no mundo inteiro o dia mundial da água. O primeiro dia mundial da água foi observado em 1993. Este dia tem como objetivo mobilizar e encorajar os governantes, as organizações, as comunidades e os indivíduos a se engajarem ativamente ao desafio da gestão da água.

LEMBRETE

MÊS 3: SAÚDE E PREVENÇÃO

TEMA: DOENÇAS LIGADAS À ÁGUA E/OU ALTAMENTE CONTAGIOSAS



OBJETIVOS:

- Sensibilizar os jovens sobre os diferentes tipos de doenças ligadas à água
- Saber prevenir essas doenças

MÊS 3: OFICINA 3/9

DURAÇÃO: 3H

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração	Os jovens se dividem em pares. Cada um é responsável pela "saúde" do(a) seu(sua) parceiro(a). Um primeiro participante começa dizendo: "O mosquito vai picar XX..." e escolhe o nome de um jovem que não seja o seu parceiro. O parceiro de quem é "picado pelo mosquito" reage dizendo "não, XX não será picado pelo mosquito, o mosquito vai picar YY". O parceiro de YY então reage e assim por diante. O jogo acelera assim e todos os jovens devem cuidar do seu parceiro. Discussão sobre a importância de se proteger contra doenças e cuidar uns dos outros.	15 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina sobre a água.	10 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática "A água é a vida"	Chuva de ideias com os jovens sobre as perguntas seguintes: <ul style="list-style-type: none"> • O que é água potável ? • Nós podemos beber qualquer água ? O animador completa as informações (anexo 1). Alguns jovens são convidados a falar sobre algum caso de cólera e de malária que eles conheçam na comunidade.	20 min
"Doenças ligadas à Água"	Dividir os jovens em 6 pequenos grupos : 1 grupo sobre a cólera, 1 sobre a malária, 2 sobre ébola e 2 sobre o Covid-19 para responder às perguntas seguintes : <ul style="list-style-type: none"> • Quais são os sintomas ? • Quais são os meios de transmissão ? • Qual é o tratamento ? • Quais são os meios de prevenção ? 2 grupos sobre os meios de transmissão da diarreia para responder às perguntas seguintes : <ul style="list-style-type: none"> • Quais são os meios de transmissão da diarreia ? • Quais são as principais medidas a pôr em prática para evitar a transmissão ? Apresentação das respostas de cada grupo por um porta-voz. O animador mostra as boas respostas com a ajuda das informações (anexo 2 , 3 , 4 , 5) e enfatiza sobre o ciclo de transmissão da diarreia e os bons gestos a adotar.	1h
6) Exercício prático: "Construção de uma pia para lavar as mãos com sabão no bairro"	Os jovens dividem-se em pequenos grupos e cada um vai identificar um lugar adequado no bairro para construir uma pia para lavar as mãos (anexo 7). + Interrogatório de cada grupo sobre a experiência da construção da pia para lavar as mãos.	50 min
7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar. Os animadores também compartilham o que eles gostaram e menos gostaram.	10 min

8) **Apresentação da próxima oficina** Apresentação pelo animador: próxima oficina sobre as *infecções sexualmente transmissíveis e o HIV/SIDA*. O animador convida os participantes a se cumprimentarem antes de sair. 5 min

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Papel ou caderno, uma caneta para cada participante
- Papéis gigantes e marcadores, fita adesiva
- Garrafas de plástico + fio de ferro ou corda + pedaços de madeira + sabão + recipiente

DOCUMENTOS DE APOIO:

- A folha de presença
- Definições e informações essenciais ([anexo 1](#))
- Ficha Informativa Malária ([anexo 2](#))
- Ficha Informativa Cólera ([anexo 3](#))
- Ficha Informativa Ébola ([anexo 4](#))
- Ficha Informativa COVID ([anexo 5](#))
- Ciclo de transmissão das doenças relacionadas com o risco fecal ([anexo 6](#))
- Construção de uma pia para lavar as mãos com sabão ([anexo 7](#))



ANEXO 1: DEFINIÇÕES E INFORMAÇÕES ESSENCIAIS

Podemos beber qualquer água?

Somente 1% da água está disponível para atividades humanas como beber, comer, cultivar, construir etc. Mas a água disponível nem sempre é uma água potável, pois a água pode estar poluída.

A água é considerada como potável quando ela pode ser consumida pelos seres humanos. Infelizmente, a maior parte da água dos continentes está contaminada e não pode ser ingerida diretamente. Limpar e tratar a água é um processo caro e complexo, destinado a eliminar os agentes de contaminação da água que podem causar um risco para a saúde.

Doenças relacionadas à água: causas e consequências?

A água presente na natureza é hoje cada vez menos potável, pois ela está poluída por substâncias nocivas rejeitadas pelas atividades humanas. A água não tratada ou poluída pode provocar doenças graves e até

mortais para o ser humano. As doenças ligadas à falta ou à má qualidade da água são responsáveis pela morte de 3,6 milhões de seres humanos a cada ano.

Quem é responsável?

O homem é o primeiro responsável pela poluição da água causada pelas suas atividades de irrigação e por jogar uma grande parte do seu lixo na água.

Soluções?

A prioridade é obter água potável para evitar as doenças ligadas à água. Como?

- Utilizar filtros para filtrar a água ou pastilhas de desinfecção.
- Construir poços, sanitários e bombas de água.
- Sensibilizar as populações sobre as medidas básicas de higiene.



As populações que têm acesso a um ponto de água, não tem necessariamente acesso à água potável. 1 em cada 3 homens não possui água potável, ou seja cerca de 1,5 bilhões de pessoas no planeta!

ANEXO 2: FICHA INFORMATIVA SOBRE A MALÁRIA

Em 2018, estima-se que existiam 228 milhões de casos de malária no mundo.

O número estimado de mortes atribuíveis à malária atingiu 405.000 em 2018.

As crianças com menos de cinco anos constituem o grupo mais vulnerável afetado pela malária; em 2018, representaram 67% das mortes atribuíveis à malária no mundo (ou seja, 272.000)¹.

Definição: doença infecciosa devido a um parasita, o Plasmodium, transmitido por mosquitos que se reproduzem na água. No ser humano, estes parasitas se multiplicam no fígado e depois atacam os glóbulos vermelhos.

Transmissão: O parasita da malária é transmitido principalmente de noite, durante a picada por um mosquito fêmea do tipo Anopheles, ela estando contaminada depois de ter picado um indivíduo com malária.

Sintomas:

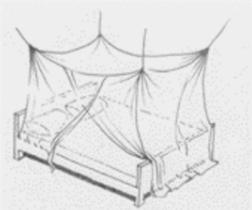
- Febre de 8 a 30 dias depois da infecção
- Dor de cabeça
- Dores musculares
- Fraqueza
- Vômitos
- Diarreias
- Tosse
- Ciclos típicos alternando febre, tremedeiras com suores frios e transpiração intensa.

A malária, se não for tratada, pode provocar a morte infetando e destruindo os glóbulos vermelhos do sangue, obstruindo os vasos capilares que conduzem o sangue em direção ao cérebro e em direção aos órgãos vitais.

Tratamento: ir a um posto de saúde o mais rápido possível.

Prevenção:

- Cobrir ou tirar as águas paradas em volta da casa.
- Proteger as janelas e utilizar mosquiteiros com inseticida em cada cama, e particularmente as das crianças.



► O que é malária?

<https://education.francetv.fr/matiere/actualite/ce1/video/c-est-quoi-le-paludisme>

► A malária: o corpo

<https://www.reseau-canope.fr/corpus/video/le-paludisme-le-corps-192.html>



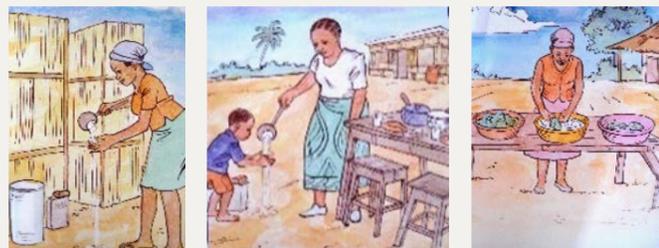
ANEXO 3: FICHA INFORMATIVA CÓLERA

A cólera é a forma mais extrema e a mais contagiosa das doenças de origem diarreicas.

Definição: A cólera é uma doença bacteriana veiculada pela água poluída. No corpo humano, a bactéria irrita a parede do intestino, o que provoca efusões de substâncias líquidas e uma diarreia grave. A pessoa infetada pode morrer de desidratação e de choque após uma perda excessiva de líquidos do corpo.

Transmissão:

- Absorção de água não tratada ou não fervida contaminada por excrementos infetados.
- Consumo de frutas e de legumes não lavados ou lavados com água poluída.
- Absorção de alimentos manipulados por pessoas infetadas.



Sintomas:

- Diarreia líquida grave que esvazia rapidamente a água e os sais minerais do seu organismo. A primeira evacuação líquida aparece de 1 a 3 dias depois da infecção, e a partir deste instante tu podes perder até um litro de líquido por hora.
- Vômitos, câimbras musculares.
- Micção reduzida ou ausente
- Fraqueza
- Pulso irregular
- Olhos afundados nas órbitas oculares.
- Pele dos dedos enrugada.

A cólera dura habitualmente de 3 a 6 dias, mas se não for tratada, ela pode levar a um estado de choque devido à desidratação, a uma insuficiência renal, ao coma e à morte.

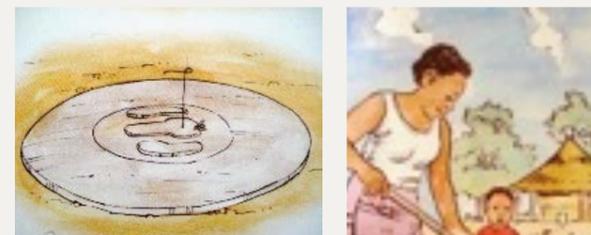
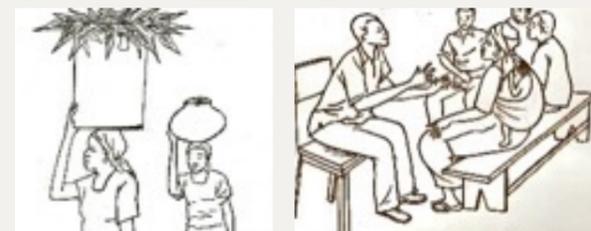
Tratamento:

Reidratação por via oral e substituição do líquido, dos sais e dos minerais perdidos. A Solução de Reidratação Oral está disponível no hospital.

Também é possível que tu mesmo faças: misturar meia colher de chá de sal de mesa e duas colheres de sopa de açúcar diluído por 1,5 L de água potável em um recipiente limpo.

Prevenção:

- Beber água saudável.
- Lavar as mãos com água e sabão, após ter ido ao banheiro e antes de preparar a refeição.
- Lavar as frutas e os legumes com água limpa e não contaminada. Utilizar água fervida se tu tiveres dúvidas sobre a qualidade da água.
- Não comer alimentos crus ou mal cozidos.
- Assegurar-se que a água seja tratada e conservada de modo que ela não esteja contaminada.
- Utilizar vasos sanitários ou, na falta, descartar de maneira adequada os resíduos – os enterrando por exemplo. **Não os jogue no rio ou nos terrenos húmidos da vizinhança!**
- Educar os membros da comunidade sobre os problemas de saúde, especialmente sobre a necessidade de lavar as mãos frequentemente com água e sabão.



► The Story of Cholera

<https://www.youtube.com/watch?v=jG1VN-SCsP5Q>



► Unicef Ghana – Cholera animation

<https://www.youtube.com/watch?v=G954-nmMAZg>



ANEXO 4: FICHA INFORMATIVA ÉBOLA¹

Com mais de 11.000 mortes oficiais, segundo a OMS, a epidemia de Ébola 2013-2016 fez 25 vezes mais vítimas do que os episódios observados nos últimos 40 anos.

O vírus da Ébola é responsável por febres elevadas e hemorragias, muitas vezes fatais para os seres humanos. A taxa de letalidade está entre 30% e 90%, dependendo das epidemias e da espécie viral.

Causa:

Os morcegos frutíferos são provavelmente os hospedeiros naturais do vírus Ébola.



Sintomas:

- Surgimento súbito de febre superior a 38°C
- Uma fraqueza intensa
- Dor nos músculos
- Dores de cabeça
- Irritação na garganta
- Vômitos,
- Diarreia,
- Erupções cutâneas,
- Doença renal e hepática.

Tratamento:

As pessoas afetadas precisam de cuidados intensivos, tratando apenas os sintomas (febre, dor, desidratação). Atualmente, não existem tratamentos ou vacinas aprovados pelas autoridades de saúde.

Transmissão:

A transmissão entre humanos é o principal vetor da epidemia. A transmissão ocorre através do contato com os fluidos biológicos de uma pessoa infetada: sangue, secreções ou excrementos que entram em contato com membranas mucosas ou uma ferida. As pessoas falecidas permanecem contagiosas e o contato físico com um cadáver é perigoso.

Prevenção:

- Evitar o contato com pessoas ou animais infetados, não tocar em feridas que sangram ou que objetos contaminados;
- Usar preservativos em todas as relações sexuais;
- Não permanecer na mesma sala que uma pessoa infetada;
- Não comer frutas roídas, pois podem estar contaminadas pela saliva de animais contaminados, especialmente em locais onde há morcegos frutíferos;
- Lavar as mãos com frequência, usando sabão e água ou esfregar as mãos com álcool.
- Contactar o centro de saúde mais perto em caso de dúvida! DURAÇÃO DA INCUBAÇÃO: 2 a 21 dias.

¹ Fonte: <https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/fiches-maladies/ebola>

¹ <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/malaria>

ANEXO 5: FICHA INFORMATIVA COVID¹

Até 10 de maio de 2020 (10:00, CET), desde o início da epidemia, segundo a OMS, foram registrados 3.917.366 de casos confirmados de COVID-19 e 274 361 mortes desde o início da epidemia.

Após um pico da epidemia na China em janeiro-fevereiro, a situação epidêmica mudou globalmente a partir do fim de semana de 22-23 de fevereiro de 2020. Com a intensificação dos focos na Coreia do Sul, no Japão e em Singapura, e o aparecimento de novos focos no Irão e na Itália. Nestes países, assiste-se então a uma difusão comunitária, sem ligação identificada com casos importados da China.

A OMS analisa diariamente a evolução da epidemia: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>

Causa:

Esta pneumonia é uma doença infecciosa causada por um vírus que pertence à família do coronavírus, atualmente identificado como SARS-CoV-2.

O hospedeiro de vírus é provavelmente animal. Embora o SARS-CoV-2 esteja muito próximo de um vírus detectado em um morcego, o animal que deu origem à transmissão ao homem ainda não foi identificado com certeza. Várias publicações sugerem que o pangolim, um pequeno mamífero consumido no sul da China, pode estar envolvido como hospedeiro intermediário entre o morcego e o homem.

Sintomas:

Os primeiros sintomas são pouco específicos:

- Dores de cabeça,
- Dores musculares,
- Fadiga,
- Febre e sinais respiratórios ocorrem secundariamente, geralmente dois ou três dias após os primeiros sintomas.

- A duração da incubação é em média de 5 dias, com extremos de 2 a 12 dias. A instalação dos sintomas ocorre gradualmente ao longo de vários dias, ao contrário da gripe que começa abruptamente.
- Nos primeiros estudos descritivos provenientes da China, a média é de uma semana entre o aparecimento dos primeiros sintomas e a admissão no hospital na fase de estado da doença. Nesta fase, os sintomas associam febre, tosse, dor torácica e desconforto respiratório. Outros sinais clínicos foram descritos desde os primeiros

estudos: sinais de doença do sistema nervoso central; perdas bruscas do paladar ou/e do olfato...

- A gravidade dos sinais clínicos requer o internamento no hospital de cerca de 20% dos doentes e 5% requerem admissão em reanimação. As formas mais graves são observadas principalmente em pessoas vulneráveis devido à sua idade (mais de 70 anos) ou doenças associadas.
- A infeção pode ser assintomática ou paucissintomática (resultando em pouca ou nenhuma manifestação clínica) em 30-60% dos indivíduos infetados.

Transmissão:

É transmitido de homem para homem pela projeção de gotículas contaminadas (saliva, secreções nasais) quando a pessoa tosse ou espirra, e quando uma pessoa fica cara a cara durante um tempo longo (pelo menos 15 minutos) com uma pessoa localizada a menos de um metro de distância de ti.

Prevenção:

- Lavar as mãos muito regularmente com água e sabão ou com uma solução hidroalcoólica. A lavagem mata o vírus se ele estiver nas suas mãos.
 - Tossir ou espirrar no cotovelo ou em um lenço descartável.
 - Usar apenas lenços descartáveis que possa jogar fora após o uso.
 - Não apertar a mão nem cumprimentar os outros com beijos.
- Não levar as mãos à boca, ao nariz ou aos olhos. Se o vírus estiver nas suas mãos, pode entrar no seu corpo através destes orifícios.
- Manter uma distância de mais de um metro de uma pessoa que estiver a tossir ou a espirrar. Se se estiver a menos de um metro, pode-se inalar as gotículas contendo o vírus (se a pessoa for portadora).
 - Ficar em casa na presença de sintomas característicos da COVID-19.
 - Informar-se sobre as regiões onde o vírus está ativamente circulando e evitar viajar para lá.

Se alguém próximo estiver infetado, evitar ficar perto durante o seu período de quarentena. Se esteve em contato com a pessoa, fica em casa por 14 dias. As pessoas com quem esteve em contato, devem ficar em casa também.

ANEXO 6: CICLO DE TRANSMISSÃO DAS DOENÇAS LIGADAS AO PERIGO FECAL



- 1- A criança faz as suas necessidades perto de um ponto de água.
- 2 - A chuva transporta os excrementos e os micróbios em direção a este ponto de água.
- 3 - Uma mulher vem buscar água no mesmo ponto de água.
- 4 - Uma outra criança bebe a água recolhida pela mulher ou come uma refeição preparada com a mesma água.
- 5 - Esta criança fica doente...

A contaminação pode ser direta: uma pessoa vai ao banheiro, não lava as mãos, as suas mãos sobre as quais se encontram micróbios vindos destes excrementos estão em contato com a água ou os alimentos que ela come. Os micróbios são então ingeridos, a pessoa pode desencadear a doença.

A contaminação pode ser indireta: as bactérias dos excrementos podem contaminar a água ou o solo. Esses meios contaminados podem, por sua vez, transmitir os micróbios aos alimentos e em seguida às pessoas (ou mesmo diretamente às pessoas se elas ingerirem água contaminada).

É importante observar que os insetos ou os animais podem ser também a origem da transmissão das doenças por via oro-fecal. Por exemplo, se uma mosca pousa nos excrementos onde as suas patas se carregam de micróbios, ela pode em seguida contaminar os alimentos não cobertos sobre os quais ela pousa, os micróbios aproveitando do novo meio para se desenvolver.

- ▶ Lavar as mãos com sabão pode ajudar a reduzir o número dos casos de diarreia até 35%!
- ▶ As crianças que têm hábitos higiênicos na escola são « agentes de mudança » para a sua família e a sua comunidade.

Os bons gestos a adotar:

- Beber água potável
- Respeitar as regras de higiene alimentar. Para enfrentar os riscos ligados à contaminação é preciso lavar as frutas e os legumes com água potável, proteger os alimentos contra os insetos e cozinhar bem a comida se há dúvida sobre um alimento. Lavar as mãos antes de preparar a refeição e antes de comer é uma instrução primordial.
- Respeitar as regras de higiene individual: lavar as mãos saindo do banheiro, escovar os dentes, tomar banho.
- Evitar tomar banho na água poluída: É preciso evitar tomar banho nas zonas onde a água está contaminada por dejetos de esgotos (caso de algumas cidades pequenas, por exemplo), por dejetos de animais, etc.
- Não poluir a água: é preciso evitar a disseminação na água de excrementos e de micróbios que podem conter. As soluções são múltiplas, utilizar vasos sanitários, por exemplo. Ou fazer as suas necessidades na floresta (a mais de 35 metros de um ponto de água).



A higiene inclui 3 níveis de intervenção para barrar a contaminação fecal:

- um nível individual,
- um nível familiar (doméstico),
- um nível coletivo.

As medidas individuais podem ser tomadas de forma voluntária e postas em prática diretamente por cada um (banho e lavar roupa).

O nível familiar (doméstico) está relacionado com o ambiente e os tipos de comodidades disponíveis para as pessoas (por exemplo: limpeza nos lugares onde os micróbios estão susceptíveis a se desenvolver e sobreviver, presença de vasos sanitários, sistema de tratamento das águas usadas, etc.).

O nível coletivo demanda uma organização mais importante em uma escala maior, e, por exemplo, a instalação de uma unidade de tratamento de água potável, uma estação de tratamento das águas utilizadas.

¹ Fonte: Doença Covid-19 (novo coronavírus). (2020, 29 de junho). Institut Pasteur. <https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/fiches-maladies/maladie-covid-19-nouveau-coronavirus>



ANEXO 7: CONSTRUÇÃO DE UMA PIA PARA LAVAR AS MÃOS COM SABÃO

Material necessário:

- Fio ou barbante
- 1 garrafa de água mineral de 1.5 litros, cortada
- 1 prego para realizar os furos
- Sabão



25 DE ABRIL: DIA MUNDIAL CONTRA A MALÁRIA

15 DE OUTUBRO: DIA MUNDIAL DE LAVAGEM DAS MÃOS

MÊS 3: SAÚDE E PREVENÇÃO

TEMA: DST & HIV/SIDA



MÊS 3: OFICINA 4/9

DURAÇÃO: 3H

OBJETIVOS:

- Conhecer as DST e o HIV/SIDA e os modos de transmissão.
- Refletir sobre os diferentes métodos de prevenção.
- Favorecer um espaço de discussão para falar sobre as dúvidas e dificuldades sobre esse assunto.
- Refletir sobre o comportamento adequado a adotar com as pessoas seropositivas.

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração	Os jovens estão divididos em 6 grupos. As palavras "prevenção", "responsabilidade", "doença" são exibidas nas paredes. Cada grupo escolhe uma palavra para representar. Cada grupo representa uma situação relacionada com a palavra escolhida, os outros grupos devem se posicionar abaixo da palavra que está sendo imitada. O animador corrige se necessário durante cada passagem de grupo. Os grupos reúnem-se em seguida com o animador para encontrar uma definição dos termos. O animador conclui apresentando as definições escolhidas.	10 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina sobre as doenças ligadas à água e/ou altamente contagiosas.	5 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática As Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST)	Chuva de ideias sobre as perguntas seguintes : • O que é uma Doença Sexualmente Transmissível ? • Como se contrai uma DST ? • O que fazer quando nós temos uma DST ? • Como se proteger ? O especialista em saúde completa as informações.	20 min 50 min
6) Exercício prático Jogo concordo / não concordo sobre o HIV/SIDA	O animador utiliza uma corda para dividir a sala em 2 e designa um lado que representa os que estão de acordo e um lado que representa os que não estão de acordo. Depois, ele lê, um após o outro, cada um dos enunciados (anexo 3). Para cada enunciado, os adolescentes devem escolher um lado : Concordo ou Não concordo se deslocando na sala para ir para o lado da corda que corresponde à sua escolha. O animador convida depois alguns adolescentes para explicarem as suas escolhas. + Debate sobre as perguntas seguintes: • Como se transmite o vírus HIV/SIDA ? • Quais são os fatores de risco ? • Como se proteger ? O animador completa o debate com a ficha informativa (anexo 4). O animador convida um adolescente voluntário para ler o depoimento do Chade (anexo 5). + Debate : • Qual atitude a tomar com pessoas seropositivas ? • Como ajudar um amigo seropositivo ? • Existem organizações que podem ajudar ? Quais são ?	40 min 30 min
7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar. Os animadores também compartilham o que eles gostaram e menos gostaram.	10 min
8) Apresentação da próxima oficina	Apresentação pelo animador: próxima oficina sobre as <i>práticas nocivas</i> . O animador convida os participantes a se cumprimentarem antes de sair.	5 min

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Papel ou caderno, uma caneta para cada participante
- Folhas A3 e marcadores, fita adesiva
- Uma corda, um cartaz "concordo / não concordo"

DOCUMENTOS DE APOIO:

- A folha de presença
- Definições (**anexo 1**)
- Jogo concordo / não concordo (**anexo 2**)
- Ficha informativa HIV/SIDA (**anexo 3**)
- Testemunho do Chade (**anexo 4**)
- Direitos reprodutivos e sexuais (**anexo 5**)
- Onde ir? (**anexo 6**)

Para esta oficina, é altamente recomendável convidar um especialista em saúde capaz de intervir sobre este tema específico.

ANEXO 1: DEFINIÇÕES

O que são IST?

São as Infecções Sexualmente Transmissíveis, o que quer dizer, que elas são transmitidas durante a relação sexual (vaginal, oral, anal).

- ▶ As IST são graves, às vezes dolorosas e podem prejudicar bastante. Algumas IST podem contaminar os órgãos sexuais e reprodutivos.
- ▶ Não só o SIDA, mas também todas as outras IST que podem transformar um momento de prazer em momentos de dor e de sofrimento.
- ▶ O preservativo é até hoje a única proteção eficaz contra todas as doenças, então se protejam ao máximo.

Como se pega uma IST?

- As IST são transmissíveis durante a relação sexual (vaginal, oral, anal) sem proteção.
- Algumas IST podem ser transmitidas pela mãe, se estiver contaminada, para seu/sua filho(a) durante a gravidez (sífilis ou HIV) ou no parto (a gonorreia, a clamídia e HIV).
- O HIV ou a hepatite B podem ser transmitidos durante a troca de agulhas recebendo sangue contaminado ou utilizando material cirúrgico não esterilizado.

Pode-se transmitir uma IST aos seus parceiros sexuais. Os órgãos de reprodução (pênis, testículos, vagina, útero) podem ser contaminados e os homens, assim como as mulheres grávidas, podem transmitir uma IST ao/à seu/sua filho(a).

Quais são os sintomas?

De um modo geral, aqui está uma lista não exaustiva dos principais sintomas:

- Corrimento anormal do pênis, vagina ou ânus;
- Sensações de queimadura ao urinar;
- Feridas anormais e/ou coceira, principalmente nos órgãos genitais;
- Dor nos órgãos genitais e/ou dor abdominal;
- Dor durante a relação sexual.

Atenção: As IST também podem ser assintomáticas; ou seja, não se pode ter nenhum sintoma, daí a importância de tomar medidas preventivas (preservativos,...) e de fazer exames nos centros de saúde.

O que fazer?

- Se tu achas que contraíste uma IST, **cuida-te**, não esperes que ela desapareça por ela mesma. Isso não vai acontecer! Os sintomas podem desaparecer, mas a doença é permanente. Todos os hospitais, centros de saúde e clínicas podem tratar as IST, exceto o HIV.
- No caso de uma IST, abstem-te de ter relações sexuais até que o tratamento esteja terminado e que tenham desaparecidos todos os sintomas.

Como se proteger das IST?

- Não ter relações sexuais com penetração vaginal, anal ou relação sexual oral (felação ou cunnilingus) é a melhor maneira de se proteger das IST.
- Utilizar preservativos em caso de penetração sexual para se proteger contra as IST.

Em todos os casos, se te arriscares, tu deves consultar um médico e / ou um especialista. Para saber se estás contaminado por uma IST, tu deves procurar um especialista.

Os germes ou vírus que causam estas doenças são todos muito pequenos e não podemos vê-los.

ANEXO 2: JOGO CONCORDO / NÃO CONCORDO SOBRE HIV/SIDA

1. Podemos saber se uma pessoa está contaminada pelo HIV olhando-a simplesmente.
2. Qualquer pessoa pode contrair o vírus do HIV/SIDA.
3. Existe uma vacina preventiva contra o HIV/SIDA.
4. O HIV/SIDA se transmite pelo toque.
5. O HIV/SIDA pode se transmitir da mãe para o/a filho(a).
6. O HIV/SIDA se cura por ele mesmo.
7. Existem remédios para curar o SIDA.
8. O teste de HIV pode ser feito por si mesmo.
9. Se realizada alguma relação sexual arriscada, é preciso fazer o teste.
10. Os pacientes que são seropositivos deveriam ser tratados da mesma maneira que os outros pacientes.

Respostas: 1: Não concordo - 2: Concordo - 3: Não concordo - 4: Não concordo - 5: Concordo - 6: Não concordo - 7: Não concordo - 8: Não concordo - 9: Concordo - 10: Concordo

ANEXO 3: FICHA INFORMATIVA HIV/SIDA¹

- ▶ No final de 2017, havia no mundo cerca de 36,9 milhões de pessoas vivendo com HIV, das quais 1,8 milhões eram crianças. Com mais de 35 milhões de mortes até hoje, o HIV continua sendo um grande problema global de saúde pública. Em 2017, 940 mil pessoas morreram de uma ou mais causas relacionadas ao HIV em todo o mundo.
- ▶ 21,7 milhões de pessoas estavam sob tratamento antirretroviral em 2017.
- ▶ Não há como curar a infeção pelo HIV. Em contrapartida, os medicamentos antirretrovirais (ARV) eficazes podem ajudar a controlar o vírus e a evitar a sua transmissão, de modo a que as pessoas portadoras e as expostas a um risco de infeção substancial possam beneficiar de uma vida longa, produtiva e saudável.
- ▶ O HIV pode ser suprimido por uma triterapia ARV que consiste em combinar 3 ou mais medicamentos antirretrovirais (ARVI). A TARV não cura a infeção pelo HIV, mas suprime a replicação viral no corpo e permite que o sistema imunológico se fortaleça e reabasteça a sua capacidade de combater infeções.

¹ <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/hiv-aids>

O que é o HIV?

HIV é o Vírus de Imunodeficiência Humana, o organismo que causa o SIDA. Este vírus, quando penetra no corpo pela via sexual ou sanguínea, tem como particularidade atacar um dos componentes essenciais do sistema imunológico, os linfócitos T, que asseguram a defesa do nosso organismo contra os micróbios. Fala-se que a pessoa é seropositiva. Doenças graves podem então se desenvolver: nós as chamamos de "doenças oportunistas". Quando uma pessoa tem uma ou várias doenças deste tipo, dizemos que ela tem a AIDS (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida).

O que é o SIDA?

O SIDA (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida) é uma infecção causada pelo HIV: ocorre quando o sistema imunológico de uma pessoa está fragilizado pela infecção do HIV, o que limita a aptidão natural do organismo de lutar contra outras infecções ou doenças.

► Como se transmite o vírus do SIDA?

A infecção do HIV se propaga através do sangue e dos líquidos orgânicos (principalmente o esperma, as secreções vaginais e o leite materno) das pessoas contaminadas.

Ela transmite-se:

- pelo contato sexual (principalmente por relações sexuais vaginais ou anais sem preservativo). A transmissão por relações sexuais buco-genitais é possível, mas o risco é bem menos elevado;
- pelo sangue e outros líquidos orgânicos, através:
 - da partilha de agulha para injeção de drogas intravenosas e de empréstimos de injeções de narcóticos;
 - da transfusão de sangue ou de produtos sanguíneos infetados e/ou o transplante de um órgão contaminado;
 - da utilização de instrumentos de perfuração da pele contaminados (agulhas, seringas, lâminas de barbear, agulhas de tatuagem ou instrumento de circuncisão);
 - das feridas causadas por agulhas ou por outros objetos cortantes contaminados;
 - de respingos nas mucosas (dos olhos, por exemplo) do sangue ou de líquidos orgânicos;

O vírus não se transmite pelo:

- contato social de todos os dias
- partilha de roupas
- saliva: beijar ou beber no mesmo copo não tem nenhum risco
- tocar: aperto de mão ou sentar-se no vaso sanitário do banheiro não tem nenhum risco
- partilha de comida, pratos ou utensílios de mesa
- picadas de insetos
- lágrimas
- suor
- fato de viver ou trabalhar com uma pessoa contaminada pelo HIV

Existem 3 modos de transmissão do vírus de uma pessoa seropositiva a uma outra:

- Através do sexo,
- Através do sangue,
- Da mãe para a criança.

Tem também um risco de transmissão de mãe para o/a filho(a) durante a gravidez, o parto ou amamentação). Na ausência de intervenções, as taxas de transmissão variam de 15 a 45%. No entanto, intervenções eficazes permitem reduzir estas taxas para níveis inferiores a 5%¹.

Pode ser que pessoas não apresentem sintomas e que elas não saibam que estão contaminadas pelo vírus do HIV. Entretanto, elas podem transmitir o vírus a outras pessoas. Não podemos saber se alguém está contaminada simplesmente pelo olhar.

► Quais são os principais sintomas de contaminação do HIV/SIDA?

É possível que as pessoas contaminadas pelo HIV não apresentem sintomas. Podem passar 10 anos ou mais entre a contaminação do HIV e o diagnóstico do SIDA.

Sintomas mais frequentes:

- perda de peso inexplicável que dura no mínimo um mês;
 - diarreia durante muitas semanas;
 - língua esbranquiçada;
 - gânglios hipertrofiados ou dolorosos no pescoço, nas axilas e/ou outras partes do corpo;
 - tosse que persiste durante mais de um mês;
 - febre persistente e/ou suores noturnos;
 - micoses vaginais persistentes.
- Estes sintomas podem ser causados por outras doenças, portanto é preciso fazer um exame para confirmar a presença do HIV.

► Como nos tornamos seropositivos?

Ser seropositivo é ser portador do vírus mesmo se nenhum sintoma da doença é visível. O vírus destrói progressivamente as defesas imunológicas (a taxa de linfócitos T4). Quando esta taxa está muito baixa, caracteriza-se o sida, que ocorre após um número variável de anos (cerca de dez anos em média). O tratamento deve ser realizado e continuado durante a vida inteira.

¹ <https://www.who.int/hiv/topics/mtct/fr/>

► Quais são os fatores de risco?

Alguns comportamentos expõem as pessoas à contaminação do HIV. Os principais fatores de risco de contaminação do VIH são os seguintes:

- ter relações sexuais sem preservativos
- ter relações sexuais com mais de um parceiro sexual, com um parceiro que teve muitos parceiros sexuais, ou com um parceiro que consome ou consumiu drogas pela via intravenosa;
- dividir agulhas, drogas intravenosas e o empréstimo de seringas para entorpecentes;
- fazer transfusão ou ser tratado com sangue ou produtos sanguíneos;
- ser tatuado ou fazer piercing;
- ter um emprego na área de saúde (um agente de saúde, por exemplo) que se expõe ao sangue ou outros líquidos orgânicos.
- ter uma IST aumenta o risco de transmitir ou de contrair o HIV.



► Como se proteger?

Podemos diminuir o risco de contaminação do HIV evitando certos comportamentos.

A melhor maneira de evitar a contaminação do HIV é não praticar atos sexuais perigosos e o consumo de drogas.

► Existe algum remédio?

Até hoje não existe um remédio para o vírus HIV/SIDA. No entanto, a associação de medicamentos antivirais (conhecida como triterapia) e os remédios destinados a prevenir as infecções oportunistas permitem a muitas pessoas infetadas pelo HIV/SIDA prolongar e melhorar sua qualidade de vida e retardar a progressão da infecção do HIV para o SIDA.

A transmissão de mãe para filho(a)

► 2,5 milhões de crianças de menos de 15 anos são portadoras do HIV no mundo.

► 90% destes casos são transmitidos de mãe para filho(a). Os bebês nascidos de mães infetadas pelo HIV podem contrair o vírus durante a gravidez, no trabalho de parto e a amamentação.



ANEXO 4: DEPOIMENTO DE SIDONIE¹

Sidonie é uma menina de uma família modesta. Depois dos seus estudos secundários no Liceu Félix Eboué, os seus pais decidiram enviá-la para o Gana, para que ela pudesse continuar os seus estudos superiores de marketing e comunicação. Após três anos de estudo, ela volta com uma habilitação profissional em marketing e comunicação.

Voltando ao país, todas as pessoas da casa foram recebê-la no aeroporto, mas a alegria estava misturada com a tristeza. A família volta para o domicílio. Depois da refeição, Sidonie foi para a cama. Os seus irmãos, o seu pai e a sua mãe conversam e concluem que deveria ser o cansaço dos estudos e a viagem que a deixou exausta, ela vai retomar as suas forças. Uma semana mais tarde, a sua irmã mais velha Viviane a leva ao hospital, ela paga todos os custos dos exames possíveis. Dois dias depois, ela vai buscar os resultados dos exames e o coloca em um envelope. Viviane, impaciente, abre e vê os resultados, ela desmorona. Viviane retoma o ar e depois decide ler novamente o que ela acabava de ler. Ela não podia se conter, ela telefona ao seu tio paterno para informar dos resultados médicos, e depois convoca uma reunião familiar de urgência.

Duas semanas depois, estava feito. Havia um massa negra no corredor. Apesar do estado de convalescência de Sidonie, ela sai do seu quarto, entusiasmada para reencontrar os seus pais depois de uma longa viagem. Após ter falado com todos os seus familiares, ela se senta. Então o seu tio toma a palavra para dizer "você todos sabem, Sidonie voltou de Gana, onde ela fez os seus estudos de marketing e comunicação. Chegando em N'Djamena, ela está doente. Depois das consultas médicas, nós descobrimos que ela tem o SIDA." De repente, todas as cabeças se viram na direção de Sidonie. Ela estava congelada pela surpresa e não sabia para onde olhar. A sua prima que estava sentada do lado dela, mudou de lugar para não se contaminar. Sidonie se derrama em lágrimas e se sente humilhada e abandonada. Ela sai correndo, Sida, Sida, eu tenho SIDA? Mas o que vai ser de mim? Mais tarde durante a noite, ela vai a casa de uma das suas tias que não assistiu à reunião. Desculpa tia, me receba, papai e o meu tio me colocaram para fora de casa porque eu tenho SIDA. Oh, venha minha querida e dorme, amanhã conversaremos.



ANEXO 5: OS DIREITOS REPRODUTIVOS E SEXUAIS

Os direitos sexuais são os direitos que toda pessoa tem:

- De dizer "não" à relação sexual.
- De praticar relações sexuais com riscos mínimos ou protegidas.
- De decidir qual será o seu parceiro sexual sem ser julgado (a).
- De controlar a sua própria sexualidade.
- De decidir sobre o tipo de relação sexual praticada ("vaginal", oral, penetrante, etc.).
- De ter informação e educação sexual, sobre saúde, direitos sexuais.
- De realizar uma ação legal contra qualquer perseguição ou abuso sexual.
- De ter prazer sexual.
- De ter acesso ao tratamento de problemas de saúde sexual e aos serviços para se assegurar que a saúde sexual é mantida.
- De não se submeter à práticas tradicionais nocivas.
- De não ser forçada a se casar.

SABER DIZER NÃO, É DIZER SIM A SI MESMO.



ANEXO 6: ONDE IR?

(Prever uma visita externa a um centro de triagem)



► A ser completado pelo animador e distribuído aos jovens.

QUE ENTIDADE PROCURAR EM CASO DE SUSPEITA DE IST, HIV OU SIDA?

Endereço:

.....

.....

.....

Nº de telefone:

Serviços propostos:

.....

.....

.....

.....

Custo:

EXISTE UM CENTRO DE ACOMPANHAMENTO/ORIENTAÇÃO NO SEU BAIRRO OU NA SUA CIDADE?

Endereço:

.....

.....

.....

.....

Nº de telefone;

¹ A partir da narrativa escrita por N. Djinaibeye, animador na Universidade Popular, em N'Djamena, Tchad.

MÊS 3: SAÚDE E PREVENÇÃO

TEMA: PRÁTICAS NOCIVAS



OBJETIVOS:

- Conhecer e entender as diferentes práticas nocivas e as suas consequências na saúde.
- Refletir sobre as práticas nocivas.
- Refletir sobre programas de luta contra as práticas nocivas que obtiveram sucesso.

MÊS 3: OFICINA 5/9

DURAÇÃO: 3H

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração	Apresentar a árvore com personagens (anexo 1). Cada membro do grupo se identifica com um personagem e, por exemplo, cola um autocolante no personagem que está mais ligado ao seu estado de espírito do momento. Cada membro apresenta o seu personagem e explica a sua escolha.	10 min 5 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina sobre <i>as doenças sexualmente transmissíveis e o HIV/SIDA</i> .	5 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	20 min
5) Temática "As Mutilações Genitais Femininas / Excisão"	O que é uma prática nociva? Quais práticas nocivas vocês conhecem? Chuva de ideias sobre as diferentes práticas nocivas que os jovens conhecem. O animador completa (anexos 2 e 6) e insiste sobre o casamento precoce e a excisão. O animador projeta o vídeo 'Proteger os direitos das meninas' + Discussão: deixar um espaço para que os jovens se expressem sobre o que sentiram em relação ao vídeo.	40 min
Consequências para a saúde	Jogo : O barco das excisadas ► preparar as cartas antes da sessão (anexo 4) Os jovens se deslocam de modo a formar um barco. Cada jovem, um de cada vez, pega uma ficha e fica no meio do barco para ler a pergunta em voz alta. Se ele sabe responder, ele responde à pergunta, se não, ele lê a resposta do outro lado da ficha. E assim sucessivamente. O animador completa as informações (anexo 3).	40 min
6) Exercício prático: "Como sensibilizar a comunidade?"	Reflexão sobre os programas de luta contra a excisão que obtiveram sucesso. O animador introduz o exemplo do Senegal através do vídeo (anexo 5). + Debate : ► Como sensibilizar a família ? ► Como sensibilizar a comunidade ? Em pequenos grupos, os jovens elaboram um plano de ação de sensibilização da comunidade sobre a excisão e as suas consequências. Restituição por grupo.	40 min
7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar. Os animadores também compartilham o que eles gostaram e menos gostaram.	10 min
8) Apresentação da próxima oficina	Apresentação pelo animador: próxima oficina sobre <i>o meio ambiente</i> . O animador convida os participantes a se cumprimentarem antes de sair.	5 min

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Papel ou caderno, uma caneta para cada participante
- Folhas A3, marcadores e fita adesiva
- Cartas do jogo 'o barco das excisadas' a ser preparado
- Vídeo projetor + computador

DOCUMENTOS DE APOIO :

- Folha de presença
- Árvores de personagens ([anexo 1](#))
- Definições ([anexo 2](#))
- Consequências das mutilações genitais femininas para a saúde ([anexo 3](#))
- Jogo "o barco das excisadas" - cartas para preparar antes da sessão – ([anexo 4](#))
- Como lutar contra as mutilações genitais femininas ? ([anexo 5](#))
- Outras práticas nocivas ([anexo 6](#))

OFICINA PRÁTICA :

► Pedir aos jovens para utilizar a sua criatividade na realização de cartazes, peças de teatro, músicas, poemas, artigos... para a sensibilização da comunidade.



ANEXO 1: ÁRVORE DE PERSONAGENS



ANEXO 2: DEFINIÇÕES

Mais de 200 milhões de meninas e mulheres foram vítimas de mutilação genital em 30 países africanos, do Médio Oriente e da Ásia, onde estes casos estão concentrados.

- 28 países africanos são atingidos pelas MGF.
- As MGF também acontecem nos países desenvolvidos.
- Cortar os órgãos genitais externos de uma criança é uma operação perigosa e muito dolorosa.

Existe uma grande diversidade de práticas tradicionais nocivas que afetam a saúde das mulheres e das crianças. Segundo o UNICEF: "As práticas culturais nocivas, como o casamento de criança e as mutilações genitais femininas, designam práticas discriminatórias implantadas há muito tempo, de tal forma que certas culturas e sociedades acabam por considerá-las aceitáveis." De todas estas práticas, as mutilações genitais femininas, chamadas de excisão, são aquelas que suscitam maior preocupação.

A OMS define as MGF como "todo procedimento implicando a remoção parcial ou total dos órgãos genitais femininos externos ou qualquer outro ferimento feito a esses órgãos por razões culturais ou não terapêuticas". Estas práticas acontecem em muitos países da África e em outras regiões do mundo, pelo simples motivo que se trata de costumes.

"As MGF são consideradas como uma proteção da virgindade, um processo de embelezamento, e em um bom número de culturas, elas representam uma pré-condição essencial ao casamento²."

Por outro lado, a prática das mutilações genitais femininas viola os direitos fundamentais das mulheres, das meninas e das crianças, e é contrário à maioria dos instrumentos dos direitos humanos.

Artigo 24 da Convenção sobre os direitos da criança: "Os Estados partes tomarão todas as medidas eficazes apropriadas com o intuito de abolir as práticas tradicionais prejudiciais à saúde das crianças."

Artigo 21 da Carta africana sobre os direitos e o bem estar da criança: Proteção contra as práticas Negativas Sociais e Culturais

"Os Estados partes, na presente Carta, tomarão todas as medidas apropriadas para abolir os costumes e as práticas negativas, culturais e sociais, que são prejudiciais ao bem estar, à dignidade, ao crescimento e ao desenvolvimento normal da criança..."

¹ <https://www.unicef.org/fr/protection/des-pratiques-néfastes>

² Estudo da ONU sobre a Violência contra as crianças (UNVC, 2006)

ANEXO 3: CONSEQUÊNCIAS DAS MGF PARA A SAÚDE

As MGF representam um enorme problema de saúde, porque elas afetam a saúde e o bem estar das mulheres que são vítimas (hemorragia, anemia, morte, infecção, dificuldade no parto...).

Consequências imediatas:

- **Dores:** as excisões são realizadas na maioria das vezes sem anestesia. A menina deve suportar dores violentas depois da excisão de partes do seu corpo que são extremamente sensíveis. Algumas meninas ficam tão chocadas pela dor que elas desmaiam.
- **Hemorragias:** as hemorragias podem ser muito abundantes e constantes, o que leva a uma anemia aguda ou crônica. A falta de sangue é fonte de inúmeras perturbações do desenvolvimento da menina.
- **Choques:** tem o choque hipovolêmico que é uma forma de anemia aguda e que resulta em uma baixa rápida do volume do sangue, e o choque séptico (septicemia) devido a passagem de substâncias microbianas tóxicas no sangue; ambos podem levar à morte.
- **Infeções agudas:** por causa das condições sépticas nas quais as excisões são praticadas, as infeções são praticamente sistemáticas. Toda a vagina pode ser contaminada, bem como os órgãos internos, o que pode causar inúmeras perturbações, das quais as mais frequentes são as perturbações urinárias. O tétano também é frequente.
- **Transmissão do HIV e da hepatite B:** a operação sendo praticada em grupos de meninas com o mesmo instrumento, é provado que a excisão de uma menina seropositiva ou de uma menina portadora de hepatite viral B, gera a contaminação de todas as que serão excisadas em seguida.

Consequências a longo prazo:

As complicações a longo prazo são mais graves ainda, pois não estão diretamente ligadas à excisão, elas aparecem muito tempo depois, durante a gravidez e o parto. São:

- Cisto da derme
- Perturbações menstruais
- Cicatrizes grossas e feias que podem se formar após infeções consecutivas ou endurecimento dos tecidos cicatrizantes. Em caso de formação destes tecidos na entrada da vagina, a mulher corre grandes riscos durante as relações sexuais e o parto, porque os tecidos da vulva perderam a sua elasticidade.
- **Relações sexuais dolorosas:** para uma mulher que sofreu infibulação, a primeira relação sexual é sempre uma experiência traumatizante: pode ser extremamente dolorosa e precisar de esforços repetidos para conseguir penetrar; em razão das dificuldades encontradas no momento da penetração, o marido pode ser tentado a abrir com um objeto afiado, provocando assim uma hemorragia, riscos de infeção e em casos extremos, a morte.
- **Perda do apetite sexual (frigidez):** a remoção dos órgãos sensíveis pela prática da MGF pode destruir a capacidade da mulher ao prazer sexual e ao

orgasmo. O que gera uma incompatibilidade com o cônjuge.

- **Infeções crônicas dos órgãos:** estas podem ser internas e são frequentemente causas de esterilidade.
- **Fístulas e incontinência:** a fístula é um canal ou uma ligação entre o sistema urinário e a vagina (vesicovaginal) ou entre o reto e a vagina (retovaginal), que é responsável pela incontinência.

Consequências psicológicas:

As MGF são uma prova psicológica para as meninas em todas as etapas da sua vida:

- Medo antes e durante a operação;
- Apreensão durante a primeira relação sexual (principalmente para aquelas que sofreram a infibulação)
- Sentimento de ser abandonada, traída e entregue ao excisador;
- Estresse psicológico durante a operação;
- Sentimento de ser abandonada pela sociedade;
- Incompatibilidade afetiva com o marido diante das repetidas falhas durante as relações sexuais.



¹ Definição: chama-se infibulação à sutura da maior parte dos grandes e pequenos lábios da vulva do órgão genital da mulher, deixando apenas uma pequena abertura para que a urina e a menstruação possam fluir.



ANEXO 4: JOGO: O BARCO DAS EXCISADAS

Cartas a preparar antes da sessão com as perguntas de um lado e as respostas do outro

Q & R SOBRE AS MGF	FRENTE	VERSO
1	O que é a excisão ou a mutilação genital feminina ?	A excisão ou a mutilação genital feminina é a ação de cortar o clitóris e a vulva do órgão genital de uma criança ou de uma mulher.
2	A excisão pode tornar uma menina estéril ?	Sim, é verdade !
3	Existe alguma lei no seu país que proíbe a prática da excisão ?	Cabe a ti verificar !
4	Uma mulher excisada perde a sua virgindade ?	Sim, é verdade !
5	Uma mulher excisada não tem problemas no parto.	Falso.
6	Porque proibir a excisão ?	Para a saúde da mulher.
7	O que é a infibulação ?	É a ação de costurar os lábios dos órgãos genitais da mulher.
8	Quais são as consequências da excisão durante o parto ?	Durante o parto, o trabalho é longo e doloroso, a pele cicatrizada se rasga.
9	Quais são as consequências da excisão para o bebê ?	O bebê pode morrer.
10	A prática da excisão respeita o direito das mulheres ?	Não, é falso. A prática da excisão viola os direitos fundamentais das mulheres e é contrária aos direitos humanos.
11	Cite 3 consequências ligadas à prática da excisão.	Hemorragia, anemia, morte, infeção, dificuldade no parto....
12	Uma menina excisada sofre as consequências durante a vida toda.	Sim, é verdade !
13	A excisão provoca também consequências psicológicas.	Sim, é verdade !
14	A excisão não é uma tortura.	É falso. A excisão é um ato de tortura.
15	Uma mulher excisada perde a sua sensibilidade sexual.	Sim, é verdade !
16	A excisão é uma prática condenada pela comunidade internacional.	Sim, é verdade !
17	Tu conheces outras práticas nocivas para a saúde dos jovens ?	O casamento precoce, o dote, a excisão...



ANEXO 5: COMO LUTAR CONTRA AS MGF?

Elementos de respostas:

- A participação e a mobilização de todos são as únicas chaves para o sucesso;
- Pôr em prática leis que proibam as práticas tradicionais nocivas;
- Realizar campanhas de sensibilização e programas de educação visando fazer evoluir as mentalidades e modificar os papéis tradicionalmente dedicados aos homens e às mulheres, evitando os estereótipos que favorecem a persistência de práticas tradicionais prejudiciais à saúde;
- Favorecer a instalação de centros de informação e conselhos sobre o perigo de certas práticas tradicionais...

Exemplos de sucesso

1. O Senegal

Foi o Senegal que começou com o movimento de abandono da excisão. Em dez anos, cerca de quatro das cinco mil comunidades que praticam a excisão anunciaram que elas abandonavam este costume. Mudanças muito rápidas no Senegal.

VIDEO: SÉNÉGAL – à frente do movimento

https://www.youtube.com/watch?v=Kd-7g_Ogrvk



2. A Etiópia

VÍDEO: ETIÓPIA – UMA COMUNIDADE DECIDIDA

https://www.youtube.com/watch?v=Dpg3ld8_EcA&t=3s



3. Camarões

Os Camarões comemoram, no dia 6 de fevereiro de 2011, a quarta Jornada "Tolerância zero às MGF" com o tema: "Engajamento indispensável dos governos ao alcance da tolerância zero das mutilações genitais femininas". O comité inter-africano das práticas tradicionais que têm efeitos na mulher (ONG panafricana) sensibiliza os excisadores de Yaoundé sobre os perigos das mutilações genitais.

Uma boa campanha contra as mutilações pode fazer a diferença nas comunidades.



ANEXO 6: OUTRAS PRÁTICAS NOCIVAS

O casamento precoce: todo casamento concluído e consumado para uma menina imatura (antes dos 18 anos de acordo com a Convenção dos Direitos da Criança). Esta prática geralmente acontece com as meninas, mas também não se deve esquecer que os meninos também são vítimas.

Os casamentos precoces/forçados são uma prática tradicional nociva que possuem graves repercussões para a saúde no que diz respeito à gravidez das meninas. A imaturidade anatômica e psicológica das adolescentes as expõem a todas as complicações ligadas

à gravidez precoce: aborto, partos prematuros, laceração perineal, infeções, etc. Por outro lado, estes casamentos são, na maioria das vezes, arranjados dentro de famílias poligâmicas onde as adolescentes são expostas a altos riscos de transmissão do HIV/AIDS e a choques psicológicos.

Os casamentos precoces/forçados levam à interrupção da educação das adolescentes que, em consequência, vêem a possibilidade de se integrar no mercado de trabalho e de serem economicamente independentes diminuída.

Existem também os casamentos entre gerações onde homens de mais de 70 anos se casam com adolescentes, pensando que estas trarão para eles juventude, energia e uma longa vida. As consequências destes casamentos se acrescentam ao risco de viuvez prematura para estas adolescentes.

As crianças nascidas destes casamentos têm poucas chances de se desenvolver normalmente.

O Dote: a prática do dote consistindo em dar um preço à noiva é também considerado como uma prática nociva. Esta "coisificação" da mulher submete ainda mais a mulher ao seu marido, a quem ela pertence, e sobre quem, como qualquer outro objeto, possui um direito de vida ou de morte.

O Levirato: consiste para uma viúva em ter como cônjuge o irmão do seu marido falecido.

O Sororato: consiste em um viúvo se casar com a irmã da sua esposa falecida.

A alimentação forçada: consiste em fazer uma menina consumir obrigatoriamente alimentos para que ela adquira uma aparência de mulher para conseguir um casamento precoce.

A Dieta excessiva: restrição alimentar com o objetivo de enfraquecer uma menina para consumir o casamento.

A Excisão: é efetuada em más condições de higiene e é uma prática prejudicial à saúde.

O casamento precoce

Praticado para reforçar os laços de amizade ou de parentesco ou, às vezes, para liquidar dívidas.

► Consequências:

- desacordo em casa
- expulsão da filha pela família,
- infidelidade
- órgãos imaturos não preparados para uma gravidez.

► O que fazer?

- Fazer os pais entenderem a importância da menina poder escolher.
- Explicar as consequências psicossociais de uma menina expulsa e das dificuldades de parto para uma menina muito jovem.

As boas práticas tradicionais a manter:

- Aleitamento materno;
- Carregar o bebê nas costas;
- Educação coletiva;
- Lavar as mãos com sabão;
- Solidariedade.

MÊS 3: SAÚDE E PREVENÇÃO

TEMA: MEIO AMBIENTE



OBJETIVOS:

- Entender os principais desafios relacionados ao meio ambiente
- Conscientizar os jovens sobre a dependência do homem em relação ao meio ambiente e então a necessidade de proteger o meio ambiente
- Refletir sobre a organização de uma ação de conscientização

MÊS 3: OFICINA 6/9
DURAÇÃO: 3H

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração : As tartarugas	Organizar grandes cartões no chão. O animador explica que os jornais são ilhas onde as tartarugas põem ovos e os jogadores representam essas tartarugas. Ao som da música, os adolescentes passeiam como querem entre as ilhas. Assim que a música para, todas as tartarugas devem ir para uma ilha. Depois de uma primeira rodada, o animador explica que a mudança climática leva ao aumento das águas. A cada rodada, os cartões são dobrados ao meio (ou um cartão em cada dois é removido) e os jogadores precisam apertar cada vez mais, tentando não colocar os pés no chão. O jogo para quando não for mais possível entrarem todos.	15 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina sobre <i>as práticas nocivas</i> .	5 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática "As belezas do meu país"	O animador pergunta aos participantes quais são as riquezas da natureza do seu país: paisagens, animais, vegetação, frutas e legumes; o que eles se orgulham e acham bonito. O animador também expressa o que ele ama na natureza.	15 min
As necessidades do ser humano e os elementos naturais	5 grupos são formados e recebem uma carta de cor: <ul style="list-style-type: none"> • Animais da terra (verde) • Vegetação da terra (frutas/legumes/plantações) (verde) • Animais do meio aquático (branco) • Vegetação do meio aquático (branco) • Ar (azul) Os adolescentes escrevem um item por carta e, em seguida, apresentam os seus resultados e os exibem por categoria.	30 min
A teia da vida	Cada participante vai escolher um elemento que ele vai representar. Um voluntário representa o ser humano e tem uma bola de lã na mão. Ele lança a corda para um elemento com o qual ele está ligado e assim por diante (por exemplo, a tartaruga pode passar a bola para os crustáceos que a alimentam, para o prado onde se esconde, etc.) Gradualmente, uma teia complexa é tecida. O apresentador lê as ameaças: <ul style="list-style-type: none"> • As águas sujas são jogadas no mar. O que acontece? Um voluntário corta a lã entre os elementos impactados para mostrar as consequências. Os elementos afetados sentam-se. • Corta-se cem árvores. O que acontece? Idem • Os camiões do lixo despejam os resíduos no parque, o que acontece? Os adolescentes propõem soluções para reparar os danos. Para cada solução, pode-se fazer um nó com a lã para restabelecer a ligação entre os elementos. Interrogatório: o animador pergunta aos adolescentes o que esta tela representa para eles e conclui sobre a dependência do homem em relação ao meio ambiente.	40 min
6) Exercício prático: "A vida dos resíduos"	O animador questiona os participantes sobre o futuro dos resíduos após o consumo. Os adolescentes se dividem por grupo. O animador mostra as imagens dos itens encontrados no lixo. Por grupo, os participantes precisam determinar quanto tempo leva para esses objetos se decomporem na natureza. Juntos, o animador e os participantes reconstituem a linha do tempo de decomposição de resíduos. Eles também refletem sobre o impacto no meio ambiente e no homem.	30 min
Segunda vida dos resíduos	Por grupo, os adolescentes pensarão no que eles podem fazer na escola e na comunidade para reduzir os resíduos. Que ações nós podemos levar a cabo no Dia Mundial da Biodiversidade (22 de maio) ou no Dia Mundial do Ambiente (5 de junho)?	30 min

7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar. Os animadores também compartilham o que eles gostaram e menos gostaram.	10 min
8) Apresentação da próxima oficina	Apresentação pelo animador: próxima oficina sobre a <i>boa higiene de vida</i> . O animador convida os participantes a se cumprimentarem antes de sair.	5 min

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Papel ou caderno, uma caneta para cada participante
- Folhas A3, marcadores, fita adesiva ou Patafix
- Cartões de cores (verde, branco e amarelo) e as 5 categorias (fauna terrestre, flora terrestre, fauna aquática, flora aquática, ar).
- Novelo de lã, prendedor de roupa, tesoura
- Cartas de ameaças a serem preparados com antecedência.

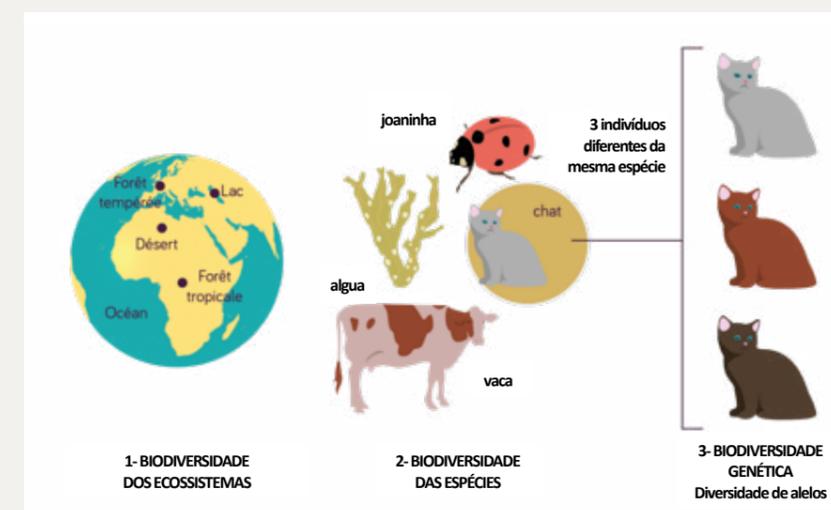
DOCUMENTOS DE APOIO:

- Folha de presença
- Meio ambiente: definição e informações essenciais (**anexo 1**)
- Os principais desafios ambientais (**anexo 2**)
- As cartas resíduos (**anexo 3**)
- Questionário meio ambiente (**anexo 4**)



ANEXO 1: MEIO AMBIENTE: DEFINIÇÃO E INFORMAÇÕES ESSENCIAIS¹

O **meio ambiente**, é o que envolve o homem e as suas atividades, é o nosso suporte de vida e todos os seus componentes: o ar, a água, a atmosfera, as rochas, os vegetais, os animais etc.



- ▶ O corpo humano está em comunicação permanente com o meio ambiente: o nariz respira o ar, a pele sente a temperatura, a boca absorve a água e o alimento, a orelha percebe os sons.
- ▶ O meio ambiente, que nos envolve, tem uma grande influência na nossa saúde. Proteger o meio ambiente é proteger a boa saúde da terra e a dos seres humanos.
- ▶ A água, o ar e o solo podem causar doenças se estiverem poluídos.

¹ Guia das ações pedagógicas de educação para o desenvolvimento sustentável do território angevino, Missão desenvolvimento sustentável Cidade de Angers – Angers Loire Métropole, 2012, p.6
<http://www.fondationbiodiversite.fr/fr/societe/avec-la-societe/diffusion-de-connaissances/en-savoir-plus/qu-est-ce-que-la-biodiversite.html>

Biodiversidade: é a diversidade de seres vivos, microrganismos, plantas, fungos ou animais. São também as interações que os ligam entre si e com o ambiente onde vivem.
 ► O homem faz parte da biodiversidade.

Ecossistema: é constituído por conjuntos de populações de espécies diferentes que interagem entre si e o seu meio ambiente (ar, terra, água, etc.). Cada organismo desempenha uma função específica e é necessário para a vida de outro organismo. Por exemplo, sem as bactérias e os peixes para limpar a lagoa, esta desapareceria e os seus moradores também.

Fotossíntese: as plantas verdes e as árvores absorvem gás carbónico (CO₂) e rejeitam oxigénio (O₂). Este processo chama-se fotossíntese.

Entretanto, o nosso meio ambiente, elemento chave da nossa vida e sobrevivência é perigosamente afetado pelas nossas atividades.

Cada um de nós deixa a sua marca. Quando tu utilizas um computador, quando tu assistes a televisão, quando tu cozinhas um bolo ou quando tu comes uma fruta, tu consumes indiretamente carbono, água, recursos naturais. Por exemplo, foi necessário água para regar o fruto que tu comeste, energia para transportá-lo até a tua casa, madeira para armazená-lo em caixotes.

► O homem tem um impacto na biodiversidade e no equilíbrio do planeta.

- As florestas são grandes fábricas de oxigénio, são os pulmões do planeta.
- O oxigénio é um elemento fundamental para a sobrevivência dos homens e dos animais, pois ele os permite respirar.

Água e luz: são vitais para as plantas, que precisam delas para o seu crescimento.

- Para regar as plantas, as frutas ou verduras, tu podes aproveitar água da chuva!

O desenvolvimento sustentável é um conceito que permite abordar a questão da manutenção do equilíbrio entre o homem, as suas atividades e o seu ambiente, levando em conta o fato de os recursos naturais do mundo não serem inesgotáveis.

ANEXO 2: OS PRINCIPAIS DESAFIOS AMBIENTAIS¹

Os principais problemas ambientais:

A poluição é a degradação de um ecossistema pela introdução de substâncias ou de radiações que alteram o funcionamento desse ecossistema. Ela tem impactos na biodiversidade, na nossa saúde e no ambiente.

Uma parte dos poluentes provém das atividades humanas (transportes e sobretudo o tráfego rodoviário, aquecimento dos edifícios, adubos adotados e pesticidas utilizados na agricultura, emissões gasosas dos animais, queima ao ar livre dos resíduos, indústrias e produção de energia).

Os poluentes também podem ter uma origem natural. Eles são emitidos por erupções vulcânicas que enviam para a atmosfera enormes quantidades de gases e partículas, por plantas que produzem pólen e substâncias orgânicas voláteis, por raios, por incêndios que produzem partículas finas (fuligem...), pela erosão que produz poeiras minerais retiradas pelo vento e depositadas, por vezes, muito longe do seu local de origem.

- A poluição dos solos: os fertilizantes e os produtos químicos contêm elementos que não são todos degradáveis e contaminam o solo, o que reduz a sua biodiversidade. Devido à desflorestação e aos incêndios florestais, os solos perdem a sua cobertura vegetal: origina-se a erosão dos solos. Em caso de tempestades ou chuvas fortes, toneladas de solo podem desaparecer e serem arrastadas para os cursos de água, tornando-os lamacentos.

- A poluição das águas:
 - Agrícola: com os produtos químicos contidos nos fertilizantes e pesticidas que se infiltram nos solos e poluem as águas subterrâneas,
 - Industrial: com os produtos químicos rejeitados pelas indústrias. As indústrias usam a água para refrigerar, daí um aquecimento significativo dos cursos de água, o que provoca o desaparecimento de certas espécies animais ou vegetais,
 - Doméstica: com as águas residuais descarregadas dos sanitários, os sabões de lavagem, os detergentes, a

lixívia e o chumbo das canalizações,

- A poluição do ar:
 - Emissões industriais de gases tóxicos e poeiras
 - Emissões de amoníaco por fertilizantes, pesticidas e estrume
 - Emissões de partículas finas por transporte rodoviário e aquecimento a lenha ou petróleo.

As técnicas de proteção do meio ambiente: dependem de todos nós!

- Gestão de resíduos: redução de embalagens plásticas usando alternativas reutilizáveis (cesta, saco de pano), compostagem com resíduos de cozinha
- Gestão dos recursos naturais: evitar a utilização de poluentes para preservar solo, ar e terra
- Reciclagem e reutilização de matérias-primas
- Uso e fabricação de jogos que não precisam de pilhas e baterias
- Concerto de perdas de água
- Envolvimento em associações: muitas associações e organizações não governamentais estão ativas nas questões ambientais.

- Pergunte, pode haver uma no seu bairro ou na sua cidade!

Um bairro onde tudo é feito para respeitar o meio ambiente. Os eco bairros são construídos para proteger o meio ambiente.

Por exemplo: as moradias são bem isoladas, a água da chuva é recuperada para o jardim ou para a horta e limpar as ruas, muros vegetais protegem a biodiversidade, são criadas linhas de ônibus ou de trem para ligar o bairro ao centro da cidade, os dejetos são triados para serem transformados e valorizados...

Nos eco bairros, os moradores podem viver na cidade respeitando o planeta.



¹ <https://www.mtaterre.fr/>
<https://www.mediaterrre.org/eau/actu.20150830173937.5.html>
<https://www.franceculture.fr/theme/pollution>

**ANEXO 3:
AS CARTAS RESÍDUOS**



Lenço:3 meses
 Embalagens cartonadas:4 meses
 Casca de banana:9 meses
 Jornal:3 a 12 meses
 Bituca de cigarro:entre 1 e 2 anos
 Chiclete:1 a 5 anos
 Papel de doces:5 anos
 Embalagens cartonadas:5 anos
 Lata de conserva:50 a 100 anos

Isqueiro de plástico:100 anos
 Lata:100-200 anos
 Garrafa plástica:400 anos
 Saco de plástico:400-1000 anos
 Fralda descartável:500 anos
 Caixa de poliestireno:1000 anos
 Vidro:4000 anos
 Pilha:7869 anos
 Pneu:Não se degrada

**ANEXO 4:
QUIZ MEIO AMBIENTE**

► A distribuir aos jovens

1. O que é o meio ambiente?

2. O corte excessivo das árvores gera a desaparecimento de espécies animais e vegetais
 Verdadeiro Falso
3. Deitar óleo de motor e resíduos químicos no rio não geram a morte de peixes e aves da beira rio.
 Verdadeiro Falso
4. O alcatrão e os gases gerados pelos motores purificam o ar.
 Verdadeiro Falso
5. Jogar sacos plásticos pode levar à morte de animais que se engasgam engolindo-os
 Verdadeiro Falso
6. Os caçadores representam um perigo para algumas espécies.
 Verdadeiro Falso
7. Em quanto tempo um saco plástico se decompõe totalmente?
 400 anos 100anos 50 anos
8. Uma torneira pingando é uma perda de:
 10 l/dia 20 l/dia.
9. Qual é o primeiro fator de mortalidade no mundo?
 a fome HIV/SIDA água contaminada

1. O meio ambiente é tudo o que rodeia o homem e as suas actividades, é o nosso suporte de vida e todos os seus componentes: 1. O ar, a água, a atmosfera, as rochas, as plantas, os animais...; 2. Verdadeiro; 3. Falso; 4. Falso; 5. Verdadeiro; 6. Verdadeiro; 7. 400 anos; 8. 20l/dia; 9. A fome

Em 2015, a comunidade internacional adotou um conjunto de 17 objetivos no âmbito de uma nova agenda mundial para o desenvolvimento sustentável.

O meio ambiente é a base comum de cada um desses objetivos, seja eliminar a fome, reduzir as desigualdades ou construir cidades e comunidades sustentáveis em todo o mundo. O homem não vive sozinho e isolado. Ele vive em um ambiente do qual é totalmente dependente.

**5 JUNHO:
DIA MUNDIAL DO MEIO AMBIENTE
PARA SENSIBILIZAR SOBRE QUESTÕES AMBIENTAIS.**

Por que é tão importante cuidar do nosso planeta?

- O meio ambiente é a nossa fonte de alimento e água potável
- O ar é a nossa fonte de oxigénio
- Os recursos naturais nos permitem construir casas
- Preservar o meio ambiente é cuidar da vida do ser humano!

O que tu podes fazer para reduzir o teu impacto ambiental?

- Plantar uma árvore: ela vai absorver o CO2 e rejeitar o oxigénio que é necessário ao homem para respirar.
- Não jogar o lixo em todo lugar, isto permitirá a preservação dos recursos da terra.

MÊS 3: SAÚDE E PREVENÇÃO

TEMA: BOA HIGIENE DE VIDA



**MÊS 3: OFICINA 7/9
DURAÇÃO: 3H**

OBJETIVOS:

- Identificar as principais situações da vida quotidiana potencialmente de risco para a saúde e considerar possíveis soluções
- Entender que todos podem contribuir com gestos simples

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração Saúde e higiene: riscos e soluções	Cada adolescente ou par recebe uma imagem «vias de contaminação» ou «barreiras» (<i>anexo 1</i>). Os adolescentes devem encontrar a carta que impede o caminho da contaminação. Uma vez isto feito cada grupo apresenta as suas cartas.	30 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina sobre <i>o meio ambiente</i> .	5 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática: As boas práticas	Por grupo, os adolescentes recebem cartas sobre as diferentes práticas que o animador terá previamente cortado. Os adolescentes devem classificar as cartas das piores práticas com as melhores. Dependendo das necessidades e realidades do contexto, o animador poderá optar por trabalhar com o jogo de cartas em <i>anexo 2</i> ou em <i>anexo 3</i> . O animador inicia a discussão em grupo: • Quais são as suas práticas? Como vocês se posicionam? • O que vocês podem mudar para melhorar as suas práticas?	1 h
6) Exercício prático: Sensibilização na comunidade	O animador divide o grupo em equipas. Cada equipa vai pensar nas 5 medidas de higiene mais importantes para implementar em casa, na escola e na comunidade. Cada equipa fará um pôster ou peça de teatro para aumentar a sensibilização da comunidade sobre as medidas de higiene. + Cada equipa pode apresentar o seu trabalho e o local para a sensibilização na comunidade.	30 min 30 min
7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar. Os animadores também compartilham o que eles gostaram e menos gostaram.	10 min
8) Apresentação da próxima oficina	Apresentação pelo animador: próxima oficina sobre <i>a prevenção do Covid</i> . O animador convida os participantes a se cumprimentarem antes de sair.	5 min

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Papel ou caderno, uma caneta para cada participante
- Folhas A3, marcadores, fita adesiva ou Patafix

DOCUMENTOS DE APOIO:

- Folha de presença
- Jogo de cartas «Vias De Contaminação» e «Barreiras» (*anexo 1*)
- Cartas de boas práticas (cartas para cortar) (*anexo 2* - modelo 1), (*anexo 3* - modelo 2)
- Água, higiene e saneamento (*anexo 4*)



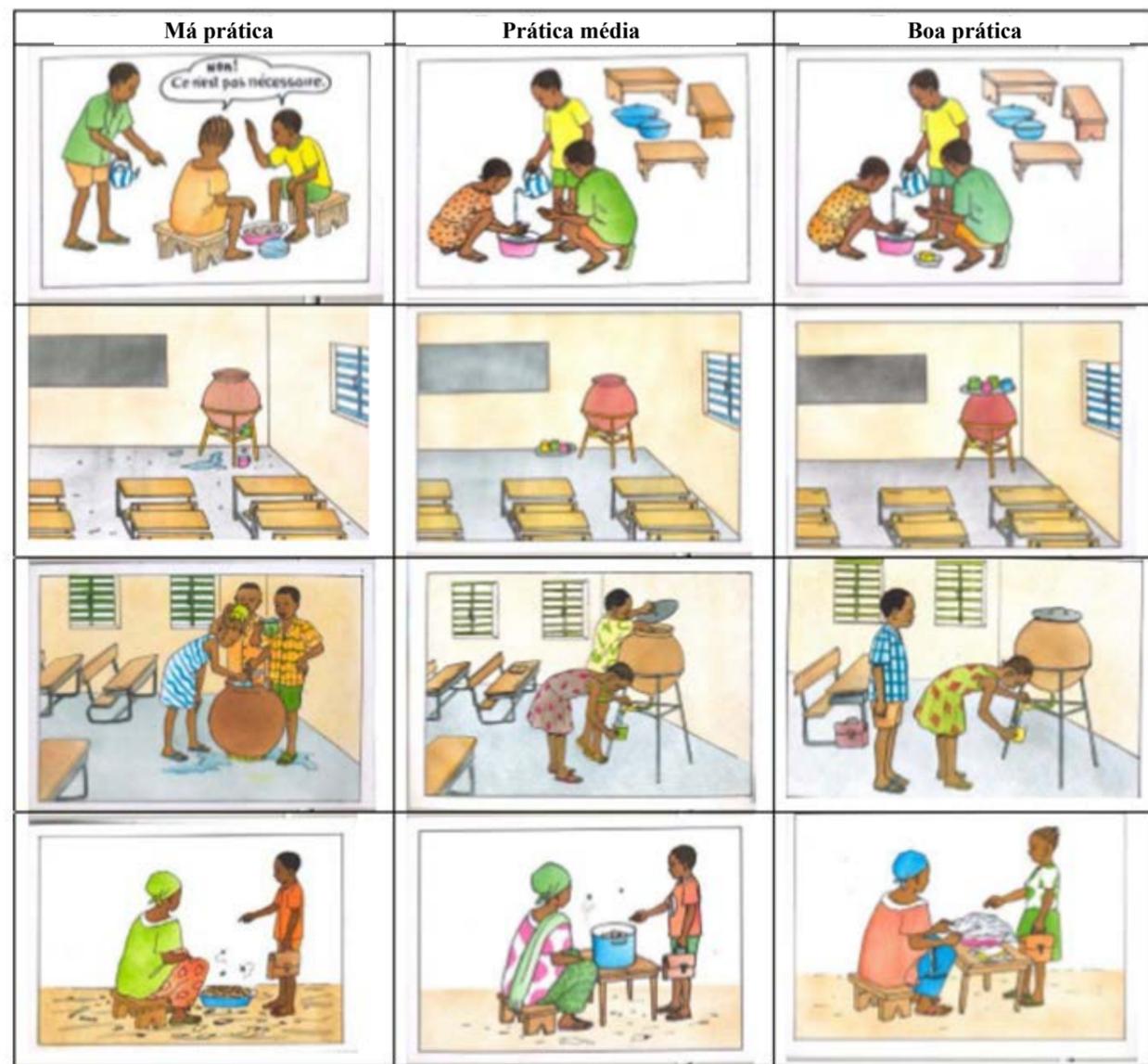
VIAS DE CONTAMINAÇÃO E BARREIRAS



¹ Versão online: http://www.burkinadoc.milecole.org/Pieces_Jointes/PDFs/Eco_Développement/Hygiène_Assainissement/Volet_3_Stratégie_opérationnelle_IEC_vf.pdf



ANEXO 2:
CARTAS DE BOAS PRÁTICAS: MODELO 1 (CARTAS PARA CORTAR)





**ANEXO 3:
CARTAS DE BOAS PRÁTICAS: MODELO 2 (CARTAS PARA CORTAR)¹**

WASH Eau Assainissement Hygiène

SE LAVER LES MAINS AUX MOMENTS CRITIQUES

Outil de négociation

A quels moments est-ce que nous nous lavons les mains ?

Jamais, Avant de manger, Après avoir déféqué / été aux toilettes, Après avoir torché un enfant ou changé ses couches, Avant de préparer à manger, Laver fréquemment les mains des enfants, Aux cinq moments critiques

PRATIQUE OPTIMALE

Avec quoi est-ce que nous nous lavons les mains ?

Ne se lave pas les mains, Avec de l'eau, Avec de l'eau et des plantes, Avec de l'eau et des cendres, Avec de l'eau et du savon

PRATIQUE OPTIMALE

Comment est-ce que nous nous lavons les mains ?

Ne se lave pas les mains, Dans l'eau d'une cuvette, Il suffit de mouiller les mains, seul le bout des doigts doit être lavé, Laver et frotter la paume des mains avec de l'eau et du savon, Laver et frotter le dos des mains avec de l'eau et du savon

PRATIQUE OPTIMALE

Pendant 20s, laver et frotter le dos et la paume des mains, l'espace entre les doigts et sous les ongles

Page 1 - Année 2009

WASH Eau Assainissement Hygiène

ELIMINATION DES EXCREMENTS

Outil de négociation

Où est-ce que les adultes font leurs besoins ?

Dans la nature, Dans un trou qu'ils recouvrent ensuite de terre, Dans une latrine artisanale en terre battue ou en bois, sans toit ni porte, Dans une latrine à dalle artisanale en terre battue ou en bois, munie d'une porte, de murs, d'un toit et d'un dispositif LMS, Dans une latrine lavable et munie d'un toit, d'une porte et d'un dispositif LMS, Dans une latrine lavable et nettoyée munie d'une chasse d'eau et d'un dispositif LMS

PRATIQUE OPTIMALE

Où est-ce que les enfants font caca ?

Dans la nature, Dans une couche en toile ou leur culotte. Les excréments sont ensuite jetés dans la cour, A l'intérieur d'un pot pour enfant. Les excréments sont ensuite jetés hors de la maison, Dans une couche en toile ou dans un pot pour enfant. Les excréments sont ensuite jetés dans une latrine, puis la couche ou le pot est lavé(e) au savon.

PRATIQUE OPTIMALE

Page 1 - Année 2009

WASH Eau Assainissement Hygiène

SE LAVER LES MAINS AUX MOMENTS CRITIQUES

Outil de négociation

Comment est-ce que nous nous séchons les mains ?

Ne se lave pas les mains, Sur les vêtements portés, A l'aide de torchons à usage domestique, A l'aide d'une serviette commune, A l'aide d'une serviette propre et individuelle, En agitant les mains à l'air libre

PRATIQUE OPTIMALE

A quels endroits est-ce que nous nous lavons les mains ?

Aucun endroit, Dans la cour / A l'extérieur de la maison, Dans la cuisine / Dans les lieux de préparation des repas, A proximité des toilettes, Aux endroits critiques où il faut se laver les mains

PRATIQUE OPTIMALE

Différents ustensiles pour se laver les mains

Aucun ustensile, Cuvette pour se laver les mains, Seau/cuvette, gobelet ou autre récipient à l'aide duquel on puise et verse l'eau, savon, Tippy-tap ou bouteille inclinée et savon, Lavabo avec eau courante et du savon dans un porte-savon

PRATIQUE OPTIMALE

Page 2 - Année 2009

WASH Eau Assainissement Hygiène

ELIMINATION DES EXCREMENTS

Outil de négociation

Quel entretien est accordé aux latrines ?

Aucun entretien, Balayage occasionnel, Balayage et nettoyage quotidiens, Nettoyage et balayage quotidiens plus usage de produit désinfectant ou désodorisant (cendres), Nettoyage et balayage quotidiens, présence d'un dispositif LMS

PRATIQUE OPTIMALE

Quels ustensiles de ménage y trouve-t-on ?

Aucun, Un balai, Un balai et un bac à papier, Le trou est équipé d'un couvercle, Dispositif d'aération, balai, bac à papier, couvercle, dispositif LMS

PRATIQUE OPTIMALE

Page 2 - Année 2009

¹ http://www.burkinadoc.milecole.org/Pieces_Jointes/PDFs/Eco_D%C3%A9veloppement/Hygi%C3%A8ne_Assainissement/project_negociation_handwashing_fr.pdf

WASH Eau Assainissement Hygiène

PROPRETE DE L'EAU DE BOISSON AU FOYER

Outil de négociation

Mode de purification de l'eau

Aucun traitement

Ebullition

SODIS (purification de l'eau par les rayons solaires)

SurEau (Eau de javel)

PAFI - Petite Action Faisable et Importante

Mode de conservation de l'eau au foyer

Dans un récipient à large embouchure non couvert (seau par exemple)

Dans un récipient à large embouchure muni d'un couvercle solide

Dans un récipient à petite embouchure (bouteille, jarre)

PRATIQUE OPTIMALE
Dans un récipient à petite embouchure et robinet étanche (jerrican, jarre, bouteille)

Page 1 - Année 2009

ANEXO 4: ÁGUA, HIGIENE E SANEAMENTO

Uma boa higiene e um bom saneamento são os mais importantes fatores de redução dos riscos de morte devidos à diarreia e às infecções parasitárias.

Para descartar de maneira adequada dos resíduos, um bom sistema de evacuação das águas residuais é necessário. Isto exige que as águas das casas-de-banho sejam drenadas para unidades de tratamento de águas residuais, em vez de serem depositadas no rio. Na África, os resíduos de origem humana e animal não são, geralmente, eliminados de maneira adequada. Nestas condições, as doenças diarreicas como o cólera, a Tifóide e a disenteria, se propagam rapidamente. O saneamento é, deste modo, um problema maior. A higiene inadequada contribui igualmente, de maneira significativa, para o surgimento de problemas sanitários.

Resumo das regras de higiene:

- Utilizar uma casa de banho
- Lavar as mãos com água corrente e sabão, sabão, nos 5 momentos chave (após defecar, antes de comer, antes de cozinhar, após limpar o bebê, antes de alimentá-lo)
- Beber água potável, e na falta, tratá-la (ferver ou utilizar cloro)
- Transportar bem a água (recipiente impermeável)
- Atenção aos recipientes sem tampa e se a pessoa que vai carregar vai colocar os dedos dentro durante o trajeto
- Conservar bem (recipiente limpo e lacrado)

WASH Eau Assainissement Hygiène

PROPRETE DE L'EAU DE BOISSON AU FOYER

Outil de négociation

PAFI - Petite Action Faisable et Importante

A quels moments est-ce que nous buvons de l'eau purifiée?

Jamais

A la maison uniquement

A la maison / à l'école / sur le lieu de travail / partout où nous allons

Nous buvons toujours de l'eau purifiée et convenablement conservée

Comment est-ce que nous puisons l'eau?

A l'aide d'un gobelet placé par terre ou sur la table

A l'aide d'un ustensile suspendu au récipient

A l'aide d'une louche réservée à cet effet

PRATIQUE OPTIMALE
En tournant le robinet du récipient à eau préalablement purifiée (jerrican, jarre)

Page 2 - Année 2009

MÊS 3: SAÚDE E PREVENÇÃO
TEMA: A PREVENÇÃO DO COVID



OBJETIVOS:

- Entender o que é o COVID-19, como ele é transmitido
- Adotar os reflexos de prevenção adequados face ao vírus
- Agir para se proteger a si e aos outros com gestos simples

MÊS 3: OFICINA 8/9
DURAÇÃO: 3H

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração: Na luta contra o COVID-19, eu levo comigo...	Em um círculo e um por um, os adolescentes são convidados a citar um objeto que eles levariam com eles para ajudá-los a combater o COVID-19. «Na luta contra a COVID-19, eu levo comigo... ». Antes de citar o seu objeto, o jovem deve listar, em ordem, os objetos dos seus companheiros anteriores.	10 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina sobre <i>a boa higiene de vida</i> .	5 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática: O que é o COVID-19?	O animador forma 4 grupos. A cada grupo, ele faz uma pergunta entre as seguintes: <ul style="list-style-type: none"> • O que é o COVID-19? • Quais são os sintomas? • Quais são as consequências para o homem e a sociedade? • Quais são os gestos de prevenção a adotar? O animador complementa as informações dos grupos, se necessário (anexo 1). Antes de começar, cada grupo deve escolher aleatoriamente uma «restrição» que deverá seguir quando ele responder à pergunta diante do grupo. As restrições são as seguintes: <ul style="list-style-type: none"> • cantar, • fazer mímica, • dançar, • fazer rap. O animador pode propor outras restrições.	45 min
Jogo do ganso dos gestos de barreira	Sempre por grupo, o animador apresenta o jogo do ganso e explica as regras do jogo (anexo 2).	1 h
6) Exercício prático: Sensibilização na comunidade	Cada grupo vai fazer um cartaz ou uma peça de teatro para sensibilizar a comunidade sobre as medidas de higiene para prevenir a transmissão do COVID-19. + Cada grupo pode apresentar o seu trabalho e local para a sensibilização na comunidade.	35 min
7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar. Os animadores também compartilham o que eles gostaram e menos gostaram.	10 min
8) Apresentação da próxima oficina	Apresentação pelo animador: próxima oficina sobre <i>as profissões e a formação profissional</i> . O animador convida os participantes a se cumprimentarem antes de sair.	5 min

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Papel ou caderno, uma caneta para cada participante
- Folhas A3, marcadores, fita adesiva ou Patafix

DOCUMENTOS DE APOIO:

- Folha de presença
- Ficha informativa COVID-19 (**anexo 1**)
- Regras do jogo do ganso (**anexo 2**)

Antes de iniciar a oficina, o animador se assegurará de que todas as condições sanitárias estejam reunidas para poder realizar a oficina respeitando os gestos de prevenção (máscaras, distanciamento, água e sabão etc.)



ANEXO 1:
FICHA INFORMATIVA COVID-19¹

Até 10 de maio de 2020 (10:00, CET), desde o início da epidemia, segundo a OMS, foi registrado 3.917.366 de casos confirmados de COVID-19 e 274 361 mortes desde o início da epidemia.

Após um pico da epidemia na China em janeiro-fevereiro, a situação epidêmica mudou globalmente desde o fim de semana de 22-23 de fevereiro de 2020. Com a intensificação dos focos na Coreia do Sul, no Japão e em Singapura, e o aparecimento de novos focos no Irão e na Itália. Nestes países, assiste-se então a uma difusão comunitária, sem ligação identificada com casos importados da China.

A OMS analisa diariamente a evolução da epidemia: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>

Causa:

Esta pneumonia é uma doença infecciosa causada por um vírus que pertence à família do coronavírus, atualmente identificado como SARS-CoV-2. O hospedeiro de vírus é provavelmente animal. Embora o SARS-CoV-2 esteja muito próximo de um vírus detectado em um morcego, o animal que deu origem à transmissão ao homem ainda não foi identificado com certeza. Várias publicações sugerem que o pangolim, um pequeno mamífero consumido no sul da China, pode estar envolvido como hospedeiro intermediário entre o morcego e o homem.

Sintomas:

Os primeiros sintomas são pouco específicos:

- Dores de cabeça,
- Dores musculares,
- Fadiga,
- Febre e sinais respiratórios ocorrem secundariamente, geralmente dois ou três dias após os primeiros sintomas.

- A duração da incubação é em média de 5 dias, com extremos de 2 a 12 dias. A instalação dos sintomas ocorre gradualmente ao longo de vários dias, ao contrário da gripe que começa abruptamente.
- Nos primeiros estudos descritivos provenientes da China, a média é de uma semana entre o aparecimento dos primeiros sintomas e a admissão no hospital na fase de estado da doença. Nesta fase, os sintomas associam febre, tosse, dor torácica e desconforto respiratório. Outros sinais clínicos foram descritos desde os primeiros estudos: sinais de doença do sistema

nervoso central; perdas bruscas do paladar ou/e do olfato...

- A gravidade dos sinais clínicos requer o internamento no hospital de cerca de 20% dos doentes e 5% requerem admissão em reanimação. As formas mais graves são observadas principalmente em pessoas vulneráveis devido à sua idade (mais de 70 anos) ou doenças associadas.
- A infecção pode ser assintomática ou paucissintomática (resultando em pouca ou nenhuma manifestação clínica) em 30-60% dos indivíduos infetados.

Transmissão:

É transmitido de humano para humano pela projeção de gotículas contaminadas (saliva, secreções nasais) quando a pessoa tosse ou espirra, e quando uma pessoa fica cara a cara durante um tempo longo (pelo menos 15 minutos) com uma pessoa localizada a menos de um metro de distância de ti.

Prevenção:

- Lavar as mãos muito regularmente com água e sabão ou com uma solução hidroalcoólica. A lavagem mata o vírus se ele estiver nas suas mãos.
 - Tossir ou espirrar no cotovelo ou em um lenço descartável.
 - Usar apenas lenços descartáveis que possa jogar fora após o uso.
 - Parar de apertar a mão e dar um beijo para cumprimentar os outros.
- Não levar as mãos à boca, ao nariz ou aos olhos. Se o vírus estiver nas suas mãos, pode entrar no seu corpo através destes orifícios.
- Ficar a mais de um metro de uma pessoa tossindo ou espirrando. Se tu estiveres a menos de um metro, pode-se inalar as gotículas contendo o vírus (se a pessoa for portadora).
 - Ficar em casa na presença de sintomas característicos da COVID-19.
 - Aprender sobre as regiões onde o vírus está ativamente circulando e evitar viajar para lá.

Se alguém de próximo estiver infetado, evite ficar perto dele durante o seu período de quarentena. Se esteve em contato com ele, fique em casa por 14 dias. As pessoas com quem esteve em contato, devem ficar em casa também.

¹ Doença Covid-19 (novo coronavírus). (2020, 29 de julho). Institut Pasteur. <https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/fiches-maladies/maladie-covid-19-nouveau-coronavirus>

ANEXO 2: REGRAS DO JOGO DO GANSO¹

Preâmbulo

- Os jogadores não devem tocar o rosto durante o jogo. Cada participante lava as mãos antes de começar o jogo. A pessoa que toca o rosto durante o jogo faz a sua equipa voltar ao ponto de partida.
- Os jogadores devem estar a uma distância de 1 metro um do outro. O jogador mais jovem verifica com o medidor se esta instrução é respeitada.
- 4 baralhos são preparados e colocados no tabuleiro de jogo.

Desenrolar do jogo

- Cada equipa - e sempre o mesmo jogador - lança o seu próprio dado. Move o seu peão de acordo com o número indicado pelo dado.
- Quando ele cai em uma caixa "COMPRA!" amarelo, azul, vermelho ou verde, ele tira uma carta no baralho da cor correspondente.
- Assim se sucedem os lançamentos de dados até à chegada da primeira equipa à casa 46!

- Carta OUPS em amarelo: o jogador observa a cena representada e explica o que não está de acordo com os gestos de barreira;
- Carta Olá em azul: o jogador tenta cumprimentar da forma proposta na carta;
- Carta SITUAÇÃO em verde: o jogador explica o que faria na situação descrita na carta;
- Carta DESAFIO em vermelho: o jogador completa o desafio proposto;

Material necessário:

- 4 placas de cartas «ação» para cortar
- 4 dados para montar
- 4 peões com personagens com ou sem máscara
- 1 regra de jogo
- 1 metro de medidor a ser montado

Baixar gratuitamente no seguinte link:

<https://www.bloghoptoys.fr/le-jeu-de-loie-des-gestes-barrieres>



¹ Tiré de C. (2020, 18 de maio). O jogo do gancho dos gestos de prevenção! Blog Hop'Toys. <https://www.bloghoptoys.fr/le-jeu-de-loie-des-gestes-barrieres>



MÊS 3: SAÚDE E PREVENÇÃO

TEMA: AS PROFISSÕES E A FORMAÇÃO PROFISSIONAL



MÊS 3: OFICINA 9/9
DURAÇÃO: 3H

OBJETIVOS:

- Conhecer o mercado formal e informal do meu bairro
- Entender a importância de analisar bem o mercado do trabalho antes de iniciar uma profissão
- Entender a relação entre a formação e a orientação profissional

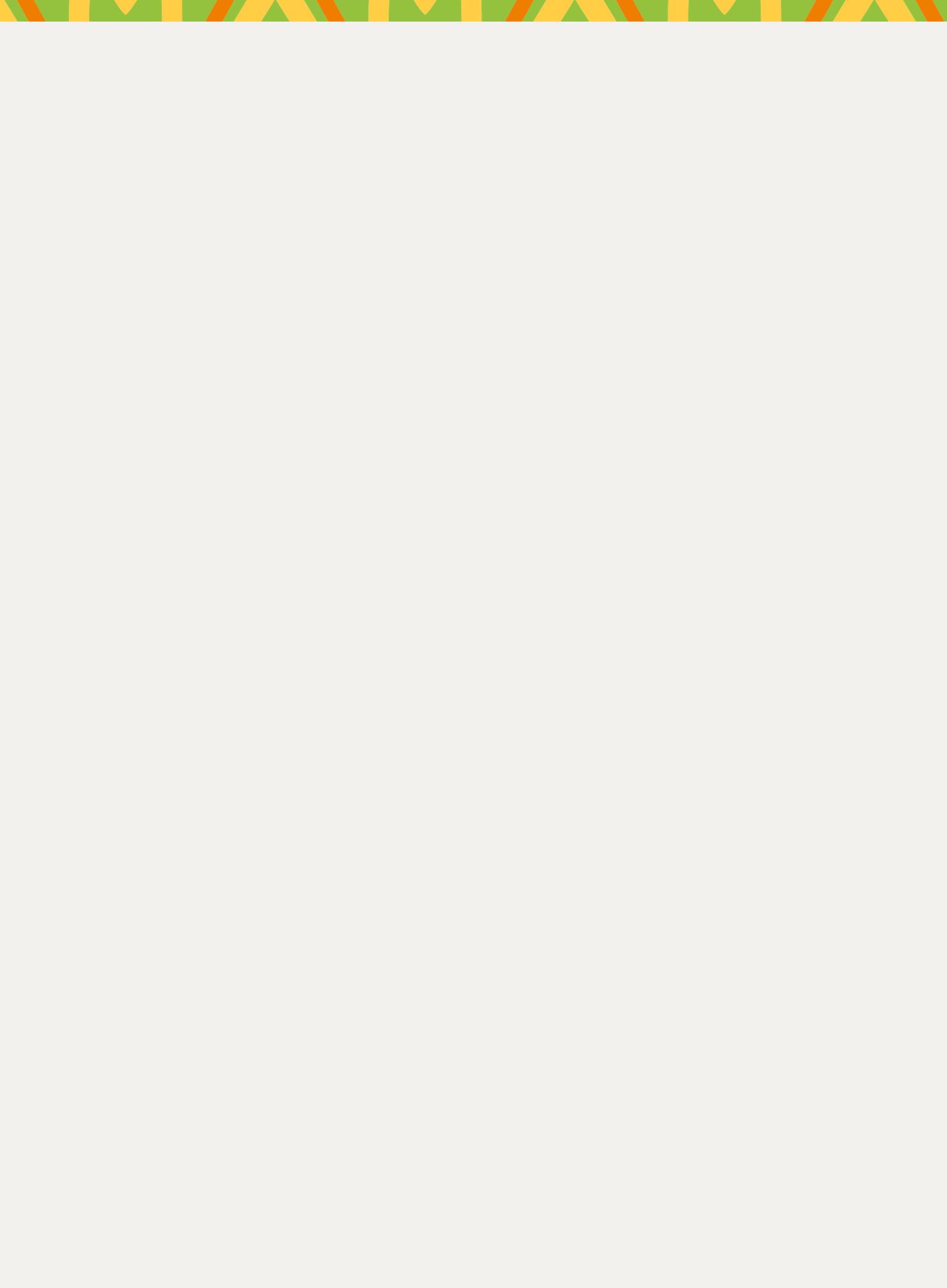
ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração: Quem é que o fez?	Cada adolescente escreve em um post-it uma situação de trabalho que ele já experimentou. Os papéis são então misturados e distribuídos aleatoriamente para cada pessoa, que então deve ler o papel e tentar adivinhar de quem é o carta.	10 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina sobre a <i>prevenção do COVID</i> .	5 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática: Restituição do estudo realizado junto dos profissionais	Em pequenos grupos de 4 ou 5 e por profissão/setor, os jovens preparam um cartaz criativo que apresenta a profissão (nome da profissão, definição, tarefas profissionais, qualidades exigidas, estudos/formações necessárias...), a partir do estudo realizado. Cada grupo tem 3 a 5 minutos de apresentação seguida de perguntas e respostas. O animador termina fazendo as seguintes perguntas: <ul style="list-style-type: none"> Como vocês se sentem depois de realizar a pesquisa? Vocês conhecem melhor a profissão que vocês escolheram? Isso foi útil? Vocês coletaram informações úteis? O que os surpreenderam? 	1 h
6) Visão geral do processo FIP na comunidade	Um Agente de Orientação Social e Profissional é convidado a explicar o processo de FIP e a apresentar as diferentes formações profissionais que existem na cidade.	1 h 15
7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar. Os animadores também compartilham o que eles gostaram e menos gostaram.	10 min
8) Apresentação da próxima oficina	Apresentação pelo animador do próximo mês sobre a <i>relação com os outros e em particular com o bairro</i> . O animador convida os participantes a se cumprimentarem antes de sair.	5 min

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Papel ou caderno, uma caneta para cada participante
- Folhas A3, marcadores, fita adesiva ou Patafix

DOCUMENTOS DE APOIO:

- Folha de presença



MÊS 4

A MINHA RELAÇÃO COM OS
OUTROS

MÊS 4: A MINHA RELAÇÃO COM OS OUTROS

TEMA: O MEU BAIRRO



OBJETIVOS:

- Conhecer a história do seu bairro.
- Identificar e localizar os diferentes lugares estratégicos do bairro (saúde, educação e socioeconômicos).
- Refletir sobre as problemáticas do bairro e as pistas para resolvê-las.

MÊS 4: OFICINA 1/7
DURAÇÃO: 3H

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração: "A Paz"	O animador forma cinco grupos. Cada grupo leva alguns minutos para refletir como ele deseja representar a paz criando uma figura humana e, em seguida, apresenta-a diante do grupo. Discussão: O que é a paz? Vocês sentem que estão vivendo em uma comunidade/mundo em paz?	10 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina sobre <i>o estudo de mercado</i> .	10 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática: "História do bairro"	O animador convida uma pessoa do bairro que virá contar a história do bairro desde a sua criação até os dias atuais.	20 min
"Localização dos lugares estratégicos"	Em um grande grupo, os adolescentes completam o mapa do bairro (reproduzido antecipadamente em uma folha A1) com os lugares desenhados em pedaços de papel : a escola, os terrenos de desporto, as igrejas, os mosteiros, os mercados, o posto policial, os hospitais, as instituições etc. Eles mostram a localização do bairro na cidade.	15 min
"Os diferentes grupos do bairro"	Os adolescentes dividem-se em grupos: • 1 sobre os grupos religiosos do bairro, • 1 sobre os grupos étnicos, • 1 sobre os grupos culturais, • 1 sobre os grupos esportivos. Cada grupo leva uma reflexão sobre o seu grupo. Quais são os diferentes atores destes grupos, o que eles fazem, porquê e como eles convivem ? A convivência é pacífica? Quais são as dificuldades? Cada grupo apresenta o seu trabalho ao resto do grupo.	40 min
6) Exercício prático: "Os problemas do bairro"	O animador prepara antes 3 cartazes: 1 sobre as questões de saúde, 1 sobre as questões de educação e 1 sobre as questões em relação ao setor sócio-econômico. Os adolescentes se dividem em torno destes 3 cartazes para estabelecer uma lista dos diferentes problemas do bairro para cada setor. Cada grupo apresenta o seu trabalho ao resto do grupo e o animador orienta a reflexão sobre as possíveis pistas de melhoria.	40 min
"Pistas de melhoria para o bairro"	Com a ajuda dos adolescentes, a animador preenche o quadro das pistas de melhoria (<i>anexo 1</i>) e leva a reflexão relacionando com a paz. Como essas melhorias vão trazer mais paz à comunidade? Como a paz pode ajudar a melhorar a vida na comunidade?	25 min
7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar (balanço que pode ser feito oralmente ou por escrito). Os animadores também compartilham o que eles gostaram e menos gostaram.	10 min
8) Apresentação da próxima oficina	O animador apresenta a próxima oficina sobre <i>as diferentes formas de violência</i> e convida os participantes a se cumprimentarem antes de sair.	5 min

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Papel ou caderno, uma caneta para cada participante
- Papéis gigantes, marcadores, fita adesiva
- Lápis de cor, canetas de feltro, cola, tesoura
- O mapa do bairro preparado em uma folha A1

DOCUMENTOS DE APOIO:

- Folha de presença
- Pistas de melhoria para o bairro (*anexo 1*)

Atividade de multiplicação:

Corrida de orientação no bairro



ANEXO 1: PAZ, DEFINIÇÃO

Paz significa o entendimento amigável de todos os indivíduos que compõem uma sociedade. É uma resolução sistematicamente calma e medida de qualquer dificuldade consequente à vida em comunidade, principalmente através da escuta, da compreensão, do diálogo, da negociação...
A paz implica o gosto pela tranquilidade e a capaci-

dade de viver serenamente com o outro: indivíduo ou sociedade. Assim, a cultura da paz é definida como "o conjunto dos valores, das atitudes, das tradições, dos comportamentos e dos modos de vida baseados no respeito pela vida, na rejeição da violência e na promoção e prática da não violência através da educação, do diálogo e da cooperação" (...)¹.



ANEXO 2: PISTAS DE MELHORIA PARA O BAIRRO

SETOR	PROBLEMA	COMO RESOLVER O PROBLEMA A NÍVEL DOMÉSTICO?		COMO RESOLVER O PROBLEMA A NÍVEL DO BAIRRO?	
		COMO?	COM QUEM?	COMO?	COM QUEM?
SAÚDE					
EDUCAÇÃO					
SOCIOECONÔMICO					
OUTRO?					

¹ Fonte: ONU, "Declaração e Programa de Acção sobre uma cultura da paz", resolução 53/243, p. 2, Assemblée Générale, 93e session, nov. 1999.

MÊS 4: A MINHA RELAÇÃO COM OS OUTROS

TEMA: AS DIFERENTES FORMAS DE VIOLÊNCIA



OBJETIVOS:

- Entender as diferentes formas de violência
- Refletir sobre as consequências da violência
- Saber onde procurar ajuda e exprimir as suas necessidades junto das pessoas de confiança

MÊS 4: OFICINA 2/7
DURAÇÃO: 3H

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração: "A confiança"	Os participantes formam grupos de 5 pessoas. Cada grupo forma um círculo e um dos membros fica no centro. Essa pessoa fecha os olhos e deixa-se cair para trás e para a frente. As pessoas em círculo devem apanhá-la sempre. Repetir o jogo invertendo os papéis. Discussão: Como a pessoa se sentiu no centro do círculo? Ela confiou? Por que é importante confiar nos outros?	15 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina sobre <i>o meu bairro</i> .	10 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática: "Os diferentes tipos de violência"	Jogo de posicionamento: definir 3 campos, "sim", "não" e "não sei". O animador lê uma série de situações. Para cada situação, os participantes refletem e determinam se consideram a situação violenta ou não. Os participantes que pensam que se trata de uma situação violenta colocam-se do lado «sim», os que pensam que não se trata de uma situação violenta colocam-se do lado «não». Após cada situação, o animador pergunta a cada participante porque se posicionou assim e inicia um pequeno debate. Os participantes podem mudar de campo após argumentos do outro campo. <ul style="list-style-type: none"> • Christine não vê bem e deve usar óculos grossos. O seu colega está zombando dela. • Miguele e Sébastien jogam futebol. Eles não querem deixar Aminata jogar porque é uma menina. • Fiona e Roman são amigos. Para «se divertir», Roman coloca uma mão na bunda de Fiona. • Os dois oponentes de uma luta de boxe sangram. Mas eles continuam. • No clube de amigos, todos zombam do mais novo porque ele é «cabeçudo». • Rosa está descansando no seu quarto. Os seus vizinhos batem na sua porta e se escondem. • Fátima quebrou um copo por falta de jeito. Suliman bateu nela, deixando-a com marcas na bochecha. O animador inicia o debate com os jovens: Vocês já experimentaram uma situação semelhante? Como se sentiram? Quais são os diferentes tipos de violência que surgem nessas situações? O animador resumindo os diferentes tipos de violência através de um quadro (anexo 1). Dividir os adolescentes em 2 grupos: <ul style="list-style-type: none"> • O primeiro grupo criará uma história que represente uma pessoa vítima de violência e que considere contar a alguém sobre isso. • Quais são as dificuldades e preocupações que essa pessoa pode ter ao tentar «quebrar o silêncio»? • O segundo grupo criará uma história que apresenta os desafios de uma pessoa que se aproxima de uma vítima de violência e vai tentar ajudá-lo. • Quais são as dificuldades e preocupações que uma pessoa pode ter quando ela tenta ajudar alguém, seja um amigo, parente, colega de trabalho ou vizinho? Cada grupo apresenta a sua história na forma de cena.	45 min

6) Exercício prático: "Violência e emoções"	O animador tem três folhas grandes na parede: <ul style="list-style-type: none"> • Situações que eu testemunhei • Situações em que eu fui a vítima • Situações em que eu era o agressor 	15 min
	Cada adolescente recebe vários pedaços de papéis em que ele é convidado a escrever as emoções que ele sentiu nessas diferentes situações e, em seguida, colocá-los nas folhas. Para ajudá-los a escolher a emoção adequada, o animador pode exibir um mapa mental das emoções (anexo 2). O animador inicia o debate (anexo 3): <ul style="list-style-type: none"> • Como nos sentimos quando somos violentos (qualquer que seja o tipo de violência)? • Na tua opinião, existe uma relação entre a violência que nós cometemos e a violência que nós sofremos? • Vocês acham que uma pessoa que é vítima de violência é mais propensa a cometer ou reproduzir atos de violência em seguida? • O que pode ser feito para quebrar o ciclo de violência? O animador se inspirará no vídeo para enriquecer o debate. 	25 min
7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar. Os animadores também compartilham o que eles gostaram e menos gostaram.	10 min
8) Apresentação da próxima oficina	Apresentação pelo animador: oficina sobre <i>as violências contra mulheres e crianças</i> e convida os participantes a se cumprimentarem antes de sair.	5 min

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Papel ou caderno, uma caneta para cada participante
- Papéis gigantes, marcadores, fita adesiva
- Lápis de cor, canetas de feltro, cola, tesoura
- Cartas que definem 3 campos "sim", "não", e "não sei".

DOCUMENTOS DE APOIO:

- Folha de presença
- Os diferentes tipos de violências (**anexo 1**)
- Mapa mental das emoções (**anexo 2**)

ANEXO 1: AS DIFERENTES FORMAS DE VIOLÊNCIA¹

A violência é multiforme, os insultos às vezes se misturam com os golpes e a violência psicológica está frequentemente presente. Podemos nos sentir preso e não saber como reagir. Todas as formas de violência têm em comum o objetivo de fazer mal, destruir, ferir o outro ou a si mesmo.

A violência toma forma quando somos obrigados ou forçados a ver, sentir ou fazer algo que não queríamos fazer.

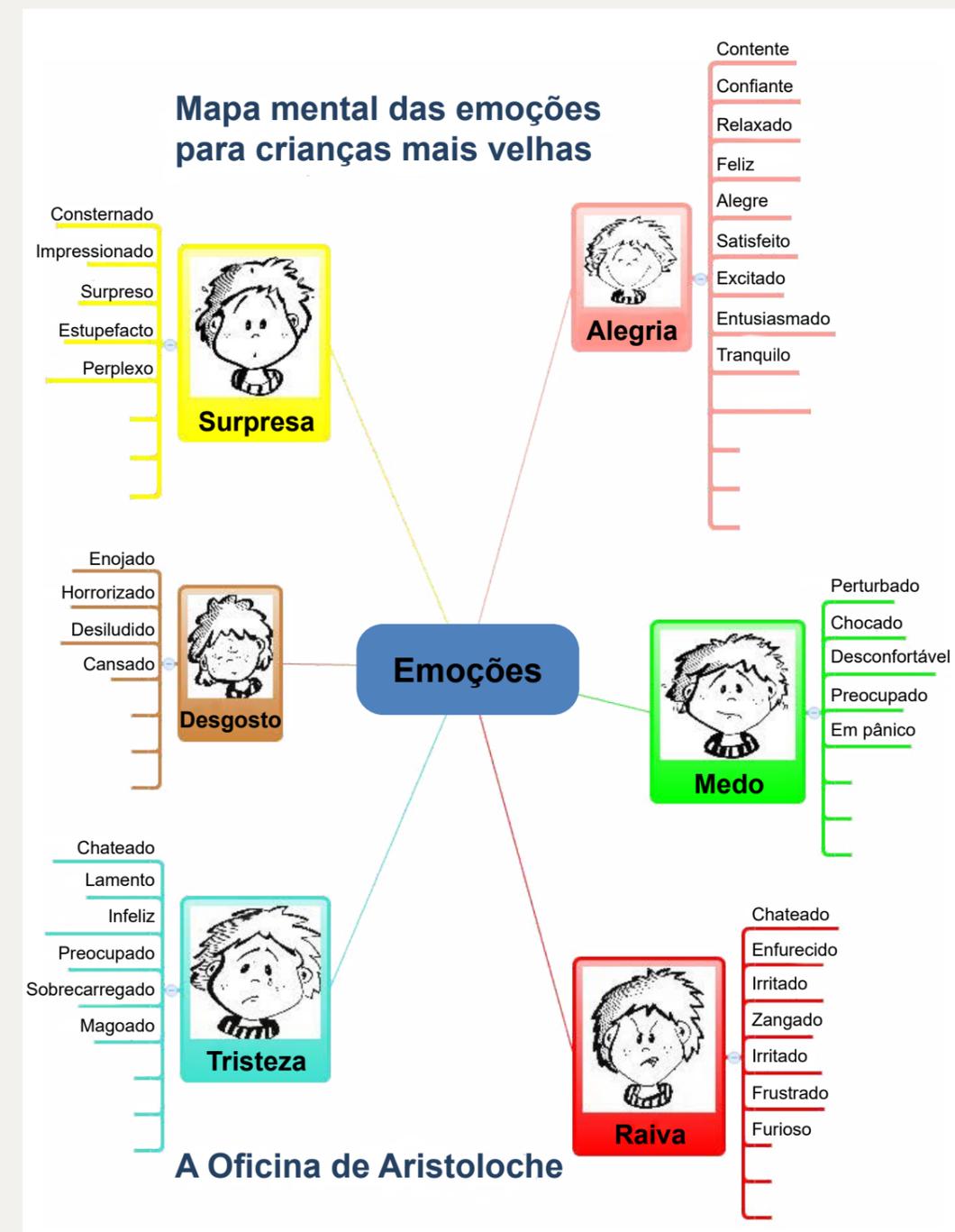
Apesar de haver várias situações violentas, como a morte de um ente querido, falamos mais frequentemente de violência quando é provocada por um agressor. E para fazer mal, ele/ela pode usar diferentes formas de violência: violência física, violência sexual e violência psicológica e verbal.

¹ <https://www.filsantejeunes.com/les-differentes-formes-de-violence-5316>

TIPO DE VIOLÊNCIA	DEFINIÇÃO
VIOLÊNCIA FÍSICA	É uma forma de violência visível. Por isso é mais fácil de detectar e medir. A violência física se reconhece pelas marcas que deixa no corpo: hematomas, edemas, inchaços, queimaduras, fraturas... Essas marcas aparecem quando são golpes, mordidas, lançamentos para o chão, estrangulamentos ou aplicação de força ou coerção.
VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA/ EMOCIONAL	Elas geralmente designam ações ou faltas (negligência) que podem ter efeitos psicológicos particularmente destrutivos. A rejeição, a humilhação, a desvalorização, a intimidação, o isolamento, a exploração, as ameaças, a chantagem, o assédio escolar, os insultos... são considerados como formas de violência psicológica. É uma violência difícil de detectar e cuja definição está em evolução permanente. Já se conhecem as consequências muitas vezes graves e a longo prazo provocadas pelas violências psicológicas sobre o desenvolvimento e a autoestima de uma criança ou de um adolescente. Pode ser qualquer comportamento que vise controlar a vida social de uma pessoa, impedi-la de estar em contato livremente com a sua família, os/as seus/suas amigos/as etc. (esconder o telefone, trancar a pessoa em casa...)
VIOLÊNCIA VERBAL	Ela pode ser feita pelo silêncio ou por insultos e ofensas incessantes... Desvalorizações, perguntas infundadas e recorrentes...
VIOLÊNCIA SEXUAL	O termo "violência sexual" designa uma situação em que o agressor, o autor das violências, se serve de uma pessoa para se satisfazer sexualmente. A vítima fica então exposta a uma atividade ou a um comportamento de caráter sexual que ela própria não deseja. Ser forçado a ver o sexo de alguém (exibicionismo) ou ter que mostrar o seu é violência sexual. Estupro e assédio sexual (tocar ou forçar alguém a tocar nas partes íntimas de outra pessoa) também fazem parte disso, é claro. É também o caso da pornografia infantil que envolve menores em situações sexualizadas.
VIOLÊNCIA POR NEGLIGÊNCIA	Omissão feita por uma pessoa responsável por outra (idoso, criança, deficiente...) em relação às necessidades mínimas necessárias para a sua sobrevivência.
VIOLÊNCIA BASEADA NO GÊNERO	Violência de que as mulheres são vítimas pelo simples fato de serem mulheres. Ela reúne toda uma série de violações dos direitos humanos (abusos sexuais, estupros, violências domésticas, agressões sexuais, tráfico de mulheres e meninas, práticas tradicionais nocivas como a excisão...)
VIOLÊNCIA ECONÔMICA/ FINANCEIRA/ PATRIMONIAL	Fazer uso não autorizado dos recursos financeiros ou do patrimônio da vítima. Ex: apropriar-se da totalidade ou de parte da pensão de uma pessoa idosa, destruir, vender ou apropriar-se dos bens da vítima.

Todas as formas de violência podem provocar sentimentos difusos de vergonha ou de culpa, pode-se procurar esconder as marcas que se trazem sobre ou dentro de si. Pode-se também, sob o choque, ter sentido um Estado de Sideração Psíquica. No entanto, a fim de ser ajudado, mas também de não estar sozinho diante do que é incompreensível, doloroso de dizer, é indispensável não calar e falar sobre isso.

ANEXO 2: MAPA MENTAL DAS EMOÇÕES



ANEXO 3: PREVENIR A VIOLÊNCIA, ROMPER COM O SILÊNCIO E PROCURAR AJUDA

**“A melhor maneira de tratar o problema da violência contra as crianças é impedir que isso aconteça.”
(Professor Paulo Sérgio Pinheiro)**

A violência tem efeitos a longo prazo, embora a sociedade por vezes desconheça o seu impacto. Por exemplo, a violência física em uma criança, além de lesões físicas, tem efeitos psicológicos negativos. Esta criança pode ver o seu desenvolvimento escolar comprometido porque tem medo de fazer perguntas, de tomar iniciativas. Além disso, a violência passa de geração em geração, e aqueles que foram criados com violência tendem a recorrer à violência, porque a sua prática é considerada «normal». Há famílias e comunidades onde o método para educar crianças e jovens é a punição física e violência verbal com gritos e insultos. Eles aprendem que a violência é a maneira de se relacionar com o mundo.

Para ilustrar esta afirmação:

<https://m.youtube.com/watch?v=4AhPYiXaCM>



De maneira geral, a prevenção da violência é de extrema importância na sociedade, visto a gravidade das sequelas físicas e psicológicas. Então é importante:

- Informar os pais e as comunidades sobre as necessidades das crianças e dos adolescentes insistindo sobre os seus direitos e as normas de proteção.
- Desenvolver grupos de autoajuda para os pais e as mães em situação de risco.
- Favorecer a criação de uma rede de apoio da comunidade (unidades de saúde, associação de bairros, grupos religiosos, clubes de mães...).
- Facilitar o acesso aos serviços de educação e de assistência.
- Contribuir para o fortalecimento das ligações entre o adolescente, a família e os amigos.
- Contribuir para o desenvolvimento dos adolescentes.
- Organizar grupos de reflexão-debate com profissionais dos setores relacionados.

As ações de prevenções devem permitir evitar que a violência dentro da família se perpetue de geração em geração, procurando romper com a sua continuidade. É fundamental instituir e multiplicar as redes de apoio, estimular a criação de grupos de autoajuda, nos quais as vítimas de violência se ‘recuperam’, através da autoestima e da confiança, e se tornam capazes de superar os seus problemas com os seus próprios recursos.

Os primeiros anos de vida são a base do aprendizado para o resto da vida. Não é suficiente satisfazer as necessidades básicas em alimentação e saúde, é necessário também estimular os pais a fornecer proteção, afeto e segurança para os seus filhos. Um ponto

importante para a afirmação de si próprio é ensinar a ser vigilantes e a saber o que fazer em uma situação de risco.

É importante distinguir conflito e violência. Violência é sempre negativa, porque destrutiva, enquanto conflito pode ser positivo se for construtivo e evitar assim cair na violência. O conflito é inevitável, mas não leva necessariamente à violência, desde que seja bem tratado, com comunicação não violenta.

Lembrete: o diálogo é a melhor maneira de resolver os problemas que surgem nas relações de família.

MÊS 4: A MINHA RELAÇÃO COM OS OUTROS TEMA: AS DIFERENTES FORMAS DE VIOLÊNCIA



OBJETIVOS:

- Entender as diferentes formas de violência, em particular as que atingem as mulheres e as crianças
- Refletir sobre as consequências da violência
- Saber onde procurar ajuda e exprimir as suas necessidades junto de pessoas de confiança

**MÊS 4: OFICINA 3/7
DURAÇÃO: 3H**

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração: "Borboleta sobre o ombro"	Os participantes são divididos em dois grupos iguais. O primeiro se espalha pelo espaço com as costas voltadas para o centro da sala, para não ver os outros. Em silêncio, os participantes do segundo grupo escolhem individualmente um parceiro e colocam-se atrás dele, colocando a mão direita sobre o ombro esquerdo suavemente, «como uma borboleta que pousa delicadamente sobre uma flor». Quem está de costas tenta reconhecer o seu parceiro através do toque. Assim que ele tem certeza de ter encontrado quem está atrás dele, e sempre em silêncio, ele coloca a sua mão direita sobre a mão que cobre o seu ombro. Então ele se vira e percebe em silêncio o seu sucesso ou o seu erro. Discussão: O que vocês sentiram com esse gesto suave no ombro esquerdo? Quais são as inconveniências dos gestos bruscos? Os seus gestos com os seus companheiros são suaves ou bruscos?	15 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina sobre <i>as diferentes formas de violência</i> .	10 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática: "Caixa de imagens: violência contra mulheres e crianças"	O animador apresenta a caixa de imagens aos adolescentes. Em cada uma das imagens, ele pede-lhes que descrevam ou expliquem a mensagem que contém. A apresentação de cada página contendo uma imagem é seguida de um debate aberto aos jovens (em função do tempo disponível, o animador terá previamente escolhido as imagens mais interessantes e adaptadas ao contexto). O animador conduz a discussão e completa com as palavras-chave na parte de trás de cada imagem.	40 min
"História das diferentes violências"	Dividir os adolescentes em quatro grupos. Cada grupo vai imaginar uma história de violência contra uma criança ou uma mulher: • Grupo 1: História de violência física contra uma criança ou uma mulher • Grupo 2: História de violência psicológica contra uma criança ou uma mulher • Grupo 3: História de violência sexual contra uma criança ou uma mulher • Grupo 4: História de negligência contra uma criança ou uma mulher Cada grupo compartilha a sua história na frente do grupo inteiro.	30 min
6) Exercício prático: "Carta de não-violência"	Chuva de ideias com os jovens sobre as seguintes perguntas: • Quais são os tipos de violência mais comuns na minha comunidade e no meu bairro? • Uma pessoa merece ser vítima de violência? Porquê? • Quais são as consequências da violência para os indivíduos? Para a comunidade? • O que podemos fazer para desenvolver uma cultura de paz no nosso bairro? O grupo elabora uma carta de não-violência para o grupo do Percurso Cidadão e depois a publica nas escolas, nas paredes, etc.	1 h
7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar. Os animadores também compartilham o que eles gostaram e menos gostaram.	10 min
8) Apresentação da próxima oficina	Apresentação pelo animador: oficina sobre <i>a relação com dinheiro</i> e convida os participantes a se cumprimentarem antes de sair.	5 min

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Papéis gigantes, marcadores, fita adesiva
- Caixa de imagens Violências contra mulheres

DOCUMENTOS DE APOIO:

- Folha de presença
- Definições e informações essenciais (**anexo 1**)
- Mitos sobre a violência infantil (**anexo 2**)
- Histórias para alimentar o debate (**anexo 3**)



ANEXO 1: DEFINIÇÕES E INFORMAÇÕES ESSENCIAIS¹

No artigo 19º da Convenção Internacional dos Direitos da Criança está escrito que a criança deve ser protegida.

"contra qualquer forma de violência, violação ou brutalidade física ou mental, abandono ou negligência, maus-tratos ou exploração, incluindo a violência sexual, sob a guarda dos seus pais ou de um deles, do seu representante legal ou de qualquer outra pessoa a quem esteja confiado".

A violência contra crianças e adolescentes é uma realidade dolorosa, responsável por uma taxa elevada de mortalidade.

As experiências vividas durante a infância e a adolescência, sejam elas positivas ou negativas, podem se refletir sobre a personalidade adulta.

As marcas físicas, emocionais e psicológicas da violência podem ter sérias repercussões sobre o desenvolvimento da criança, a sua saúde e capacidade de aprendizagem.



Alguns estudos mostram que o fato de ter sido vítima de atos de violência na infância é susceptível de provocar comportamentos de risco no futuro, tais como o consumo de tabaco, o abuso de álcool e de drogas, a inatividade física e a obesidade.

Violência doméstica na primeira infância:

- 3/4 (cerca de 300 milhões) das crianças entre 2 e 4 anos em todo o mundo são vítimas de agressões psicológicas e/ou punições físicas no próprio lar, por parte das pessoas que cuidam delas.
- Em todo o mundo, uma em cada quatro crianças menores de 5 anos vive com uma mãe vítima de

violência por parte do seu parceiro íntimo.

Violência sexual contra meninas e meninos:

- Em todo o mundo, cerca de 15 milhões de adolescentes entre 15 e 19 anos tiveram relações sexuais ou outros atos sexuais forçados durante as suas vidas.

Mortes violentas entre adolescentes:

- Em algum lugar do mundo, a cada sete minutos, um adolescente é morto por um ato violento.

Violência escolar:

- Metade (732 milhões) das crianças em idade escolar vive em um país onde as punições corporais na escola não são totalmente proibidas.

O que fazer quando somos testemunhas de um ato de violência?

A violência doméstica contra as crianças e os jovens é um crime e não um problema interno à família. Assim, a melhor maneira de impedir este tipo de ato é de denunciar o agressor no primeiro sinal de violência. A criança, o adolescente ou toda pessoa pode obter ajuda em toda instituição de proteção. A denúncia pode ser feita de forma anônima ou por terceiros.



ANEXO 2: MITOS SOBRE A VIOLÊNCIA INFANTIL

Os mitos são falsas realidades, cômodas aos interesses do agressor. Em caso de dúvidas, informar-se em uma instituição de proteção da infância e do adolescente.

A violência física contra a criança e o adolescente é um direito conferido ao chefe de família, ao marido e aos pais.

- Verdadeiro Falso

A violência é um costume das famílias mais vulneráveis.

- Verdadeiro Falso

Ele não sabia o que estava fazendo: ele tinha bebido muito.

- Verdadeiro Falso

O abuso sexual atinge unicamente as meninas.

- Verdadeiro Falso

Se não houve penetração, não pode ter tido estupro.

- Verdadeiro Falso



ANEXO 3: HISTÓRIAS PARA O DEBATE

MARIA namora com Ricardo há alguns meses. Recentemente, Ricardo começou a questioná-la sobre o seu comportamento. Ele sempre pergunta com quem ela fala na sala de aula, por quê ela não está em casa quando ele telefona e porquê ela passa uma boa parte do dia conversando com os seus amigos, ao invés de estar com ele. Maria tenta não dar atenção aos seus comentários, mas, nestes últimos tempos, Ricardo falava com ela de maneira desrespeitosa. Ele até a insultou nos corredores da escola e depois ele pediu desculpas. Na última noite, ele bateu nela. Ele diz que está triste porque ele a ama, mas ela o deixa louco de ciúmes.

RENATA e João namoram há alguns meses. Renata ainda vai à escola e João é formado desde o ano passado. Ele tentou encontrar um emprego estável, mas ele não teve sorte. Ultimamente, Renata fez comentários sobre o seu último namorado, dizendo que ele tinha um bom emprego e sempre comprava presentes para ela. Assim, ela começou a chamar João de preguiçoso, dizendo que se ele fosse um homem de verdade, ele já teria encontrado um trabalho.

TATIANA saiu com o seu namorado, Paulo, e os seus amigos para dançar. Quando a festa estava no auge e todo mundo dançava, Tatiana observou que uma outra jovem dançava com Paulo e se aproximava cada vez mais. Tatiana então interveio rapidamente para separá-los e afirmar que Paulo estava com ela. A jovem se afastou. Depois de algum tempo, Tatiana foi pegar um copo em um bar com uma amiga deixando Paulo com os seus amigos. Quando ela encontrou Paulo, a jovem estava de volta e dançava desta vez sensualmente com Paulo. Tatiana ficou com raiva, lançou o seu copo e puxou o cabelo da jovem até ela deixar Paulo tranquilo.

SUSANA tem um filho de 11 anos, Henrique, que é muito criativo e cheio de energia. Entretanto, ele sempre tem problemas na escola por alguma causa ou outra. O marido de Susana, João, põe a culpa nela dizendo que ela passa tempo demais no trabalho, e que ela deveria ficar em casa para cuidar de Henrique. Um dia, Susana e o seu marido brigaram e ele bateu nela. Ferida, Susana bateu em Henrique, dizendo que ele era um filho ingrato.

Quando **LEONARDO** tinha 12 anos, uma amiga da sua mãe, Alice, ficava com ele quando os seus pais saíam à noite. Alice tinha a mesma idade que a sua mãe. Uma noite, quando Leonardo foi tomar o seu banho, Alice entrou no banho com ele. Leonardo não sabia o que fazer. Ele ficou, na frente dela, imóvel. Ela disse a ele: « porque parastes? Seja um homem e venha comigo ». Leonardo teve uma relação sexual com ela. Depois, ele se sentiu estranho, mas não sabia se ele podia falar disso com alguém.

MARCELO tem 15 anos e nunca teve relação sexual. Os seus amigos sempre zombam dele dizendo que ele não é homem, pois ele ainda é virgem. Uma noite, eles o levaram em um bordel e pagaram uma prostituta. Ele não queria ter uma relação sexual, mas terminou se deixando levar, por causa da pressão que os seus amigos exerciam sobre ele.

¹ <https://www.ohchr.org/fr/professionalinterest/pages/crc.aspx>
<https://www.unicef.fr/contenu/espace-medias/des-millions-d-enfants-dans-le-monde-victimes-de-violences>

MÊS 4: A MINHA RELAÇÃO COM OS OUTROS

TEMA: RELAÇÃO COM O DINHEIRO



MÊS 4: OFICINA 4/7
DURAÇÃO: 3H

OBJETIVOS:

- Refletir sobre a noção de dinheiro e a relação que cada um tem com o dinheiro
- Aprender a gerir um orçamento limitado e saber definir prioridades nas suas despesas
- Experimentar um exemplo de caderno de gestão na sua vida quotidiana

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração: Economias, dinheiro, responsabilidade (O animador pode escolher outras palavras relacionadas ao tema)	Os participantes formam grupos de 3. Em cada grupo, 2 participantes ficam de pé, unem as mãos para formar uma casa. O terceiro participante senta-se dentro desta casa. Quando o animador diz «Economias», todos os habitantes das casas se levantam e se sentam na casa à sua esquerda. Quando o animador diz «Dinheiro», todos os habitantes se levantam e se sentam na casa à sua direita. Quando o animador diz «Responsabilidade», todos devem mudar de casa. Se alguns não vão para o lado certo ou não se levantam, tudo está bagunçado! O animador pode acelerar o ritmo durante o jogo. Discussão: O que significam as palavras "economias", "dinheiro", "responsabilidade" na nossa vida quotidiana?	10 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina sobre <i>as diferentes formas de violência</i> .	5 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática: "O que é o dinheiro?"	Reflexão em grupo: • De onde vem o dinheiro ? • Para que serve ? • O que podemos fazer com ele ? • Vocês falam facilmente de dinheiro ? com os seus amigos ? em família ? • O que é um crédito ? • O que é uma dívida ? O animador anota as reflexões em grandes cartazes (<i>anexo 1</i>). Os participantes se dividem em grupo de 5 pessoas. Cada grupo tem um orçamento limitado de 20.000 FCFA (ou 2000 MZN ou 40 euros). Durante a primeira rodada, cada grupo recebe a missão de repartir a totalidade do seu orçamento pelos 11 rubricas de despesas de forma tão realista quanto possível, sabendo que nem todas as rubricas de despesas devem ser completadas (<i>anexo 2</i>). Discussão em grande grupo: • Quais são as rubricas de despesas mais importantes? • É fácil fechar o seu orçamento com essa quantia de dinheiro? • Há grupos cujos participantes fumam e que não colocaram nada como dinheiro nesta rubrica? Porquê? Vocês acham que podem parar por agora? Durante a segunda rodada, o animador explica que os participantes perderam os seus empregos e devem economizar 4.000 FCFA (ou 400 MZN ou 8 euros). Eles devem refazer o exercício com um orçamento de 16 000FCFA (ou 1600 MZN ou 32 euros) e redefinir as suas prioridades orçamentais em 10 minutos. • Foi fácil estimar as diferentes rubricas de despesas? • O que mais o surpreendeu? • Prever as suas despesas parece simples ou difícil? • Quais são as maiores despesas, na sua opinião? • Em caso de tempos difíceis, quais são as despesas que vocês vão remover primeiro? • Se vocês tivessem alguns meses para economizar em que outros itens de custo vocês poderiam ter abordado?	20 min
"Jogo de simulação"	Os participantes se dividem em grupo de 5 pessoas. Cada grupo tem um orçamento limitado de 20.000 FCFA (ou 2000 MZN ou 40 euros). Durante a primeira rodada, cada grupo recebe a missão de repartir a totalidade do seu orçamento pelos 11 rubricas de despesas de forma tão realista quanto possível, sabendo que nem todas as rubricas de despesas devem ser completadas (<i>anexo 2</i>). Discussão em grande grupo: • Quais são as rubricas de despesas mais importantes? • É fácil fechar o seu orçamento com essa quantia de dinheiro? • Há grupos cujos participantes fumam e que não colocaram nada como dinheiro nesta rubrica? Porquê? Vocês acham que podem parar por agora? Durante a segunda rodada, o animador explica que os participantes perderam os seus empregos e devem economizar 4.000 FCFA (ou 400 MZN ou 8 euros). Eles devem refazer o exercício com um orçamento de 16 000FCFA (ou 1600 MZN ou 32 euros) e redefinir as suas prioridades orçamentais em 10 minutos. • Foi fácil estimar as diferentes rubricas de despesas? • O que mais o surpreendeu? • Prever as suas despesas parece simples ou difícil? • Quais são as maiores despesas, na sua opinião? • Em caso de tempos difíceis, quais são as despesas que vocês vão remover primeiro? • Se vocês tivessem alguns meses para economizar em que outros itens de custo vocês poderiam ter abordado?	30 min
6) Exercício prático: "Carta de não-violência"	O animador explica as diferentes etapas de uma boa gestão (<i>anexo 3</i>). Ele distribui um documento tirado de um caderno de contas para cada jovem (<i>anexo 4</i>). O animador pergunta aos participantes o que cada coluna significa e pede para cada jovem preencher o quadro no mês que estão. 2 ou 3 voluntários são convidados a apresentar o orçamento mensal deles.	40 min
7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar. Os animadores também compartilham o que eles gostaram e menos gostaram.	50 min
		10 min

8) **Apresentação da próxima oficina** Apresentação pelo animador: oficina sobre os diferentes meios de comunicação, a informação e o risco. O animador convida os participantes a se cumprimentarem antes de sair. 5 min

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Papel gigante ou um caderno, uma caneta para cada participantes
- Folhas A3 e marcadores, fita adesiva

DOCUMENTOS DE APOIO :

- Folha de presença
- Definições (*anexo 1*)
- Rubricas de despesas (*anexo 2*)
- A gestão orçamental (*anexo 3*)
- O caderno de contas (*anexo 4*)



ANEXO 1: DEFINIÇÕES¹

O dinheiro é muitas vezes um tema tabu: falar sobre ele é revelar uma parte da nossa intimidade e deixa a maioria de nós desconfortável. A nossa relação com o dinheiro fala da nossa relação com a vida, com os nossos medos, com as nossas dúvidas. Observar-se sempre que se trata de uma despesa é interessante, o que acontece em nós quando nós falamos de dinheiro com os nossos amigos ou quando a nossa família nos pede para efetuar uma despesa, ... tantas indicações sobre a nossa relação com o dinheiro que, uma vez na consciência, ajudam a se orientar, encontrar soluções, oferecer-se o bem-estar, a serenidade.

Dinheiro: O que se oferece ou recebe para comprar ou vender algo. O dinheiro pode assumir várias formas (moedas, conta bancária na qual pode ser levantado por cheque ou cartão de crédito).

Banco: Empresa que gere o dinheiro que as pessoas lhe dão em depósito, que facilita os pagamentos a particulares e empresas, que empresta e recebe dinheiro.

Custo: Valor de algo, o seu preço.

Crédito: Soma de dinheiro emprestado por um banco ou por uma pessoa.

Deficit: Diferença entre o que se gasta e o que se ganha.

Dívida: Quantia de dinheiro que se deve a alguém.

Endividamento: É o fato de se endividar e, portanto, dever dinheiro a uma pessoa ou a um banco, por exemplo.

Poupança: Soma de dinheiro que se economiza mais ou menos regularmente, para comprar uma casa, um carro, por exemplo.

Arrendamento: Ação através da qual um proprietário concede por um certo tempo, mediante pagamento de uma certa soma, o uso do bem que possui.

Preço: É a quantidade de dinheiro fixada para uma coisa.

Salário: Soma de dinheiro recebido em troca de uma atividade profissional.

Venda: Vender (ceder) um bem a uma pessoa por uma soma de dinheiro.

¹ https://www.lafinancepourtous.com/IMG/pdf/IEFP_dicofi.pdf
https://www.rtf.be/vivacite/emissions/detail_la-vie-du-bon-cote/accueil/article_quelle-est-votre-relation-a-l-argent?id=9461116&programId=2161



ANEXO 2: RUBRICAS DE DESPESAS²

Podem ser abordados os seguintes pontos:
Eu tenho um baixo aluguer porque eu escolho morar na periferia, mas de repente os meus custos de mobilidade são mais elevados (autocarro, táxi, compra de um carro, combustível, ...).

Deixar de fumar permite reduzir alguns custos: poupo no orçamento «cigarros», e também no posto de saúde...

Informações adicionais para a segunda rodada:
Algumas rubricas de despesas não podem ser alteradas:

- Tu não podes mudar de um dia para outro (o aluguel permanece o mesmo).
- Idealmente, os cuidados de saúde e a energia também devem ser preservados, pois esses custos são relativamente difíceis de reduzir rapidamente.

CARTAS DE DESPESAS	CUSTO
DESPESAS FIXAS DE BASE (TOTAL)	
Habitação	
Energia	
DESPESAS VARIÁVEIS DE BASE (TOTAL)	
Alimentação	
Roupas e sapatos	
Mobilidade	
Cuidados de saúde e higiene	
Vida social	
Jogos e apostas	
Tabaco	
Multimédia	
Poupança (total)	

² Dinheiro na mesa 'Um jogo educativo sobre a gestão de um orçamento para os jovens (a partir dos 14 anos) e os menos jovens.', © Centrum Informatieve Spelen vzw, Leuven, 2015



ANEXO 3: A GESTÃO ORÇAMENTAL¹

Orçamento: Conjunto das despesas e receitas que um indivíduo, uma família, uma empresa ou um país pensam fazer durante um determinado período.

Como gerenciar um orçamento? As diferentes etapas?

Organizar → Eu crio um orçamento provisório

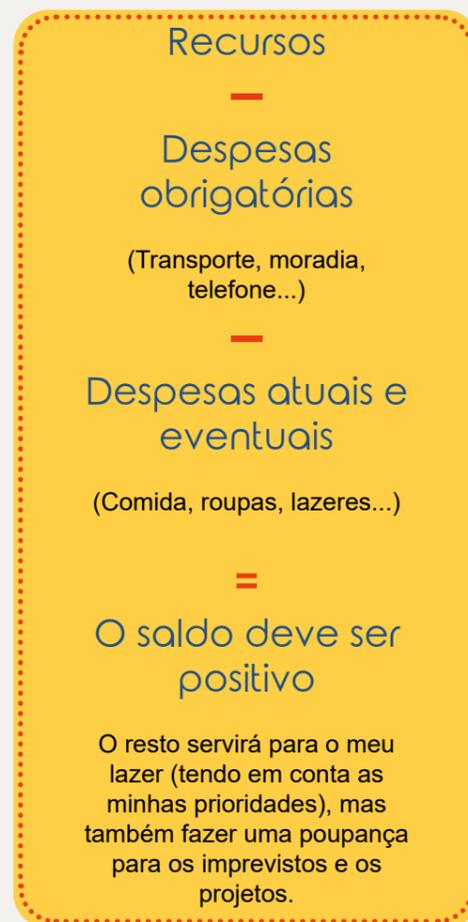
1. Eu avalio o que eu recebo.
2. Cada início de mês, eu reservo uma soma na minha conta para as despesas obrigatórias e os meus projetos e utilizo o resto para as minhas compras atuais e eventuais.

Gastar → Eu me comporto como consumidor cuidadoso

1. Eu evito estragar por negligência o que eu tenho e comprar coisas inúteis.
2. Eu comparo os preços de um mesmo tipo de produto. Eu tenho cuidado para não me deixar levar pela publicidade: estou realmente precisando disto? Ou eu posso renunciar?

Verificar → Regularmente, eu comparo minhas despesas ao que eu previ.

1. Eu sigo as minhas previsões orçamentárias graças ao meu caderno de contas.
2. Eu registro as minhas entradas, depois de ter verificado que o dinheiro está disponível e eu anoto as minhas despesas.
3. Eu emprestei dinheiro?
4. Eu reajo rapidamente se eu notar um atraso.



ANEXO 4: O CADERNO DE CONTAS

DATA	OPERAÇÕES DESCRIÇÃO	ENTRADAS/RECEITAS + (DINHEIRO QUE ENTRA)	SAÍDAS / DESPESAS - (DINHEIRO QUE SAI)	SALDO + OU - (DINHEIRO QUE FICA)
	Quantia de partida			
TOTAL (entradas - despesas) =				

O caderno de contas se divide em 5 colunas:

- A **DATA**, para cada operação, deve me permitir encontrar e apontar mais facilmente as minhas operações.
- Na coluna seguinte, eu indico regularmente as minhas **OPERAÇÕES**, trata-se de um « recibo de aniversário » ou de uma « compra de comida »...
- Tudo o que entra na minha conta: pagamentos (ex: presente), dinheiro (ex: dinheiro de bolso) é inscrito na coluna **ENTRADAS/RECEITAS**
- Tudo o que sai da minha conta: pagamentos (ex: compras), levantamento de dinheiro está inscrito na coluna **SAÍDAS / DESPESAS**.
- O **SALDO** é o resultado do cálculo que eu devo realizar para cada linha.

Quando eu mudo de mês, o saldo é colocado na coluna **SOMA INICIAL**.

SALDO DO MÊS ANTERIOR + CRÉDITO - DÉBITO = SALDO de novo

O **SALDO** deve sempre ser positivo ou zero.

Atenção : Se eu não considerar as minhas operações-

regularmente, eu não saberei o que sobra exatamente na minha conta e eu arriscarei gastar mais do que eu tenho realmente.

Se eu desejar fazer uma compra : é importante avaliar se esta despesa é necessária e indispensável. Não posso deixar para depois ? Se o saldo não é suficiente, neste caso, é necessário que eu vá nas minhas economias ou que eu peça ajuda a um membro da família ou a um amigo para me ajudar, sabendo que é necessário que eu devolva o dinheiro rapidamente.

"Estabelecer o seu orçamento é prever o dinheiro que vamos receber e o dinheiro que vamos gastar".
Pense em economizar dinheiro!

Pense em economizar dinheiro!

¹ <http://www.finances-pedagogie.fr/>

MÊS 4: A MINHA RELAÇÃO COM OS OUTROS

TEMA: OS DIFERENTES MEIOS DE COMUNICAÇÃO, A INFORMAÇÃO E O RISCO DE ASSÉDIO



OBJETIVOS:

- Entender as diferentes práticas midiáticas prejudiciais e as consequências para a saúde
- Refletir sobre estas práticas midiáticas
- Refletir sobre programas de luta contra as práticas nocivas que tiveram êxito em outros locais

MÊS 4: OFICINA 5/7
DURAÇÃO: 3H

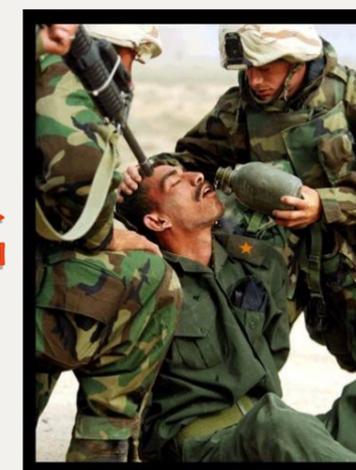
ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração	Cada grupo recebe uma fotografia (anexo 1). Eles têm alguns minutos para tentar encontrar uma lenda a partir do que eles veem e do que eles interpretam. Cada um por sua vez, os grupos apresentam a sua foto e legenda. O animador os convida a comparar as fotos e a agrupar os diferentes quadros de uma mesma foto (anexo 2). O animador conclui sobre a importância da interpretação da imagem: pode-se fazer dizer coisas muito diferentes a partir de uma mesma fotografia.	10 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina sobre a <i>relação ao dinheiro</i> .	5 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática: Meios de comunicação e realidade!	O animador pede a todos os participantes que olhem pela janela e depois descrevam, cada um por sua vez, em poucas palavras, o que veem. Como as descrições serão diferentes, o animador conclui explicando que para uma única imagem pode haver dezenas de interpretações diferentes, dependendo do que é importante para cada um. ► As imagens parecem nos mostrar o mundo como ele é. Mas uma foto expressa um estado de espírito, uma opinião, um tipo de olhar para o mundo. Deve-se sempre ter em mente que o que nós vemos incorpora um ponto de vista, uma opinião, uma maneira de ver: escolher tal enquadramento em vez de outro, um dia chuvoso ou ensolarado, um sorriso ou não influencia o resultado e a percepção que nós teremos.	25 min
6) Exercício prático: Identidade digital	Formar 4 grupos, cada grupo escolhe uma situação nefasta na internet (o animador poderá selecionar as situações em função dos problemas mais frequentes encontrados no país). Cada grupo dedica algum tempo a ler a situação problemática, a imaginá-la (anexo 3) e a refletir sobre as seguintes perguntas: <ul style="list-style-type: none"> • Vocês têm outros exemplos? • Vocês conhecem alguém a quem essa situação já aconteceu? • O que poderia ser problemático em uma foto para a nossa reputação? • Vocês sabem como as informações circulam em e a partir das redes sociais? • Vocês ainda sabem a quem pertence a conta do Facebook/Twitter/Insta? • Quais são os perigos dos desafios online? 	40 min
Perigos e forças das redes sociais	Cada grupo apresenta a sua situação e os seus elementos de reflexão.	20 min
	O animador lança o debate sobre o uso da Internet e das redes sociais: Porquê tu usas a Internet? Como? Quando? Quais aplicativos ou redes vocês usam mais? Por quê? Formar dois grupos. Um grupo vai refletir sobre os pontos positivos das redes sociais e o outro grupo sobre os riscos e perigos.	
	O animador lista os elementos com os adolescentes e explica os perigos das redes sociais a partir de perguntas e conselhos (anexo 4).	45 min
7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar. Os animadores também compartilham o que eles gostaram e menos gostaram.	10 min
8) Apresentação da próxima oficina	Apresentação pelo animador: oficina sobre a <i>discriminação e a deficiência</i> . O animador convida os participantes a se cumprimentarem antes de sair.	5 min

DOCUMENTOS DE APOIO :

- Folha de presença
- Fotografias (**anexos 1 e 2**)
- Exemplos de situações na Internet que podem ser prejudiciais (**anexo 3**)
- Questionar-se e conselhos para uma boa gestão da nossa identidade digital (**anexo 4**)

ANEXO 1: FOTOGRAFIAS - CLOSE-UP¹

ANEXO 2: FOTOGRAFIAS – VISÃO GERAL



¹ <https://www.penser-critique.be/limportance-du-cadrage/>
https://www.clemi.fr/fileadmin/user_upload/medias-et-information-on-apprend-2018-2019.pdf p.31 Descodificar as imagens nos media

¹ <http://www.mediapte.fr/sp/?2-Realite> : 2 images de lieu avec caractéristiques contradictoires

Uma fotografia não é objetiva, ao contrário do que se poderia pensar intuitivamente. É uma representação subjetiva do real: somos nós que a interpretamos para lhe dar sentido. Ora, o sentido que vamos lhe dar depende de muitos fatores, e alguns deles podem ser manipulados para forçar a nossa interpretação neste ou naquele sentido.

No mínimo, para uma fotografia, há sempre uma escolha:

- de um assunto
- de um ângulo de disparo
- de um enquadramento



ANEXO 3: EXEMPLOS DE SITUAÇÕES NA INTERNET QUE PODEM SER PREJUDICIAIS¹

1/ Desafios na Internet e perigo pessoal:

No Facebook, muitos amigos desafiam Sam a se filmar fazendo um jogo que consiste em prender a respiração ou apertar o pescoço até desmaiar. Parece divertido, mas muito perigoso.

Finalmente, ao ouvir as zombarias dos seus colegas, ela decide realizar esse famoso desafio. Ela perde a consciência e os seus pais precisam trazê-la de emergência ao hospital.

2/ A nossa imagem na Internet:

Sam coloca uma imagem dela online em uma festa com bebidas com as suas amigas. Esta foto a coloca em um estado pouco lisonjeiro. As suas amigas comentam detalhando o número de litros de álcool bebidos, o estado das pessoas.

Um dia, Sam se candidatou ao emprego dos seus sonhos. Ela é finalmente chamada de volta como resultado da entrevista, o chefe explica a ela que, depois de ver o seu perfil, ele não quer contratar alguém que não sabe se comportar em sociedade.

E essas escolhas afetam a interpretação que nós faremos da representação do evento! Quando a manipulação das imagens serve um interesse, o seu objetivo é manipular a nossa interpretação não só da fotografia, mas também -e sobretudo- dos eventos que ela representa.

Uma das formas mais básicas de instrumentalizar uma foto é o enquadramento, que permite dizer uma coisa ou o seu oposto. Simples, mas terrivelmente eficaz!

3/ Usurpação de identidade:

Sam recebe um pedido estranho do seu amigo Robert. Ele diz que ele está em uma situação difícil e precisa de um empréstimo de 1000 euros. Sam não entende esse pedido. Ela lhe pede explicações. Ela então entende que não se trata dele, mas de uma pessoa que usurpou a identidade para tirar proveito dos seus amigos.

4/ Cyberbullying:

Sam publica uma foto dela nas redes sociais. A partir desse momento, muitas meninas e meninos reagem a esta foto deixando comentários insultuosos, humilhantes. Esses comentários não param, pelo contrário, eles se tornam cada vez mais desagradáveis. Sam é ferida e começa a perder a confiança nela.

Notícias falsas, desinformação, teorias da conspiração:

Sam lê um artigo nas redes sociais. Este artigo diz que o planeta está sob ameaça de invasão alienígena. Ao falar sobre isso com o seu animador, ele explica que essas afirmações foram inventadas.

ANEXO 4: PERGUNTAS A FAZER E CONSELHOS PARA UMA BOA GESTÃO DA NOSSA IDENTIDADE¹

1/ Desafios na Internet:

Por que jogar jogos perigosos?

Aqueles que aceitam desafios o fazem para pertencer ao grupo. A influência dos pares é determinante. Os mais jovens fazem isso por inconsciência do perigo, os adolescentes por necessidade de valorização, para mostrar as suas habilidades. Assumir riscos é típico da adolescência: para existir, é preciso estar no ter ou no fazer. É preciso realizar proezas para surpreender o outro.

Mas o problema é que esses jogos podem ter consequências dramáticas.

Como responder a um desafio?

Dizer: "Eu devo estar consciente de que, participando de um desafio, eu sou instrumentalizado e coloco-me em uma situação de vulnerabilidade". Participar de um desafio não é trivial.

As consequências podem ser catastróficas.

Pode-se também impressionar os seus colegas se recusando a participar do jogo ou desviando-o, como fez esse adolescente, que em vez de beber uma garrafa de álcool, escolheu oferecer comida para os sem-teto. Ao ser criativo, ele desviou um jogo destrutivo para torná-lo algo útil, elogiado por todos.

Quais são os perigos?

Os jogos de não oxigenação (jogo do lenço, jogo do tomate, jogo do saco...) levam a uma privação de oxigênio no cérebro até desmaiar. Estes jogos são geralmente praticados em grupo. Alguns tentam em casa. Muitas vezes é aqui que ocorrem os acidentes.

Nos jogos de agressão, um grupo de pessoas aponta uma vítima e a ataca. Este é o caso da "ponte do carneiro" ou do "tapas felizes" que consiste em filmar uma cena de violência e difundir-la na Internet. Estes tipos de jogos podem estar relacionados com o assédio.

► As consequências destes jogos podem ser dramáticas: sentimento de culpa, humilhação, sequelas físicas ou neurológicas irreversíveis, morte...

Como agir se nós formos uma testemunha?

Para quem vê um desafio ou um jogo perigoso, dizer: "Agora que eu estou consciente do perigo, eu tenho uma responsabilidade a cumprir. Se eu vir alguém



arriscando ou colocando uma pessoa em risco, eu preciso falar sobre isso com um adulto de referência, um amigo ou os pais. Se eu não agir e houver um drama, eu terei o peso da culpa. Dizê-lo não é ser um fofoqueiro; é ajudar uma pessoa frágil a se safar. É salvar uma vida. E ao fazer isso, eu me tornarei um super-herói!"

2/ A nossa imagem na Internet

A E-reputação é a reputação de uma pessoa na Internet. Essa reputação pode ser positiva ou negativa e pode ter consequências na vida dos usuários. De fato, todas as informações que nós publicamos na Internet ou nas redes sociais permanecerão lá para sempre. Algumas publicações podem receber comentários ofen-

sivos online. Além disso, os recrutadores procuram informações nas redes sociais dos potenciais candidatos. Portanto, crianças e adolescentes devem estar atentos ao que compartilham online, pois isso pode prejudicá-los no seu futuro.

O que partilhamos na Internet...

Nós podemos dizer tudo, mostrar tudo na Internet?

Como na vida, existem limites estabelecidos por lei (comentários racistas, injuriosos, difamação - direitos autorais e direitos de imagem) e os limites são estabelecidos individualmente.

Como eu quero aparecer no mundo? Eu ainda estarei de acordo com essa imagem daqui a 15 anos? Atenção, a Internet é um lugar público ao qual todos têm acesso e que mantém um registro dos eventos que ocorrem lá.

O que poderia ser problemático em uma foto para a nossa reputação? Por que?

A foto não é necessariamente problemática em si. Mas fora de contexto, recortada e comentada, ela pode se tornar.

Conselhos

- Atenção aos recortes e comentários que alteram o sentido inicial de uma imagem durante a sua (re) difusão!
- Estar consciente de que um certo número de informações releva da vida privada (orientação sexual, opiniões políticas, vida familiar...) e não aceitar a sua difusão.
- Antes de publicar, pense no impacto das suas ações.
- Não publicar qualquer dado sensível na Internet (número de telefone, endereço pessoal ou da sua escola...).
- Respeitar o direito à imagem: não publicar sem autorização as pessoas representadas (ou dos seus pais, se menores) nem publicar imagens que

¹ <https://www.cidj.com/vie-quotidienne/defis-sur-internet-attention-jeux-dangereux>
<https://bmirgain.skyrock.com/3178155623-l-internet-et-l-image-de-soi-enjeux-et-perspectives.html>
http://cache.media.education.gouv.fr/file/11_-_novembre/12/6/2016_non_harcelement_guide_prevention_cyberviolence_web_653126.pdf?ts=1477677269
https://mediatheques.grandorlyseinebievre.fr/default/fake-news-fausses-nouvelles.aspx?_lg=fr-fr

¹ <http://www.2025exmachina.net/espace-pedagogique/fiche-atelier>
https://www.lepoint.fr/societe/complotisme-et-fake-news-mode-d-emploi-17-01-2018-2187496_23.php

possam causar preocupação hoje ou amanhã.

Os nossos amigos virtuais...

- Quantos amigos tu tens no Facebook?
- Tu conheces mesmo todos? Como os escolheu?
- Qual é a diferença entre trocas virtuais e presenciais?
- Qual é a diferença entre amigos íntimos, amigos e conhecidos? Nós não temos a mesma relação ou o mesmo nível de intimidade com todas as pessoas com quem nós convivemos. Eu não digo o mesmo aos meus pais, ao meu melhor amigo, ao meu professor ou a um colega.
- Será que se deseja que a família e os amigos, por exemplo, se «encontrem» em um perfil?
- Os amigos dos seus amigos são necessariamente os seus amigos? Os inimigos dos seus inimigos também?

Conselhos

- Informar-se sobre as pessoas antes de aceitá-las. Escolhê-las.
- Permitir-se dizer não e recusar amigos que nós não conhecemos e/ou que nos possam prejudicar.
- Se nós aceitarmos conhecidos como amigos, temos de ter cuidado com o que dizemos na rede.
- Não se esqueça que um(a) (namorado(a) de um dia pode se tornar um(a) «ex» amanhã e usar as fotos e vídeos em seu poder contra nós.
- Criar grupos de amigos para melhor direcionar a divulgação das suas informações.

A difusão das nossas publicações...

Tu sabes como a informação circula nas e a partir das redes sociais?

A circulação dentro das redes depende tanto dos mecanismos da rede (os Termos e Condições de Uso especificam o que o editor pode transmitir a terceiros), quanto das configurações dos usuários (eu decido quem pode ver quais ações e mensagens) e de mecanismos externos. Qualquer informação publicada para alguns amigos em uma rede pode ser copiada, modificada e retransmitida na Internet ou em qualquer outro lugar.

Tu tens o cuidado de não fazer circular qualquer coisa?



Hoje tu pensas certas coisas. Tu acreditas que pensarás as mesmas coisas daqui a 20 anos?

As imagens publicadas hoje por si ou por outros poderão ser consultadas anos mais tarde por futuros empregadores, seguros, conhecidos, os seus futuros sogros ou até mesmo os seus filhos.

- Tu participas de grupos de discussão, quais, por quê?
- Para que achas que servem?

Conselhos

- Ajustar as tuas configurações de privacidade para não publicares nada a ninguém.
- Criar vários grupos de amigos, para os quais serão destinadas informações diferentes.
- Estar consciente de que as informações ditas online a algumas pessoas podem se propagar na Internet ou em outro lugar.
- Não aceitar qualquer tag.
- Eu tenho o direito de pedir a eliminação de dados que envolvam a minha imagem.
- Eu não participo em grupos que têm comentários racistas, violentos, odiosos, etc. sob pena de violar a lei.
- Eu tento descobrir quem está por trás do grupo que estou pensando em me juntar e por que ele foi criado, especialmente se está lidando com ideologia, saúde, religião, etc.
- Eu não dou informações pessoais em grupos de discussão.

3/ Usurpação de identidade:

“Fala-se de usurpação de identidade no caso de uma pessoa tentar obter, deter ou usar as informações pessoais de outra pessoa na Internet, sem autorização e com fins fraudulentos. »

A usurpação de identidade é um fenómeno muito comum nas redes sociais e que se aplica especialmente às celebridades, sejam elas artistas, figuras políticas ou organizações de todos os tipos. Este fenómeno é tanto mais comum quanto é muito fácil de realizar na Internet. Na verdade, qualquer pessoa pode criar um perfil no Facebook ou Twitter, por exemplo, com o nome e sobrenome que desejar. Além disso, é muito difícil processar ou mesmo identificar as



pessoas que cometeram a usurpação de identidade. A usurpação de identidade de uma figura política, por exemplo, em uma conta Twitter pode levar a consequências graves, seja na sua vida profissional ou pessoal. De fato, a pessoa que usurpou a identidade de um terceiro pode dar uma imagem pouco lisonjeira

da vítima, atribuindo-lhe, por exemplo, afirmações homofóbicas ou ainda fotografias comprometedoras. Neste caso, a carreira política pode ser arruinada de forma irremediável.

4/ Cyber bullying:

O cyberbullying é «um ato agressivo e intencional perpetrado por um indivíduo ou um grupo de indivíduos por meio de formas eletrônicas de comunicação, repetidamente, contra uma vítima que não se pode defender facilmente sozinha» (Smith P.K., Madhavi J., Carvalho M., Fisher S., Russel S. & Tippett N., 2008). Tal como acontece com o assédio, as consequências



da ciberviolência podem ser muito graves: solidão, tristeza, ansiedade, depressão, sentimento de perseguição e insegurança, baixa autoestima.

Existem vários tipos de cyberbullying:

- O Bashing que consiste em difamar coletivamente uma pessoa ou um grupo. Quando o bashing ocorre na praça pública, às vezes, se assemelha ao linchamento ou perseguição. O desenvolvimento da Internet e das redes sociais ofereceu ao bashing um novo campo de ação, permitindo que muito mais pessoas participem dessa atividade coletiva no anonimato.
- O Slut Shaming reúne um conjunto de atitudes individuais ou coletivas agressivas em relação a meninas e mulheres. O slut shaming consiste em estigmatizá-las, culpabilizá-las e menosprezar um aspecto físico ou comportamentos considerados provocativos ou muito abertamente sexuais. Pode parecer humilhação ou assédio. Por vezes, o slut shaming é praticado contra pessoas que foram vítimas de violência sexual.

Conselhos

- Falar com a vítima, com os presumíveis autores, com os pais... e a criação, em equipa, de medidas de proteção para a vítima.
- É importante falar com os adolescentes que cometeram violência e os seus pais. É preciso também associar uma dimensão educativa para ajudar a mudar de comportamento. Ser autor de violência pode traduzir um mal-estar. É importante verificar se o autor não é vítima também, já que quase 50% dos autores têm o status duplo. A resposta pode

também incluir medidas de sensibilização e formação para todos os adolescentes.

5/ Fake news e desinformação:

Fake news (informações falsas, infox ou notícias falsas) são informações deliberadamente falsas, fornecidas com o objetivo de enganar um público.

Elas podem vir de um ou mais indivíduos (por meio de meios de comunicação não institucionais, como blogs ou redes sociais), uma ou mais mídias, um estadista ou um governo.

Elas participam em tentativas de desinformação, seja através de meios de comunicação tradicionais ou das redes sociais, com a intenção de induzir em erro para obter uma vantagem (financeira, ideológica, política, etc.). Os artigos de notícias falsas geralmente usam títulos cativantes ou informações totalmente fabricadas para aumentar o número de leitores e compartilhamentos online.

Como reconhecer uma informação falsa na Internet? Quais são as primeiras reflexões a fazer?

O artigo é assinado? As informações são datadas? Creditadas? As fontes são precisas?

As provas que podem nos mostrar em um vídeo, por exemplo, temos tempo para lê-las? Quem gerencia o site que divulga essas informações? Por exemplo, é fácil saber com quem estamos a lidar em um site, basta olhar para o separador «Quem somos?» ou para o aviso legal.

Conselhos

Quando se está diante de uma foto, é preciso fazer uma busca reversa de foto, por exemplo, no Google Imagens: pode-se inserir o arquivo da foto e remontar até quem o postou. Depois, pode-se rastrear a fonte, o perfil da fonte, etc.



para o desenvolvimento sustentável.

ANEXO 2: REGRAS POR STAND (FOTOCOPIAR OU COPIAR PARA CADA ESTANDE)

Estande 1: Fazer entender a situação ao seu parceiro sem emitir som nem escrever nem desenhar:

Tu estás em uma festa, os teus amigos estão falando sobre um festival que acontece na semana seguinte e tu queres dizer que tu tens dois convites para ir.

Estande 2: Um participante ouve música em fones de ouvido. Ele tenta entender e escrever as 10 palavras ditas pelo seu parceiro a 1 metro de distância. Ele não deve gritar nem repetir uma palavra mais de 3 vezes.

1. Deficiência
2. Discriminação
3. Chade
4. Educação
5. ESSOR
6. Associação
7. Solidariedade
8. Olá
9. Lápis
10. Casa

Estande 3: Um participante deve atravessar o percurso de obstáculos com os olhos vendados. O seu companheiro o orienta ao longo do percurso.

Estande 4: Um participante deve cortar uma forma de papel com um braço imobilizado com um lenço.

ANEXO 3: INFORMAÇÕES SOBRE DEFICIÊNCIA E DISCRIMINAÇÃO

► Deficiência (OMS)¹

A deficiência não é apenas um problema de saúde. Este é um fenómeno complexo que decorre da interação entre as características corporais de uma pessoa e as características da sociedade em que ela vive. Para superar as dificuldades que as pessoas com deficiência enfrentam, são necessárias intervenções para eliminar os obstáculos ambientais e sociais.

As pessoas com deficiência têm as mesmas necessidades de saúde que as outras pessoas - por exemplo, em matéria de vacinação e de rastreio do câncer. A sua saúde é também por vezes mais frágil, devido à pobreza e à exclusão social, mas também devido à sua

vulnerabilidade a doenças secundárias, como escaras ou infeções urinárias. De acordo com os dados disponíveis, as pessoas com deficiência enfrentam frequentemente obstáculos ao acesso aos serviços de saúde e reabilitação de que necessitam.

Cerca de 650 milhões de pessoas - cerca de 10% da população mundial, 80% das quais vivem nos países em desenvolvimento - sofrem de qualquer enfermidade de ordem física, mental ou sensorial.

As pessoas com deficiência são frequentemente marginalizadas e a sua discriminação assume várias formas, desde a recusa das possibilidades de educação até à exclusão e isolamento.

Nos anos 70, a noção de direitos fundamentais das pessoas com deficiência começa a ser mais amplamente reconhecida a nível internacional. A Assembleia Geral adotou, em 1971, a Declaração dos Direitos do Deficiente Mental e, em 1975, a Declaração sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, que define normas para a igualdade de tratamento dessas pessoas e o seu acesso a serviços que lhes ajudem a acelerar a sua inserção social.

No seu artigo 23º, a Convenção sobre os Direitos da Criança (1989) reconhece em particular a vulnerabilidade das crianças com deficiência e defende a não discriminação.

- Segundo a ONU, cerca de uma em cada dez pessoas no mundo sofre de uma deficiência física, mental ou sensorial. É a maior minoria do mundo.
- Segundo a UNESCO, 90% das crianças com deficiência que vivem nos países em desenvolvimento não vão à escola e não saberão ler uma vez adulto.
- Segundo a OIT, a taxa de desemprego das pessoas com deficiência pode atingir 80% em alguns países. Os empregadores consideram frequentemente que as pessoas com deficiência não podem trabalhar.

A deficiência impede frequentemente as crianças de exercerem plenamente os seus direitos, o que tem muitas consequências negativas para as suas vidas.

► Discriminações em razão da deficiência:

Nos países em desenvolvimento, as crianças com deficiência são consideradas um encargo para as suas



famílias e comunidades. Esta discriminação é particularmente forte entre as meninas, já discriminadas pelo seu género.

► Desigualdades no acesso à educação:

As crianças com deficiência têm 10 vezes menos probabilidades de serem enviadas para a escola do que as crianças saudáveis. Este número se explica, em uma primeira fase, pelas discriminações de que são vítimas, e depois pela pobreza das famílias que não dispõem de material adaptado ao transporte da sua criança (cadeira de rodas, muletas, carro, ...) e, por último, as infraestruturas escolares que são frequentemente inadaptadas ao acolhimento de uma criança deficiente e ao seu tratamento pedagógico pelos professores. Além disso, a não escolarização gera um círculo vicioso, pois impede a socialização da criança e isola-a em vantagem do resto da sua comunidade.

Os quatro principais tipos de deficiência:



Incapacidade motora: Dificuldade ou impossibilidade de se mover, mudar de posição, pegar e manipular objetos, causada pela imobilidade das pernas, braços, mãos...



Deficiência auditiva: Refere-se a pessoas surdas ou que não ouvem bem.



Deficiência visual: Refere-se a pessoas cegas ou que não enxergam bem.



Deficiência mental: Dificuldade em compreender, aprender e usar o conhecimento para raciocinar.

A deficiência é, portanto, a combinação de uma alteração nas capacidades de uma pessoa com uma situação ou um ambiente. Quanto menos acessível for a situação ou o ambiente, maior será a situação de deficiência da pessoa. A OMS enumera três tipos de barreiras que contribuem para a deficiência:

- Políticas e normas que ignoram as necessidades das pessoas com deficiência ou que não são respeitadas,
- Crenças e preconceitos que criam barreiras à educação, ao emprego, à saúde e à participação social das pessoas com deficiência,
- Insuficiência de serviços como cuidados de saúde, reabilitação, apoio e assistência a pessoas com deficiência.

Melhorar a vida das pessoas com deficiência é útil para todos. Cada um pode se encontrar, em um momento da sua vida, definitivamente ou não, em situação de deficiência. Todos que quebraram uma perna sabem disso. Mais cedo ou mais tarde, todos acabam declinando fisicamente e precisam de apoio. Ao financiar adaptações especiais, o Estado ou as comunidades

ajudam as pessoas com deficiência a serem melhor integradas na sociedade. Sendo mais visíveis, o olhar que a população tem sobre elas mudará: elas parecerão menos diferentes, menos «anormais».

► Discriminação¹

A discriminação refere-se a qualquer distinção, exclusão ou preferência que tenha como efeito a abolição ou a diminuição do gozo equitativo dos direitos.

Discriminação significa aplicar um tratamento diferente, negativo e desfavorável às pessoas com base na sua raça ou origem étnica, religião ou crença, deficiência, idade ou orientação sexual. O direito de todos os indivíduos à igualdade perante a lei e à proteção contra a discriminação é um princípio fundamental de qualquer sociedade democrática.

O quadro jurídico internacional relativo aos direitos humanos inclui instrumentos internacionais para lutar contra formas específicas de discriminação, nomeadamente contra os povos indígenas, os migrantes, as minorias, as pessoas com deficiência, as discriminações contra as mulheres, discriminações raciais e religiosas, baseadas nas orientações e identidades sexuais.

► Estereótipos e preconceitos²

Estereótipos são crenças compartilhadas por um grupo sobre outro grupo. Eles dizem respeito às características pessoais e aos comportamentos dos membros. A categorização e a criação de estereótipos são uma estratégia essencial do nosso cérebro para facilitar o processamento de informações enviadas pelo ambiente.

Um preconceito, por sua vez, é um julgamento, positivo ou negativo, colocado a priori sobre uma pessoa.

Estereótipos e preconceitos fazem parte da nossa herança cultural. Cada um é portador. Eles são transmitidos pela família, pela escola, pela mídia... e são difíceis de mudar. Ajudam-nos a compreender o mundo. Às vezes, quando a realidade não corresponde aos nossos preconceitos, nós tendemos a mudar a nossa visão da realidade em vez de mudar as nossas ideias. O desafio, portanto, é identificar os estereótipos e os preconceitos de que nós somos portadores, para que eles não provoquem discriminações.

¹ <https://www.who.int/topics/disabilities/fr/>
<http://www.un.org/fr/rights/overview/themes/handicap.shtml>
<https://www.plan-international.fr/info/actualites/news/2016-12-02-lutte-contre-les-discriminations-des-enfants-handicapes>
https://www.inegalites.fr/IMG/pdf/Pochette_pedagogique_avec_livret_Afev.pdf

Scouts et Guides de France, *Jogos para habitar de outra forma o planeta*, Paris Les Presses d'Ile-de-France, "Habitar de outra forma o planeta", 2012, 144 pages

¹ https://www.who.int/mental_health/media/en/consensus_elderly_fr.pdf
https://ec.europa.eu/france/news/journee-internationale-de-la-lutte-contre-les-discriminations-zero-discrimination_fr
<https://www.un.org/ruleoflaw/fr/thematic-areas/human-rights/equality-and-non-discrimination/>

² Scouts et Guides de France, *Jogos para habitar de outra forma o planeta*, Paris Les Presses d'Ile-de-France, "Habitar de outra forma o planeta", 2012, 144 pages

MÊS 4: A MINHA RELAÇÃO COM OS OUTROS

TEMA: DISCRIMINAÇÃO E DEFICIÊNCIA



MÊS 4: OFICINA 7/7
DURAÇÃO: 3H

OBJETIVOS:

- Refletir sobre o que considerar para construir a ideia de um projeto
- Alargar a sua visão e as suas oportunidades de carreira profissional
- Valorizar as descobertas no percurso profissional

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração: "O retrato chinês"	Os participantes são convidados a fazer o seu retrato chinês. O objetivo é associar a cada categoria um elemento com um simbolismo que reflita a personalidade do participante. - Se eu fosse um animal, eu seria ... porquê? - Se eu fosse uma planta, eu seria... porquê? - Se eu fosse uma cor, eu seria ... porquê? - Se eu fosse um alimento ou uma bebida, eu seria ... porquê? - Se eu fosse uma profissão, eu seria ... porquê? Em seguida, o animador pede aos participantes para colocar-se em pares, de preferência com alguém que eles acham que conhecem bem. Os participantes devem descrever o seu par, de forma benevolente, usando o retrato chinês. E apresenta o seu resultado ao grupo. Debate: • Existem algumas semelhanças? • Existem diferenças entre o meu olhar para mim e o dos outros? Quais delas? Atenção, este exercício tem como objetivo valorizar a pessoa. Os participantes devem ser atenciosos e também sinceros e realistas.	20 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina sobre <i>Discriminação e deficiência</i> .	5 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática: "Daqui a 10 anos, eu estarei ..."	O animador pede aos adolescentes que fechem os olhos e se imaginem daqui a cinco anos, depois daqui a dez anos, e faz as seguintes perguntas: - Onde vocês estarão daqui a 10 anos? - Qual será a sua profissão?	10 min
6) Reflexão individual sobre a minha decisão final	O animador distribui e explica aos jovens a ficha «A minha escolha e eu» (anexo 1). Em seguida, por grupo de 2, cada jovem vai preencher a ficha para considerar a sua orientação profissional. Alguns voluntários são convidados a apresentar a sua autoavaliação ao grupo.	1 h
Estabelecer uma atividade geradora de renda	Para refletir sobre a importância de realizar um estudo de mercado antes de começar um projeto, o animador narra a primeira parte da história de Aminata (anexo 2) e lança o debate sobre as seguintes questões: • O que acontecerá com Aminata? • O que Aminata deveria fazer para ganhar a sua vida? • Ela pode continuar a tingir tangas ou precisa mudar de atividade? Para ir mais longe, e se ele se sentir confortável com este tema, o animador pode apresentar a segunda parte da história de Aminata.	1 h
7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar. Os animadores também compartilham o que eles gostaram e menos gostaram.	10 min
8) Apresentação da próxima oficina	Apresentação pelo animador da próxima oficina sobre <i>O adolescente: ator de mudança</i> . O animador convida os participantes a se cumprimentarem antes de sair.	5 min

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Papel ou caderno, uma caneta para cada participante
- Folhas A3 e marcadores, fita adesiva ou Patafix

DOCUMENTOS DE APOIO:

- Folha de presença
- Ficha "A minha escolha e eu" (**anexo 1**)
- História de Aminata (**anexo 2**)

Atividade de multiplicação:

Fórum das Profissões. Dedicar um dia (2 a 3 horas) onde profissionais de diferentes áreas estarão presentes em uma oficina do PC. Cada profissão terá uma mesa representando um stand. Os jovens passam por cada stand. Esta atividade ajuda os jovens a confrontar os profissionais e as suas realidades para além da pesquisa e ajudar-lhes a conhecer melhor o circuito do emprego.



ANEXO 1: FICHA «A MINHA ESCOLHA E EU»

FICHA: «A MINHA ESCOLHA E EU»

Que profissão eu gostaria de exercer?

.....
.....

Quais são as minhas aspirações: quem eu quero ser?

.....
.....

Quais são as minhas qualidades para este trabalho?

.....
.....

Quais são os meus valores pessoais (regras de conduta?)

.....
.....

Quais são os conhecimentos necessários para esta profissão? Como posso adquiri-los?

.....
.....

Eu tenho meios financeiros para financiar o meu projeto?

.....
.....

Quais são as minhas motivações: o que me leva a escolher esta profissão?

.....
.....

Afinal, para que trabalho fui feito? Por que?

.....
.....

Como eu faço para conseguir exercer esta profissão? Que formação eu devo seguir? Durante quanto tempo?

.....
.....



ANEXO 2: HISTÓRIA DE AMINATA¹

(Para facilitar a leitura, os custos nesta narrativa são calculados em FCFA. 1000 FCFA = 1,50 euros, 128 Meticals, 9,65 reais brasileiros)

A história de Aminata: Parte 1

Aminata vive em uma aldeia aqui perto e é um pouco como vocês. Ela está preocupada. Uma das suas maiores preocupações são os seus filhos. Ela gostaria que eles fossem para a escola, mas ela não tem dinheiro suficiente para pagar os cadernos e canetas que eles precisam. Ela também gostaria que eles tivessem uma comida melhor. Aminata economizou 10.000 Fcfa (1.280 MZN, 96.5 reais ou 15 euros). Ela quer usar esse dinheiro para iniciar um pequeno negócio a partir do qual ela poderia obter uma renda. Ela decidiu que fazer tintas como a sua cunhada.

Enquanto ela trabalhava, Aminata pensou na sua ideia: "Vou fazer 5 peças de tecido e vendê-las por 2.500Fcfa cada. Então eu teria 12 500Fcfa." Ela está muito animada e feliz quando ela pensa nisso.

No dia seguinte, Aminata vai ao grande mercado e para na primeira loja que ela encontra. Ela compra os suprimentos de que precisa e fica surpresa ao descobrir que ela precisa usar todas as suas economias. Então, ela precisa voltar a pé. De volta a casa Aminata começa a trabalhar.

O trabalho leva muito tempo para ela, porque ela nunca tinha feito uma tinta antes.

Aminata esperava obter 12.500 Fcfa vendendo 5 peças de tecido.

Aminata fica no mercado o dia todo. As pessoas negociaram com ela o preço dos seus tecidos. Finalmente, ela vende cada peça de tecido para 800Fcfa. Ela está realmente desanimada e não entende como a sua boa ideia não correu como planejado. No dia seguinte, ela fala com as suas amigas.

O que tu achas que elas lhe dizem?

Como ela poderia ter evitado todos estes problemas?

Qualidade do produto: Ela poderia ter trabalhado primeiro com uma pessoa experiente ou praticar em pedaços de tecido antigo. Ela teria conseguido o tempo necessário para fazer esse trabalho de tinta e teria pedido ajuda para o trabalho da casa.

Preço de venda/concorrência/marketing: Ela poderia ter visitado o mercado mais cedo para saber o preço



de venda do tecido. Ela poderia também ter avaliado o tempo necessário para vender, e também entender por que as pessoas compram de uma pessoa em vez de outra.

Suprimento: Ela poderia ter pesquisado onde outras mulheres compram e ver o quanto elas pagam por seus materiais. Assim, ela poderia ter calculado o benefício esperado por um dia, uma semana ou um mês.

LEMBRE-SE - Antes de iniciar um projeto, é importante:

Ter habilidades técnicas e fazer o que sabemos fazer! Conversar com a sua família sobre o seu projeto de atividade geradora de renda e garantir o seu apoio. Fazer um estudo de mercado para conhecer os seus concorrentes, o que eles vendem, a que preço, de que qualidade...

E decidir como eu vou produzir ou vender com base nessas informações.

Nota para o animador:

O estudo de mercado é o primeiro passo indispensável para iniciar uma atividade geradora de renda.

Mesmo que seja fácil dizer que vamos encontrar a nossa clientela, fazer um estudo de mercado será uma vantagem inegável. O estudo de mercado ajuda a analisar a concorrência, trocar com futuros colaboradores, compreender as ofertas já existentes e a procura esperada. Tudo isso ajuda a estabelecer planos de ação e pensar sobre o que vai fazer tu te destacar dos outros. A realização de um estudo de mercado levará a fazer conhecer o seu projeto a potenciais clientes, que vós poderá contactar de novo uma vez iniciada a atividade comercial.



Para ir mais longe...
A história de Aminata: Parte 2

Aminata decide tentar novamente com a ajuda de algumas amigas. Elas fazem as seguintes perguntas:

- "Nós vamos experimentar a tinta outra vez?"
- "Não, nós temos de pensar em outra coisa."
- "O que vocês acham de fazer sabão?"

Elas concordam e amadurecem a ideia.

Aminata e as suas amigas começam a pensar nas coisas de que elas precisam para fazer sabão e quanto vai custar: uma panela grande para ferver; um balde para transportar água; moldes para fazer sabão; óleo de palma; sabão em pó e água. Há certas coisas que as mulheres vão comprar e guardar:

- balde: 1.700 Fcfa,
- a panela grande: 2500 Fcfa,
- 3 moldes: 1500 Fcfa.

Eles durarão pelo menos um ano e poderão ser usados muitas vezes.

O que eles precisam para fazer um lote de sabão: 500g de sabão em pó a 200 Fcfa, 2 litros de óleo de

palma a 1.400 Fcfa, ou seja, 1.600 Fcfa.

Agora elas podem pensar sobre o que elas vão ganhar. Cada molde pode fazer 17 barras de sabão. Então, quantas barras de sabão elas podem fazer em um lote?

Resposta: $3 \times 17 = 51$. Elas podem fazer 51 barras de sabão em um molde.

Se eles podem vender uma barra de sabão a 100 Fcfa, quanto dinheiro eles podem obter vendendo um lote?

Resposta: $51 \times 100 \text{ Fcfa} = 5\ 100 \text{ Fcfa}$. Elas podem obter 5 100Fcfa vendendo um lote.

Tendo em conta a renda resultante da venda (5 100 Fcfa) e as despesas (1 600Fcfa), qual é o benefício que Aminata e as suas amigas podem fazer por lote?

Resposta: $5\ 100 \text{ Fcfa} - 1\ 600 \text{ Fcfa} = 3\ 500 \text{ Fcfa}$. O benefício será 3 500 Fcfa.

Quanto dinheiro Aminata e as suas amigas precisam para começar a fazer sabão?

Resposta: Custos fixos (panela, balde, moldes) + custos variáveis (sabão em pó, óleo de palma) = $5\ 900 + 1\ 600 = 7\ 500 \text{ Fcfa}$. Elas precisam de 7.500 Fcfa para começar a fazer sabão.

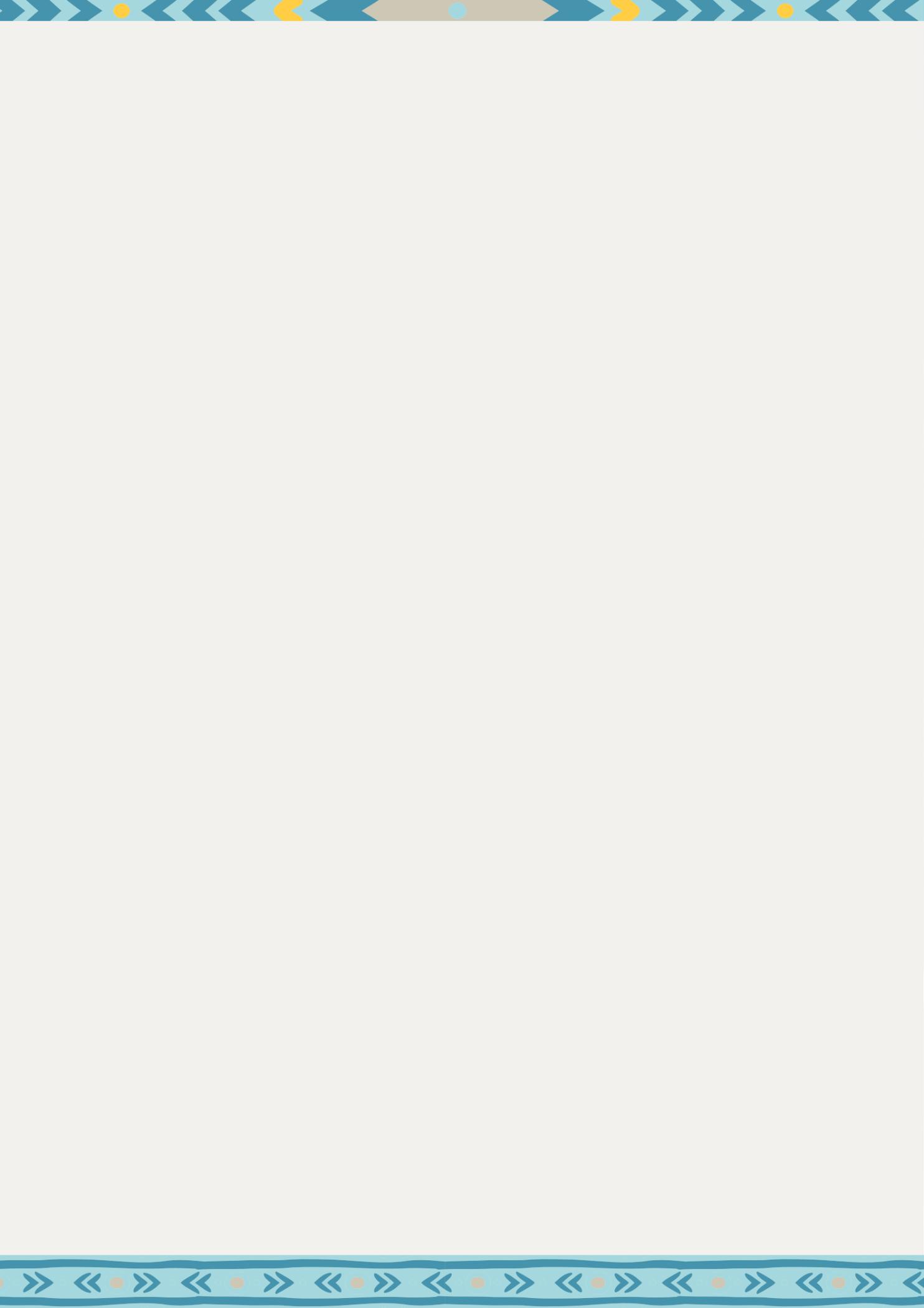
Então, quantos lotes elas precisam vender antes de obter o seu dinheiro e começar a ganhar dinheiro?

Resposta: elas devem vender 2 lotes: $3\ 500 \text{ Fcfa} \times 2$. Aminata e as suas amigas acreditam que fazer sabão vai fornecer-lhes uma renda útil. Agora elas têm que decidir como elas se organizarão entre elas e quanto tempo isso levará.

LEMBRE-SE - é importante:

- Realizar um estudo de mercado para conhecer as necessidades dos clientes, a concorrência...
- Calcular os custos variáveis: produtos para comprar e que são usados cada vez
- Antecipar as imobilizações: os materiais que vão permanecer na empresa
- Trabalhar juntos para ajudar as mulheres a resolver o problema de ter tempo para cuidar dos seus filhos e cuidar das suas casas, pois elas podem dividir a carga de trabalho entre elas

¹ Fonte: business planning training – used by entrepreneurs du monde with yadana, myanmar, revisão e tradução por essor



MÊS 5

CULTURA DA PAZ



MÊS 5: CULTURA DA PAZ

TEMA: O ADOLESCENTE, ATOR DE MUDANÇA



MÊS 5: OFICINA 1/7
DURAÇÃO: 3H

OBJECTIVO:

- Tomar consciência que cada adolescente pode ser ator de mudança na sua comunidade.

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração "O quadrado mágico"	Os participantes se colocam em círculo. O animador se coloca no centro e passa uma corda aos participantes para formar uma estrela. Cada adolescente que recebe um pedaço de corda diz uma coisa que ele gostaria de melhorar na sua comunidade. Quando todos os jovens têm um pedaço de corda na mão, eles precisam se comunicar e se organizar para criar um quadrado. Eles precisam manter a mão na corda o tempo todo. Discussão: Como vocês conseguiram formar o quadrado? Por que é importante se reagrupar para agir?	10 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina sobre <i>o estudo de mercado e o plano de carreira</i> .	10 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática: "Citações sobre a mudança"	Os adolescentes formam 5 grupos. Cada grupo deve identificar a citação que mais lhe inspira (anexo 1). A partir dessa citação, cada grupo deve depois refletir sobre as perguntas seguintes: • Por que tu a escolheste? • Qual é a mensagem transmitida por essa citação? • O que ela representa na sua vida? Os jovens podem escrever ou desenhar as suas respostas.	40 min
"As associações"	Em grupo, o animador faz as seguintes perguntas: • Como nasce uma associação? • Qual é a importância das associações para a comunidade? • Como entrar para uma associação?	20 min
Testemunho ► Associação de Desenvolvimento Local ► Clube dos Jovens	O animador convida um membro de uma associação de bairro para: • apresentar o trabalho da associação na comunidade, • motivar os jovens a envolverem-se no meio associativo. Um antigo participante do Percurso Cidadão vem apresentar o Clube dos Jovens e mais especificamente: • As ligações com o Percorso Cidadão, • Os valores, a missão do Clube dos Jovens, • As atividades e eventos desportivos e culturais implementadas no âmbito do Clube dos Jovens • As ações comunitárias e de sensibilização implementadas no bairro.	20 min
6) Exercício prático Pistas de melhorias para o bairro	Em grupos, os jovens identificam uma causa que lhes toca profundamente (anexo 2) e respondem as perguntas seguintes: • O que é importante na causa escolhida? • Qual poderia ser a minha contribuição? • Para qual associação poderia entrar para defender esta causa? • Como eu poderia me envolver nessa associação ou na comunidade?	35 min
7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar (balanço que pode ser realizado oralmente ou escrito). Os animadores também compartilham o que eles gostaram e menos gostaram.	10 min

8) Apresentação da próxima oficina

O animador apresenta a próxima oficina sobre o *êxodo rural e as migrações* e convida os participantes a se cumprimentarem antes de sair.

5 min

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Papel ou caderno, uma caneta para cada participante
- Folhas gigantes e marcadores, fita adesiva
- Uma corda

DOCUMENTOS DE APOIO:

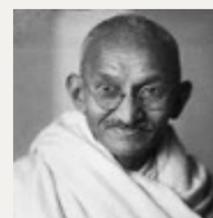
- Folha de presença
- Citações sobre a mudança (**anexo 1**)
- Uma causa que me toca profundamente (**anexo 2**)

Atividade de multiplicação:

Propor, desde o início do mês, aos adolescentes para escolher um tema para a sexta oficina. Eles constroem a oficina com a ajuda do animador e depois podem se oferecer para animá-lo dentro de uma associação de bairro.



ANEXO 1: CITAÇÕES SOBRE A MUDANÇA



Citação 1: "Seja a mudança que você deseja ver no mundo".

► Gandhi, «pai da nação indiana». Gandhi está por trás da desobediência civil pacífica, que levou à independência da Índia e inspirou movimentos pelos direitos civis e pela liberdade em todo o mundo.



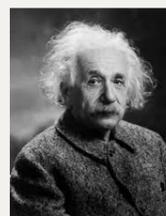
Citação 2: "A responsabilidade não cabe apenas aos líderes dos nossos países ou aos que designamos ou elegemos para assumir esta ou aquela função. Ela pertence a cada um de nós, individualmente".

► Dalai Lama, líder espiritual do budismo tibetano e ativista pela autonomia do Tibete.



Citação 3: "Nunca duvideis que um pequeno número de pessoas decididas possa mudar o mundo. Na verdade, é sempre assim que o mundo mudou".

Margaret Mead, antropóloga americana.



Citação 4: "O mundo é perigoso de viver! Não tanto por causa daqueles que fazem o mal, mas por causa daqueles que assistem e deixam fazer".

► Einstein, vencedor do Prémio Nobel de Física, também militou contra os ensaios nucleares e o racismo.



Citação 5: "A injustiça em algum lugar é uma ameaça à justiça em todos os lugares. Nós estamos todos presos em uma rede inextricável de mutualidade, tecida na mesma tela do destino. O que afeta diretamente uns afeta indiretamente os outros".

► Luther King, líder mais conhecido do movimento para os direitos civis nos Estados Unidos. Defensor da não violência, ativista do tratamento igual de todas as raças e mais jovem vencedor do Prêmio Nobel da paz.



Citação 6: "São as pequenas coisas que fazem a diferença. Eu planto árvores".

► Wangari Maathai, militante ecologista, feminista e política keniana. Fundadora do Green Belt Movement e vencedora do Prêmio Nobel da Paz em 2004 (primeira mulher africana a ter recebido o prêmio). Ela também foi eleita no parlamento keniano.



Citação 7: "....."
....."
....."

► **Agora é consigo ! Encontre uma citação de um homem ou de uma mulher conhecida do teu país ou da tua comunidade !**

ANEXO 2: UMA CAUSA QUE ME TOCA PROFUNDAMENTE

- 1/ Combater a violência contra as mulheres e as meninas
- 2/ Sensibilizar para a desigualdade de acesso à educação para as meninas
- 3/ Ajudar meninas grávidas que não estão autorizadas a continuar os seus estudos
- 4/ Sensibilizar para a igualdade entre meninos e meninas em casa
- 5/ Sensibilizar os membros da comunidade para o problema da desigualdade de género
- 6/ Facilitar a obtenção de preservativos
- 7/ Sensibilizar para o HIV e a importância de conhecer o seu estado soropositivo
- 8/ Agir contra o casamento precoce das meninas
- 9/ Agir contra a mutilação genital feminina
- 10/ Agir contra o assédio sexual e a violação
- 11/ Sensibilizar para os riscos de abuso sexual para os meninos
- 12/ Respeitar e tratar com dignidade os homossexuais
- 13/ Sensibilizar para a importância do preservativo, especialmente o direito das meninas de insistir no uso do preservativo
- 14/ Apoiar e respeitar as pessoas que vivem com o HIV e o SIDA
- 15/ Existe outro fato que te toca profundamente ?

Exemplos de boas ações

- Decidir não discriminar
- Acompanhar um (a) amigo (a) em um centro de saúde
- Não ser violento com o outro
- Escutar alguém que precisa falar
- Aprender mais sobre o fato que me interessa
- Falar da minha dificuldade com os meus amigos e a minha família
- Formar um pequeno grupo de ação social
- Escrever uma carta para um representante público
- Escrever um artigo para a minha comunidade
- Se unir a uma organização dedicada a uma causa que me interessa

- Torna-te ator de mudança no teu bairro!
- Além disso, as mudanças são contagiosas : a mudança leva à mudança.
- Não esqueça que é importante « começar devagar ».
- Escolha uma ação segura e legal, porque algumas ações podem envolver riscos!

MÊS 5: CULTURA DA PAZ

TEMA: O ÊXODO RURAL E AS MIGRAÇÕES



MÊS 5: OFICINA 2/7
DURAÇÃO: 3H

OBJETIVOS:

- Entender os diferentes tipos de migração, em particular o êxodo rural
- Sensibilizar para as consequências migratórias e para as soluções alternativas à migração internacional
- Identificar as causas, consequências e riscos da migração ilegal

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração "Percurso migratório"	O grupo é dividido em dois. Um grupo representa estudantes que retornam ao seu país de origem depois de ir estudar no exterior. O outro grupo representa o país de origem. Os estudantes que saem e voltam podem compartilhar os conhecimentos adquiridos para contribuir para o desenvolvimento do seu país. Sentados no chão, os participantes formam duas linhas que são feitas de costas uma para a outra. Eles se agarram pelos cotovelos com os participantes ao lado deles e as suas costas estão coladas às dos participantes atrás deles. Ao sinal, o grupo tenta se levantar. O animador pergunta como os participantes se sentiram. Ele explica a importância de trabalhar em conjunto e evoca os efeitos positivos da migração, nomeadamente quando os conhecimentos são compartilhados e transmitidos.	15 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina sobre a <i>adolescência, ator de mudança</i> .	10 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática: Mapa do mundo e migrações internacionais	Os adolescentes recebem os diferentes continentes mundiais e devem reconstruir o mapa do mundo no chão (anexo 1). O animador pergunta: • Onde vocês estão neste mapa? • Onde vocês já estiveram? • Vocês conhecem alguém que tenha viajado para fora do seu país? Porquê? • Quem gostaria de viajar? Porquê? (estudar na Europa, migração econômica, reagrupamento familiar, etc.) Quais são os riscos? Por grupo, os adolescentes puxam perguntas um de cada vez e tentam respondê-las. Em seguida, eles olham para as respostas. (anexo 2) Para o meu país, quais são as vantagens e as desvantagens da migração? O animador faz a lista com os jovens (anexo 3) Discussão: Que ideias vocês têm sobre imigração? O animador pode complementar com elementos no (anexo 4).	30 min
6) Exercício prático "Êxodo rural"	A partir de um testemunho (anexo 5), o animador lança o debate: • O que é o êxodo rural? • Por que as pessoas decidem deixar as regiões para se estabelecer na cidade? • Quais são os benefícios? Quais são os riscos? • Como fazer para que seja diferente?	30 min
7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar. Os animadores também compartilham o que eles gostaram e menos gostaram.	10 min
8) Apresentação da próxima oficina	O animador apresenta a próxima oficina sobre os <i>hábitos e costumes</i> e convida os participantes a se cumprimentarem antes de sair.	5 min

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Papel ou caderno, uma caneta para cada participante
- Folhas gigantes e marcadores, fita adesiva

DOCUMENTOS DE APOIO:

- Folha de presença
- Os diferentes continentes do mundo (**anexo 1**)
- Perguntas e respostas Migração (**anexo 2**)
- Algumas pistas vantagens/desvantagens (**anexo 3**)
- Mitos sobre migrações: verdadeiro ou falso. Pistas para um debate (**anexo 4**)
- Testemunho de Issa no Mali (**anexo 5**)
- Definições e informações essenciais (**anexo 6**)



ANEXO 1: MAPA DO MUNDO (IMPRIMIR EM A3 PARA A OFICINA)



ANEXO 2: PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE A MI- GRAÇÃO

O que é migração?

Deslocação de uma pessoa ou de um grupo de pessoas, quer entre países, quer dentro de um país entre dois locais situados no seu território.

Que tipos de migrações humanas vocês conhecem? ¹

- Migração económica/ de trabalho
- Reagrupamento familiar
- Estudantes
- Refugiados e requerentes de asilo
- Pessoas deslocadas ambientalmente
- Migrações de conforto

Qual é a diferença entre migração legal e ilegal? ²

Define-se por fluxos migratórios legais aqueles que obedecem às normas definidas pelos países de acolhimento (visto, pedido de asilo, etc.). Estas são muito diversificadas segundo os países de origem das pessoas que se deslocam, a duração prevista da estada, o motivo da mesma e, finalmente, o carácter voluntário ou forçado da migração.

O fato de permanecerem no país de acolhimento uma vez expirado o visto, por não terem podido obter o direito de aí residir de forma duradoura, ou após a rejeição de um pedido de asilo, pode levar à clandestinidade e, portanto, à migração ilegal.

Entrar em um território estrangeiro sem documentos ou com documentos falsos é clandestinidade.

Quem migra? Para onde? Por quê? ³

É muito difícil saber qual é a principal causa da decisão inicial. Muitas vezes, são causas mistas que levam as pessoas a migrar (razões económicas, circunstâncias políticas). Os migrantes não partem apenas para si mesmos, mas também para as suas famílias ou comunidades.

A migração pode ser voluntária, realizada livremente ou forçada com um afastamento do seu país, da sua língua, dos seus familiares.

Eis várias razões, que se entrelaçam:

- Fuga devido a perseguições (de ordem política, religiosa, racista, violação dos direitos humanos),
- Fuga devido a conflitos,
- Tráfico de seres humanos,
- Migração relacionada com desastres naturais, danos ambientais, mudanças climáticas
- Migração relacionada à procura de trabalho,

Migração ligada à pobreza (muitas vezes ligada a conflitos ou crises políticas e sociais),

- Migração interna (migração dentro de um país, muitas vezes de uma região rural para grandes cidades),
- Migração de elite (título universitário, experiência de gestão),
- Migração por motivo de formação (estudantes),
- Aventura, turismo.

VOCÊS CONHECEM PESSOAS QUE MIGRARAM? O QUE LHESS ACONTECEU?

Quais peças são necessárias para migrar?

- Depende muito das normas dos países de acolhimento, na maioria dos casos:
- Passaporte/ documento de residência com visto,
- Comprovante de alojamento,
- Fonte de renda,
- Seguro de saúde,
- Contrato de trabalho ou bolsa de estudos para migração económica/ académica,
- Bilhetes de transporte,
- Comprovante do motivo da vinda.



¹ https://www.lecese.fr/sites/default/files/pdf/Avis/2015/2015_31_migrations_internationales.pdf
² <https://hal-sciencespo.archives-ouvertes.fr/hal-01044378/document>
<https://www.lacimade.org/faq/qu-est-ce-qu-un-migrant/>
³ <https://www.lacimade.org/faq/pourquoi-migre-t-on/>



ANEXO 3: ALGUMAS PISTAS: VANTAGENS/DESvantagens¹

VANTAGENS	DESvantagens
<ul style="list-style-type: none"> • Intercâmbio cultural: a imigração leva ao intercâmbio de valores culturais. O resultado é um intercâmbio de conhecimentos entre as nações. É também uma oportunidade para interagir com pessoas de diferentes origens, compartilhar os seus pontos de vista, etc. • Educação e carreira: A imigração oferece novas oportunidades para as pessoas que querem continuar os seus estudos. Isto abre-lhes a porta a áreas de estudo que não estão disponíveis nos seus países de origem e, eventualmente, a aquisição de melhores diplomas no mercado de trabalho. Da mesma forma, as oportunidades de emprego e a flexibilidade da regulamentação do país de acolhimento podem acelerar a ascensão social do imigrante que não pode acessar a tais oportunidades no seu país. • Crescimento económico: A imigração contribui para a formação de um mercado mundial aberto. Ela oferece uma perspetiva global ao crescimento social e económico dos países, alargando assim os campos do desenvolvimento. A maioria dos defensores da imigração acredita que tem potencial para trazer prosperidade ao planeta. • Distribuição da população: Em alguns casos, a imigração pode levar a uma distribuição mais justa da população. A migração de pessoas de um país superlotado para outro que mal consegue equilibrar a densidade populacional. Alguns países enfrentam uma escassez de recursos devido ao seu crescimento demográfico, enquanto outros dispõem de recursos suficientes, mas têm uma população muito reduzida. A migração dos primeiros para os segundos pode ser benéfica para ambos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desequilíbrio populacional: Em alguns casos, a migração em massa, quando não está controlada, pode levar à superlotação em algumas regiões ou mesmo à acumulação em uma nação, em detrimento dos países de origem desertos. Ela implica também uma utilização excessiva dos recursos de uma nação que pode levar a uma insuficiência dos recursos naturais. • Transferência de doenças: Os imigrantes podem trazer consigo doenças que prevaleceram no seu país. Os agentes patogénicos podem ser transmitidos de um país para outro através de imigrantes, levando à propagação de doenças. Para reduzir este risco, muitos países adoptam uma política de filtragem de imigrantes à chegada ao país. • Encargo financeiro: As despesas incorridas com o fornecimento de recursos como os estabelecimentos de educação e de saúde aos imigrantes constituem um encargo para a nação que acolhe os imigrantes em grande número. Há quem diga que o crescimento económico provocado pela imigração é anulado pelas despesas que o país de acolhimento tem de fazer. • Fuga de cérebros: Quando um país perde os seus cidadãos mais instruídos e talentosos para outro país, na realidade ele perde as elites e os recursos humanos que lhe ajudam a desenvolver-se. Isto é ainda mais cruel quando se trata de um país pobre.

¹ <http://www.economiesolidaire.com/2015/03/09/avantages-et-inconvenients-de-limmigration/>
<https://www.cairn.info/revue-d-economie-du-developpement-2007-2-page-153.htm#>



ANEXO 4: PRECONCEITOS SOBRE MIGRAÇÃO: VERDADEIRO OU FALSO. PISTAS PARA UM DEBATE¹

As pessoas migrantes enfrentam mais obstáculos no mercado de trabalho do que as pessoas do país.

VERDADEIRO: Problema de reconhecimento dos diplomas, dificuldades linguísticas, discriminações... Os obstáculos são muitos. Na Europa, 5,3 milhões de empregos são pura e simplesmente fechados a pessoas estrangeiras fora da União Europeia, ou seja, um emprego em cada cinco (profissões da função pública, mas também arquiteto, veterinário, etc.).

São as pessoas mais pobres que migram.

FALSO: Migrar tem um custo: é preciso financiar a viagem, os documentos, às vezes os passadores... Os mais pobres muitas vezes não têm meios para migrar.

Migrar não é perigoso.

VERDADEIRO: A migração é conotada positivamente para os ocidentais e para as pessoas com estatutos e renda estabelecidos.

FALSO: Para as pessoas que procuram o exílio, a migração é muitas vezes um sonho, um meio de realizar tudo o que lhes é impossível no seu país; um ideal que lhes trará, bem como à sua família, que por vezes permaneceu no local, prosperidade e felicidade.

No entanto, os caminhos da migração são por vezes dolorosos, a nível físico e psicológico, mas sobretudo perigosos.

As pessoas que procuram fugir do seu país e que não podem obter um visto para viajar voltam muitas vezes às mãos de passadores, os seus documentos de identidade são-lhes confiscados, não sabem nada sobre o trajeto. Tudo pode acontecer. Nenhum recurso é possível.

Todos os anos morrem milhares de pessoas ao tentar chegar às margens da Europa atravessando o Mediterrâneo.

Mesmo que as vias legais não sejam acessíveis a todos, vale a pena tentar.

PARA DEBATER: Quanto mais restritas são as vias legais que permitem passar de um país para outro, mais perigosos são os meios para os contornar. No entanto, centenas de milhares de pessoas atravessam anualmente fronteiras irregularmente.

É então o momento em que tudo pode mudar, em uma embarcação frágil, em um contentor abafado, nas mãos de passadores ou perante agentes da lei pouco inclinados à tolerância.

¹ https://ccfd-terresolidaire.org/nos-combats/migrations/migration-l-humanite-en-dictionnaires-des-idees?debut_last=3#pagination_last
https://qrdr.org/IMG/pdf/048_15_qrdr_guide_a4_bd_page_a_page.pdf
<https://www.lacimade.org/petitguideprejuges/petitguideprejuges.html>
https://www.amnesty.be/IMG/pdf/dossier_pe_dagogique_migration_web.pdf

O tráfico de seres humanos é real nas rotas migratórias.

VERDADEIRO: Os passadores e traficantes ganham muito dinheiro graças àqueles que querem fugir do seu país.

Além disso, eles põem em perigo a vida dos migrantes e dos refugiados, enviando-os para o mar em embarcações perigosas e não hesitando em abandoná-los no mar, se necessário.

Migrar para outro país é sempre feito com a mesma rota.

FALSO: A «escolha» das rotas migratórias depende de vários fatores: pode tratar-se dos caminhos mais curtos e mais simples, dos menos controlados ou dos caminhos mais difíceis, porque são menos sujeitos aos controles.

Depende também da vontade dos passadores, que poderão escolher um caminho em vez de outro, a fim de obter o máximo lucro. O acaso da viagem também desempenha um papel, ou a necessidade de ir cada vez mais longe do lugar de onde se foge.

As mulheres e as crianças são as mais vulneráveis.

VERDADEIRO: É comum que os passadores tenham como alvo mulheres que viajam sozinhas, sabendo que são mais vulneráveis. Quando elas faltam de recursos financeiros para pagar a viagem, os passadores tentam frequentemente forçá-las a ter relações sexuais com eles em troca de uma viagem a preço reduzido ou de uma passagem prioritária em um barco que atravessa o Mediterrâneo.

Não só muitas crianças morrem nas estradas do exílio, mas muitas das que viajam sozinhas são vítimas de tráfico de seres humanos para fins de exploração sexual ou de trabalho forçado. As crianças migrantes, em especial as que viajam sozinhas, estão particularmente vulneráveis a um maior risco de abuso e exploração.

“Quando havia água no barco, eu fui empurrado para uma sala ou um compartimento e tudo estava escuro. De repente, eu vi uma pequena luz. Eu nadei até que ela se aproximou e ficou maior e eu notei que era uma janela.

Eu subi através dela. Quando nós nos encontramos na água, eu vi pessoas agarradas a corpos mortos.

Eu vi homens a tentar levar os coletes salva-vidas das mulheres. A razão pela qual apenas metade das pessoas tinha coletes salva-vidas era porque tinham de ser comprados na Líbia e o passador tinha-nos dito que era inútil porque o barco era seguro.

Nós somos uma grande família. Eu estava viajando com a minha mãe, o meu irmão, os meus primos, o marido da minha prima e a sua família. Eu não sei onde eles estão. Eu estive preso em Malta durante três dias. Eu vomitava sangue e eles me prenderam mesmo assim. A sua única prioridade era levar a minha marca”.

Testemunho recolhido pela Amnistia Internacional de um refugiado sírio de 17 anos, sobrevivente de um dos naufrágios de outubro de 2013



ANEXO 5: TESTEMUNHO DE ISSA NO MALI

"Eu era um criador de cabras. Com a minha esposa e os meus quatro filhos, eu viajava pela região para alimentar o meu rebanho. Mas devido às mudanças climáticas, não há mais chuva, não há mais charco, não há mais vegetação, apenas seca. Todas as minhas cabras morreram. Nós fomos procurar trabalho na capital, Bamako, mas a vida é cara".



O **êxodo rural** é um movimento que leva as populações a deixar o campo para se instalar na cidade.

As principais causas do êxodo rural são:

- **Económicas:** Pobreza na aldeia por causa da dificuldade em encontrar dinheiro, eles não são proprietários das terras.

- **Ambientais:** Dificuldade de cultivar devido aos solos não férteis e à seca.

- **Sociais:** Casamentos forçados, poligamia, imagem positiva da cidade, «vida fácil», desenvolvimento, descoberta, escolarização difícil na aldeia, ir estudar na cidade.

As principais consequências do êxodo rural são:

- **Na aldeia:** conflitos na família, divórcios, enfraquecimento da produção e dos serviços, despovoamento da aldeia, envelhecimento da população, diminuição dos casamentos.

- **Na cidade** (isto não diz respeito apenas às pessoas oriundas do êxodo rural): risco de maus-tratos no local de trabalho (assédio sexual, acusação de roubo, abuso dos direitos sociais, etc.), más condições de vida (alojamento precário, dificuldades em ter atendimento médico, etc.)



ANEXO 6: DEFINIÇÕES E INFORMAÇÕES ESSENCIAIS¹

As migrações são tão antigas quanto a humanidade. Surgidos na África, os primeiros homens colonizaram progressivamente todos os continentes: Ásia, Europa, Oceânia e América.

► **Migração** - Deslocação de uma pessoa ou de um grupo de pessoas, quer entre países, quer em um país entre dois locais situados no seu território. A noção de migração engloba todos os tipos de movimentos de população que impliquem uma mudança do local de residência habitual, independentemente da sua causa, composição e duração, incluindo, nomeadamente, os movimentos dos trabalhadores, dos refugiados, das pessoas deslocadas ou desenraizadas.

► **Imigração** - Ação de se deslocar a um Estado de que não se possui a nacionalidade e com a intenção de aí se instalar.

► **Emigração** - Ação de deixar o seu Estado de residência para se instalar em um Estado estrangeiro. O direito internacional reconhece a todos o direito de deixar qualquer país, incluindo o seu, e só admite a sua restrição em circunstâncias excepcionais. Este direito à partida não é acompanhado de qualquer direito de entrada no território de um Estado que não seja o de origem.

Exemplo: Um chadiano que deixa o Chade para os Camarões é um emigrante para os chadianos e um imigrante para os camaroneses.

► **Migrante** - A nível internacional, não existe uma definição universalmente aceite do termo «migrante». Este termo geralmente se aplica quando a decisão de emigrar é tomada livremente pelo indivíduo em causa, por razões «de conveniência pessoal» e sem intervenção de um fator vinculativo externo. Por conseguinte, este termo aplica-se às pessoas que se deslocam para outro país ou região a fim de melhorar as suas condições materiais e sociais, as suas perspectivas de futuro ou as das suas famílias.

► **Exilado** - Pessoa obrigada a viver fora de sua pátria para sobreviver ou fugir de perseguições.

► **Requerente de asilo** - Pessoa que tenha fugido do seu país por ter sido perseguida ou por ter a certeza de que é perseguida e que solicite proteção. No termo de instrução do seu processo, o requerente de asilo é reconhecido refugiado ou indeferido do seu pedido e se torna um clandestino.

► **Refugiado** - Pessoa a quem é concedida proteção, devido aos riscos de perseguição que enfrenta no seu país de origem devido à sua pertença a um grupo étnico ou social, à sua religião, à sua nacionalidade ou às suas opiniões políticas.

¹ <https://www.iom.int/fr/termes-cles-de-la-migration>
https://www.lacimade.org/wp-content/uploads/2016/10/La_Cimade_Petit_Guide_Prejuges_2016.pdf
<http://www.cid-grand-hornu.be/pdf/fr/35-2012-DP-Migrants-flamands-en-Wallonie-primaire-FR.pdf>
<https://junior.universalis.fr/encyclopedie/exode-rural/>
 Fonte: Relatório da CELIAF «Estudo sobre o êxodo rural das meninas: casos das que trabalham em N'Djamena »

MÊS 5: CULTURA DA PAZ TEMA: OS HÁBITOS E OS COSTUMES

MÊS 5: OFICINA 3/7
DURAÇÃO: 3H

OBJETIVOS:

- Falar sobre os hábitos e costumes da comunidade
- Refletir sobre as evoluções dos usos e costumes
- Valorizar as culturas nacionais e identificar as riquezas culturais do seu país
- Identificar os perigos de certos usos e costumes e propor pistas de ação

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração "Cumprimentos locais"	Em círculo, os adolescentes voluntários mostrarão diferentes maneiras de cumprimentar de acordo com as diferentes etnias do país. Discussão: Quais são as outras diferenças entre as etnias? E as semelhanças? Como a diversidade é uma riqueza para um país?	15 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina sobre o <i>êxodo rural e as migrações</i> .	10 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática: Os usos e costumes da minha comunidade	Convidar um líder comunitário para falar sobre os usos e costumes e a evolução da comunidade, a nível cultural, religioso, alimentar e social (papel da mulher). O animador lança o debate: - Quais são os ritos e costumes da sua cultura ou das suas culturas? - Como evoluíram nas últimas décadas? - Porquê?	40 min
Riquezas e perigos dos usos e costumes	Formar três grupos para trabalhar em um dos seguintes temas: - Costumes alimentares, - Costumes religiosos, - Costumes educativos Os grupos identificam as boas práticas/riquezas e os perigos (<i>anexo 1</i>). Cada grupo apresenta a sua reflexão e completa de acordo com o feedback do resto do grupo.	30 min
6) Exercício prático História em quadrinhos	<ul style="list-style-type: none"> • A partir dos costumes identificados, cada grupo cria histórias na forma de quadrinhos, texto/narrativa, slam, diálogo ou peça de teatro. • Seja para apresentar riquezas e costumes, • Seja para sensibilizar sobre os perigos de certos costumes. • As histórias em quadrinhos podem ser exibidas nas paredes da sala, nas escolas, etc. (<i>anexo 2</i>) 	1h
7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar. Os animadores também compartilham o que eles gostaram e menos gostaram.	10 min
8) Apresentação da próxima oficina	Apresentação pelo animador: oficina sobre a <i>comunicação e a inteligência emocional</i> . O animador convida os participantes a se cumprimentarem antes de sair.	5 min

Material necessário:

- Papel ou caderno, uma caneta para cada participante
- Lápis de cor, papel, lápis
- Folhas gigantes e marcadores, fita adesiva

DOCUMENTOS DE APOIO:

- Folha de presença
- Definições e informações essenciais (*anexo 1*)
- Folhas A4 impressas com 6 casas para histórias em forma de quadrinhos (*anexo 2*)



ANEXO 1: DEFINIÇÕES E INFORMAÇÕES ESSENCIAIS

Hábitos e costumes¹

Conjunto das condutas habituais de um grupo; hábitos e práticas tradicionais.

Casamento, casamento precoce e dote²

Além da união dos cônjuges, o casamento pode desempenhar muitas funções: sociais (alianças entre várias famílias ou grupos) e económicas (trocas de bens entre grupos, etc.). As modalidades do casamento (relações matrimoniais) variam consideravelmente segundo as sociedades e as épocas, mas **uma regra comum emerge com a proibição do incesto (proibição de casamentos entre parentes próximos)**.

A Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança (CIDE) define a criança como «qualquer ser humano com menos de dezoito anos, exceto se a maioridade for atingida mais cedo nos termos da legislação que lhe é aplicável». Na lógica desta Convenção, o Comitê dos Direitos da Criança da ONU insistiu no fato de que **a idade mínima do casamento dever ser de 18 anos** para os meninos e as meninas, com ou sem consentimento parental.

“Quando homens e mulheres se casam, eles assumem importantes responsabilidades. Por conseguinte, eles não devem poder se casar antes de estarem plenamente maduros e capazes de agir.”

O **casamento infantil**, que designa o casamento de um menino ou de uma menina antes dos 18 anos, ou antes que ele esteja em plena maturidade e capacidade de agir, também se refere à ideia de **um casamento precoce**. O termo «casamento infantil» está muitas vezes associado ao «casamento forçado», as crianças casadas sendo consideradas incapazes - devido à sua idade - de dar o seu livre e pleno consentimento. Seja para meninas ou meninos, **o casamento infantil é uma violação dos direitos humanos**.

As adolescentes casadas, ou seja, 14,2 milhões de meninas com menos de 18 anos por ano, são as mais

¹ <https://www.cnrtl.fr/definition/coutume>

² <https://www.cairn.info/revue-pensee-plurielle-2009-2-page-97.htm#>

Dicionário de Economia e Ciências Sociais, La Typografica Varese, Outubro de 2004, p. 201-202

Relatório - Diminuir o casamento precoce através da educação das meninas, Plano Internacional, 2013 <https://www.banquemondiale.org/fr/news/immersive-story/2017/08/22/educating-girls-ending-child-marriage>

Georges Thines et Agnès Lempereur, Dicionário Geral de Ciências Humanas, Paris, Éditions universitaires, 1975 (17 X 25 cm), 1034 páginas

http://horizon.documentation.ird.fr/exl-doc/pleins_textes/divers12-04/22526.pdf

expostas às gravidezes precoces, à violência do seu parceiro e ao risco de não sair da pobreza, nomeadamente devido à interrupção da sua educação. Os casamentos precoces estão associados a consequências negativas múltiplas: abandono escolar e gravidezes adolescentes, mas também violências conjugais e mortalidade infantil.

O **dote** designa as prestações, em bens ou serviços, fornecidas por um pretendente, com o apoio dos seus, em reconhecimento do dom constituído pela mulher que lhe é concedida em casamento. O aumento do dote pode por vezes levantar certos problemas:

• **Aspecto social:** as mulheres são monopolizadas pelos homens com uma situação económica privilegiada, que são frequentemente os mais velhos. A maioria dos jovens não tem a possibilidade material de se casar quando têm idade para isso. O fato de o dote ser alto também pode causar gravidezes fora do casamento.

• **Aspecto económico:** a mulher tende cada vez mais a ser considerada uma mercadoria e o dote, outrora testemunho simbólico de uma aliança entre clãs, aparece cada vez mais como um preço. Este preço continua aumentando na medida em que aumenta a renda da população. O risco do dote é favorecer o casamento precoce como estratégia económica para a família: é um meio que lhes permite ter renda. Alguns homens se sentem donos das suas esposas desde que eles pagaram por elas. O pagamento do dote pode por vezes retirar das mulheres a legitimidade para impor as suas decisões e agravar os riscos de violência doméstica.

A história de Mariama (Dosso, Níger)

Na tradição tuaregue, as meninas não são informadas sobre o seu futuro casamento. Elas descobrem no mesmo dia. Dizem-lhes apenas: “Prepara-te, nós vamos à casa do teu marido (...), eu contactei o futuro marido de Mariama e lhe disse:

Estou disposta a dar-vos a mão da minha filha, eu temo que a sua honra seja manchada ou que seja engravidada por um estranho (...). As suas irmãs mais velhas tinham a mesma idade quando se casaram».

Ramatou, mãe de Mariama

Foi assim que Ramatou aceitou o dote de 100.000 FCFA, ou seja, 150 €, do futuro marido, comerciante de cerca de 25 anos.

Mariama é uma adolescente de 13 anos que gosta bastante da escola, além de ser a quarta de sua classe. A notícia do seu futuro casamento fê-la cair em lágrimas. “Os meus pais nem sequer me lo disseram”, diz a adolescente perplexa. “Eu estou triste desde que eu soube que eu ia me casar. Eu não como mais como antes. Eu não durmo mais porque eu penso nisso o tempo todo. Eu não saio mais porque eu tenho a impressão de que todos estão a observar “a noiva”. De fato, Mariama teve de abandonar a escola na sequência dos comentários do professor e dos outros alunos que a chamavam “a noiva”. Um juiz proibiu o casamento de Mariama. As autoridades locais ajudaram Ramatou a reembolsar parte do dote. Foi feita uma mediação com os professores e alunos da escola de Mariama para que as zombarias parem na escola. Desde então, Mariama passou no exame de admissão ao 1º ciclo do ensino médio e agora ela vai continuar serenamente os seus estudos. Ela explica: «Se eu terminar a escola, eu gostaria de ser juiz”.

Escarificação¹

A prática da escarificação consiste em fazer incisões superficiais na pele com pedras, vidro ou facas. Estas cicatrizes são indelévels: a pele é perfurada e incisada e depois a ferida, se cicatrizar, forma um padrão. As cicatrizes são formas de expressar uma identidade, seja pertencer a uma comunidade, passar à idade adulta, um ritual de passagem à idade adulta ou uma conexão com um grupo espiritual.

A escarificação é cada vez menos praticada, mas algumas pessoas querem preservar a tradição usando as marcas dos seus antepassados. Para outros, as tradições podem ser salvaguardadas de outra forma, graças às línguas, à dança, às cerimónias de iniciação e à arquitetura.

Os conselhos oficiais recomendam o uso de novas lâminas esterilizadas para cada escarificação, a fim de evitar a contaminação por doenças como o tétano e o HIV-SIDA.

Despigmentação²

Algumas pessoas recorrem à despigmentação voluntária para clarear a tonalidade natural da pele. Esta prática se baseia no uso de produtos desviados de uso médico, medicamentos falsificados ou produtos clareadores ilícitos, contendo na maior parte dos casos der-

¹ <https://www.bbc.com/afrique/region/2014/06/140617-reportage-leila>

https://www.huffingtonpost.fr/2014/09/27/tradition-scarification-afrique-ouest-projet-photographique_n_5892248.html
https://www.lepoint.fr/culture/en-images-joana-choumali-haebre-derniere-generation-de-la-scarification-en-afrique-02-09-2014-1859626_3.php

² [https://www.ansm.sante.fr/Dossiers/Securite-des-produits-cosmetiques/Risques-lies-a-la-depigmentation-volontaire-\(offset\)/2](https://www.ansm.sante.fr/Dossiers/Securite-des-produits-cosmetiques/Risques-lies-a-la-depigmentation-volontaire-(offset)/2)

mocorticóides de atividade muito forte, hidroquinona ou mesmo derivados que contenham mercúrio.

Riscos ligados à despigmentação voluntária:

- **Doenças de pele (complicações mais comuns)**
- Aparecimento ou agravamento de infeções da pele (sarna, micoses, infeções bacterianas etc.) que podem ser muito graves
- Aparecimento ou agravamento de acne às vezes muito grave
- Estrias largas, muito feias e irreversíveis
- Adelgaçamento da pele causando problemas de cicatrização
- Distúrbios da pigmentação às vezes definitivos (aparecimento de "manchas" claras ou escuras)

► Outras doenças

Aumento do risco de hipertensão arterial, diabetes, complicações renais e neurológicas

► Riscos tóxicos

Em mulheres grávidas ou lactantes para a criança

Mutilações genitais femininas³

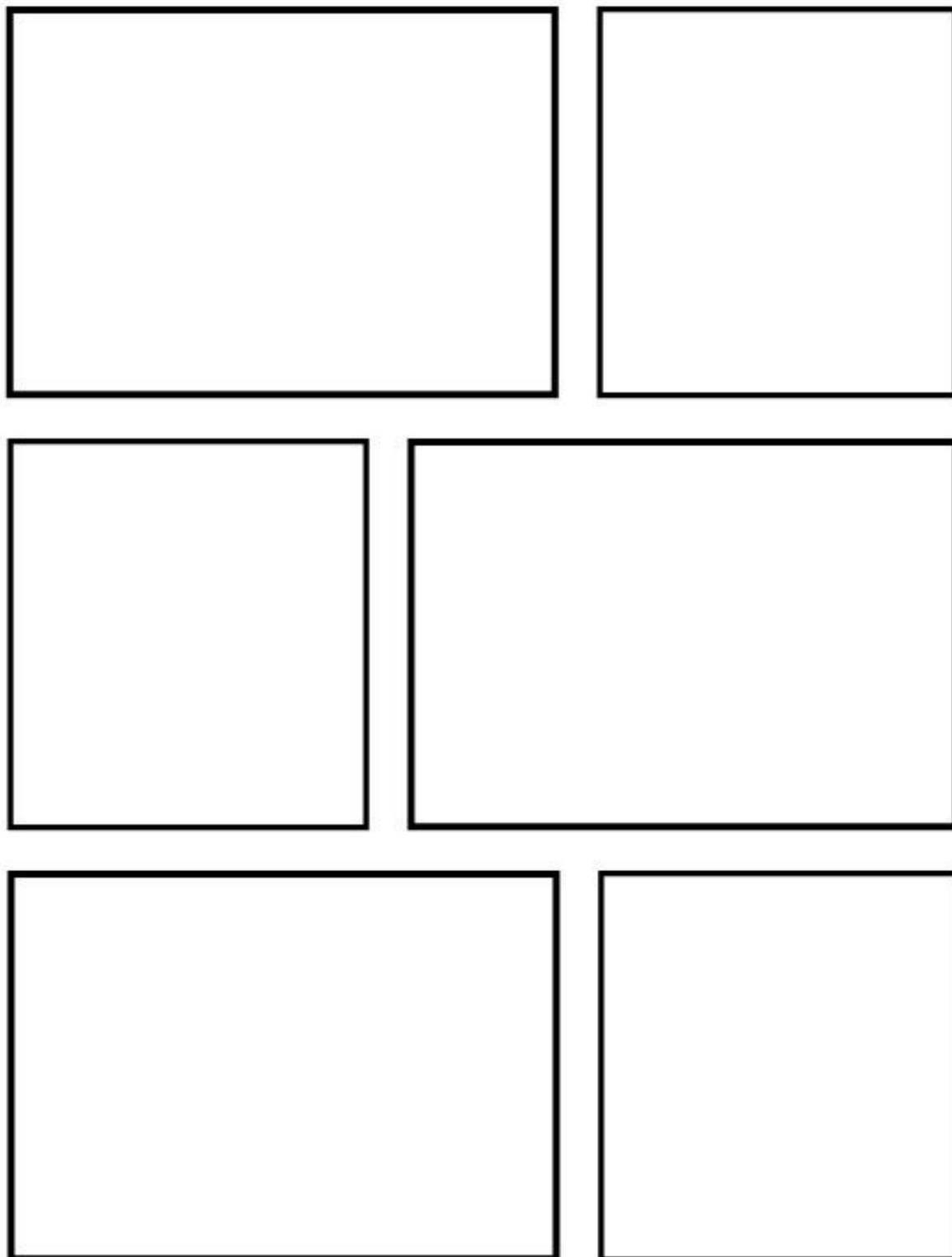
Ver Oficina 3 do Mês 3 sobre as práticas nocivas.

É A SUA VEZ!

QUAIS SÃO AS RIQUEZAS DO SEU PAÍS E DA SUA CULTURA?



ANEXO 2:
FOLHAS A4 IMPRESSAS COM 6 CAIXAS PARA HISTÓRIAS EM FORMA DE QUADRINHOS



MÊS 5: CULTURA DA PAZ

TEMA: COMUNICAÇÃO E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

MÊS 5: OFICINA 4/7
DURAÇÃO: 3H

OBJECTIFS :

- Aprender a reconhecer as emoções
- Entender a influência que as emoções podem ter na comunicação interpessoal para as gerir melhor em função das situações

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração: "O balão contra os problemas"	O animador explica que ele vai propor uma atividade para limpar a cabeça e relaxar. <ul style="list-style-type: none"> • Acomodar-se confortavelmente e fechar os olhos, • Observar a sua respiração, o seu ritmo, a sua amplitude, os movimentos da nossa barriga, os sons que nós ouvimos, • Imaginar-se em uma paisagem agradável, • Imaginar tirar do bolso um balão no qual podemos soprar todos as nossas preocupações, tensões, • Soprar neste balão imaginário fazendo o som. Vocês podem se imaginar sentindo as paredes incharem sob os nossos dedos à medida que despejamos nelas os aborrecimentos, • Quando nós o desejamos, imaginar fechar este balão com um nó sólido e enviá-lo para o céu. Levado pelo vento, observá-lo até que se torne um ponto minúsculo, • Prestar atenção aos nossos sentimentos: talvez leveza, uma respiração mais livre. • Convidar os adolescentes a descrever as emoções que eles sentiram durante esse tempo. 	10 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina sobre <i>o usos e costumes</i> .	5 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática O que são emoções?	O animador pergunta aos participantes: <ul style="list-style-type: none"> - O que é uma emoção? - Vocês podem citar algumas? - Vocês se lembram das circunstâncias em que as sentiram? O animador pode complementar e listar as emoções citadas em um papel gigante com base no anexo 1 .	30 min
Como e a que se pode reconhecer uma emoção?	Apresentar imagens de rostos (anexo 2), cada rosto representa uma emoção particular e facilmente reconhecível. Em seguida, ele pergunta aos jovens: <ul style="list-style-type: none"> - Nomear a emoção reconhecida, - Identificar os elementos faciais que ajudam reconhecer a emoção, - Se eles já sentiram essa emoção antes e em que circunstância, - Imitar a expressão e explicar o que isso faz dentro de nós. Todas as novas emoções nomeadas são adicionadas à lista inicial.	30 min
6) Exercício prático Jogo de simulação	Os adolescentes recebem uma mesma situação para encenar (anexo 3), cada um com uma emoção diferente para expressar (no tom da raiva, no tom da tristeza, ...) Discussão: <ul style="list-style-type: none"> • Como as emoções são percebidas pelos outros? (Importância do para-verbal) • Se eu estivesse no lugar deles, qual seria a minha reação? (empatia) • Qual é o impacto das emoções na comunicação com os outros? • Como as emoções podem ser um freio para o diálogo? • Quais são as boas/más práticas? 	1h
7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar. Os animadores também compartilham o que eles gostaram e menos gostaram.	10 min
8) Apresentação da próxima oficina	Apresentação pelo animador: oficina sobre <i>a comunicação não violenta</i> . O animador convida os participantes a se cumprimentarem antes de sair.	5 min

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Folhas A3 e marcadores, fita adesiva
- Canetas de feltro e lápis de todas as cores

DOCUMENTOS DE APOIO:

- Folha de presenças
- Aprender a reconhecer as emoções (**anexo 1**)
- Imagens de rostos com diferentes emoções (**anexo 2**)
- Jogo de simulação e informações complementares (**anexo 3**)
- Informações adicionais (**anexo 4**)



ANEXO 1: APRENDER A RECONHECER AS SUAS EMOÇÕES¹

Diante de um evento, uma emoção é uma reação automática que se traduz em sensações físicas. Uma emoção pode gerar sentimentos ou estados afetivos associados. Conhecê-los ajudará crianças e adultos a reconhecerem e nomearem a emoção dentro deles.

1. Medo

O medo sinaliza a presença de um perigo, real ou imaginário. O medo protege e gera várias estratégias para lidar com a ameaça: fuga, ataque ou choque.

As reações corporais do medo se traduzem por um influxo de sangue nos músculos (para correr mais rápido, ter mais força...), uma subida de adrenalina (para aumentar a potência) e um ritmo cardíaco acelerado (para se preparar para o esforço).

2. Raiva

A raiva surge quando o que é essencial para nós é ameaçado, quando tentam impor-nos algo, quando o nosso território é invadido. Mas raiva não é sinónimo de agressividade: agressividade é apenas uma expressão (inadequada) de raiva.

A raiva desencadeia uma concentração de energia.

3. Tristeza

A tristeza é um retorno à calma, um retorno a si mesmo. O retorno à calma dá o tempo necessário para integrar o evento doloroso, elaborá-lo, para regenerar-se, encontrar novos pontos de referência e retomar o curso da vida.

A tristeza se traduz por um ritmo lento do corpo.

4. Nojo

O nojo ajuda não aceitar o que não é bom para nós, não engolir qualquer coisa.

O nojo se traduz por uma sensação de náusea.

5. Surpresa

A surpresa nos prepara para a mudança.

Ela se traduz por um alargamento das percepções visuais e auditivas graças à mobilização rápida e concentrada dos neurónios.

6. Alegria

A alegria aumenta a energia disponível e o bem-estar. Ela se traduz pela secreção de hormonas do prazer (ocitocina, endorfinas...) que desenvolvem o otimismo.

Para que servem as emoções?

Para Jeanne Siaud-Facchin, as emoções são guias fiéis. São elas que nos põem em ação e são indispensáveis à vida humana pois nos orientam sobre a reação mais adaptada ao nosso ambiente.

Uma emoção deve ser considerada como uma reação do corpo a um estímulo: ela nos indica a natureza da situação (a presença de um perigo eventual, um sofrimento, uma alegria...) e como devemos responder a ele.

Emoções negativas ou positivas não existem propriamente. Todas as emoções têm uma função. Isso é o que dará sentido à emoção que a tornará uma emoção agradável ou desagradável. Todas as emoções têm um valor importante, sem conotação.

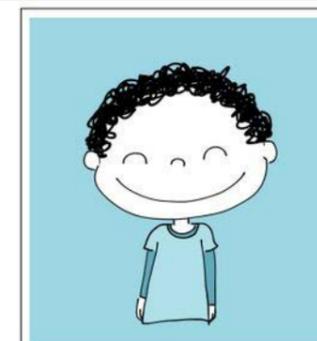
Jeanne Siaud-Facchin



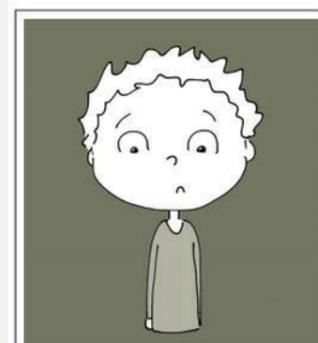
ANEXO 2: IMAGENS DE ROSTOS COM EMOÇÕES DIFERENTES



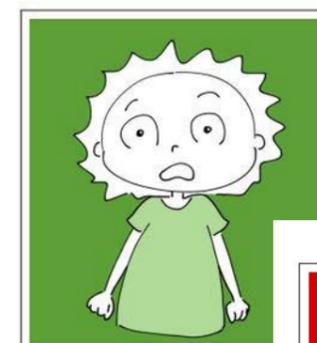
envergonhado



feliz



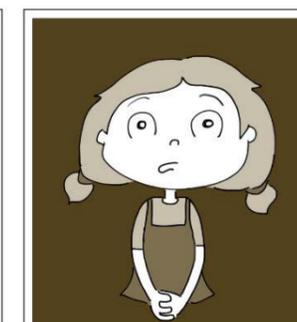
desapontado



assustado



zangado



preocupado



alegre



tranquilizado

¹ Está tudo aqui: Meditação de plena consciência para crianças e adolescentes de Jeanne Siaud-Facchin (edições Odile Jacob)

Oficina «Emoção através de traços» concebido e realizado por Herminie GAUTIER, arteterapeuta, interveniente artes plásticas/costura e criadora <http://gautierherminie.wix.com/artsenformes>



ANEXO 3: JOGO DE SIMULAÇÃO

Os diferentes grupos devem atuar da seguinte forma:

Duas pessoas se encontram na rua. Não se viam há muito tempo. Uma volta do mercado e a outra vai para a escola. Elas iniciam uma conversa.

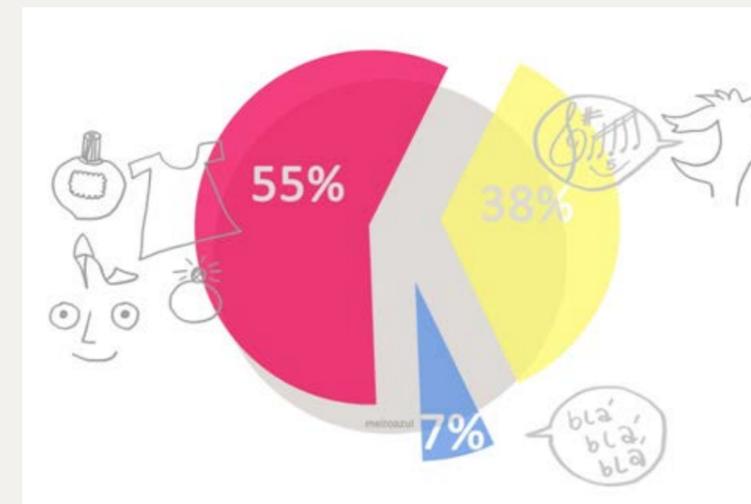
Cada grupo imagina a conversa com uma emoção diferente para expressar: alegria, medo, raiva e tristeza.

ANEXO 4: INFORMAÇÕES ADICIONAIS¹

A importância do para-verbal e a influência da emoção na nossa comunicação: 38% da sua comunicação oral se baseia no para-verbal (ritmo, volume, entonações, etc.) e 55% da sua mensagem se apoia no não-verbal (posições, gestos, etc.).

O que é empatia?

A empatia é a capacidade de sentir as emoções, os sentimentos, as experiências de outra pessoa ou se colocar no seu lugar. Essa atitude requer um esforço de compreensão intelectual dos outros.



Daniel Goleman define a inteligência emocional como «uma forma de inteligência social que supõe a capacidade de controlar os seus sentimentos e emoções e os dos outros, distinguir eles e utilizar esta informação para orientar os seus pensamentos e os seus gestos».

Ele apresentou cinco qualidades para definir a inteligência emocional:

- autoconsciência,
- controlo/autocontrolo,
- empatia
- motivação,
- habilidades sociais/ domínio das relações humanas.

¹ <https://www.lefigaro.fr/societes/l-intelligence-emotionnelle-jugee-importante-par-les-recruteurs-20190517>
http://ei.yale.edu/wp-content/uploads/2014/06/pub153_SaloveyMayerIOP1990_OCR.pdf : Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211
<https://apprendreaeduquer.fr/developper-lintelligence-emotionnelle-des-enfants-a-lecole/>

MÊS 5: CULTURA DA PAZ
TEMA: A COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA



MÊS 5: OFICINA 5/7
DURAÇÃO: 3H

- OBJETIVOS:**
- Adquirir comportamentos benevolentes na comunicação, praticando a escuta ativa
 - Praticar a comunicação não violenta
 - Melhorar as capacidades de diálogo e de empatia

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração "Telefone sem fio colaborativo"	Em um círculo, um voluntário pensa em uma palavra e a diz no ouvido do seu vizinho à direita, que a repete ao seu vizinho à direita, adicionando uma palavra a ela, e assim por diante, até o último que deve repetir toda a frase que ele acabou de ouvir em voz alta. Concertar-se para ver se todas as palavras foram corretamente transmitidas. A mensagem final é muitas vezes muito diferente das palavras transmitidas. Reflexão em torno da comunicação e dos seus problemas: <ul style="list-style-type: none"> • Por que há uma diferença entre a frase inicial e a frase final? • Tu já vivenciastes essa situação? 	10 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina sobre <i>a comunicação e a inteligência emocional</i> .	5 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática: "Má escuta" e escuta ativa	Em grupo de três pessoas, cada adolescente experimenta uma situação de «mal entendimento» e uma situação de escuta ativa (anexo 2). Em cada grupo, uma primeira pessoa vai falar por 2 minutos. Essa pessoa, fala de algo que a preocupa ou incomoda. Escolher um assunto que não seja confidencial. Falar sobre a sua esperança, raiva, preocupação, humilhação ou ansiedade. Sem que a primeira pessoa saiba, a segunda pessoa praticará a "má escuta" enquanto a terceira observará. Reproduzir o mesmo cenário, mas desta vez em "escuta ativa". Na sequência das três situações de «má escuta» e de escuta ativa, o trinômio reflete sobre as seguintes perguntas: <ul style="list-style-type: none"> • O que vocês acham desta conversa? Pareceu-lhe satisfatória e eficaz? • Que comportamentos de escuta verbais e não verbais vocês observaram? 	30 min
Comunicação e escuta	O animador prepara os jovens antes da oficina e explica as regras do jogo: uma menina e um menino não concordam sobre religião (Islã e Cristianismo). Cada um deles acha que a sua religião é a melhor, a tensão é muito aguda, um terceiro aparece para ajudá-los a se entenderem. A cena dura 5 minutos, os atores voltam para os bastidores. O líder do jogo reencontra-os para repetir a mesma cena. Os jovens que o desejarem podem contribuir pedindo a palavra para substituir um ator da sua escolha. No final, o animador relança o debate sobre as seguintes perguntas: <ul style="list-style-type: none"> • Quais são, na sua opinião, as causas deste conflito? • Com base nas suas observações, quais são as chaves para desarmar um conflito? • Quais comportamentos e palavras levaram ao conflito? • O que vocês sugerem para gerir melhor este conflito? 	45 min
6) Exercício prático Comunicação não violenta (CNV)	O animador pergunta: quando estamos em uma situação de comunicação, o que nós sentimos quando: <ul style="list-style-type: none"> • Nós estamos a ser interrompidos ou não ouvidos? • Nós sentimos que o outro está a tentar dominar a conversa? • Nós recebemos mensagens não verbais negativas, como um franzir sobran-celhas? O animador resume os comportamentos verbais e não verbais que foram observados. Ele explica que, em situações de tensão, a escuta é um elemento importante. Ele relembra o papel das emoções e apresenta o método de Comunicação Não Violenta (definição anexo 1).	20 min

	Pedir a quatro voluntários que encenam o mesmo diálogo (anexo 3), sendo uma versão em linguagem corrente, a outra em linguagem CNV. No final da primeira versão do diálogo em linguagem corrente, também pode ser interessante pedir aos participantes que proponham uma versão improvisada em linguagem CNV, antes de encenar a versão 'oficial'. Pedir aos voluntários que se expressem sobre os seus sentimentos. Propor 4 situações (anexo 4) e pedir a cada um que se exercite a formular um pedido em linguagem CNV com o seu vizinho (2 situações por pessoa) apoiando-se no "boneco OSBD" e no barómetro dos sentimentos (anexo 5).	45 min
7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar. Os animadores também compartilham o que eles gostaram e menos gostaram.	10 min
8) Apresentação da próxima oficina	Apresentação pelo animador: <i>oficina livre preparada pelos adolescentes</i> . O animador convida os participantes a se cumprimentarem antes de sair.	5 min

- MATERIAL NECESSÁRIO:**
- Folhas A3 e marcadores, fita adesiva
- DOCUMENTOS DE APOIO:**
- Folha de presenças
 - Definições (**anexo 1**)
 - Escuta ativa (**anexo 2**)
 - Situações para o jogo de papéis linguagem corrente vs linguagem CNV (**anexo 3**)
 - Exemplos de situações para praticar a apresentação de um pedido em CNV (**anexo 4**)
 - Barómetro dos sentimentos, roda das necessidades humanas e boneco OSBD (**anexo 5**)

ANEXO 1: DEFINIÇÕES¹

Existem diferentes estilos e capacidades de comunicação:

- A tradição oral e expressiva varia de cultura para cultura
- Os estilos de comunicação também dependem do temperamento individual da pessoa e do estilo aprendido durante a infância.
- As normas de género geralmente afetam a capacidade de uma pessoa de se comunicar e o seu estilo. Homens e mulheres podem se comunicar de maneira diferente.
- Fortalecer as suas habilidades de comunicação ajuda a transmitir claramente opiniões, necessidades e sentimentos.
- Pode-se aprender a se comunicar de forma eficaz e sem desconforto fora das culturas e outros obstáculos.

A comunicação é clara quando a mensagem que uma pessoa pretende transmitir é idêntica à que a outra compreende.

- 10 condições para uma boa comunicação**
1. Falar calmamente, sem agressividade.
 2. Falar uma pessoa de cada vez.
 3. Ouvir o outro sem o interromper.
 4. Ter uma linguagem respeitosa das opiniões que podem ser diferentes das nossas.
 5. Ter uma escuta atenta.
 6. Utilizar uma expressão que nos envolva usando o «eu» e evitando o «tu» que acusa.
 7. Demonstrar compreensão pelo outro, empatia.
 8. Verificar as suas dúvidas utilizando a reformulação: «No que tu me dizes, eu entendo ... »
 9. Aceitar o silêncio.
 10. Escolher o momento certo e o lugar certo para conversar.

- O que é escuta ativa?**
A escuta ativa, sem julgamento, pode enriquecer a comunicação.
Quando se ouve, é útil:
- Tentar entender a pessoa que está falando,
 - Validar a pessoa que fala dizendo, por exemplo, «eu entendo», ou «de fato»,
 - Estabelecer contato visual, olhando a pessoa nos olhos,
 - Para dar sinais não-verbais positivos, como um sorriso, um aceno de cabeça, etc.
 - Solicitar mais detalhes ou explicações.

¹ Um único programa - Guia para uma abordagem educacional unificada sobre sexualidade, género, HIV e direitos humanos, 2011

O que é a Comunicação Não Violenta (CNV)?

- Partindo da premissa de que os seres humanos por agente têm as mesmas necessidades básicas e todos têm uma capacidade natural de ser benevolente, Marshall Rosenberg desenvolveu, nos anos 70, este método de comunicação em 4 etapas, baseado na escuta e na expressão das necessidades.
- Compartilhar as mesmas necessidades permite uma melhor compreensão e aceitação do outro.
- Ela se baseia em ouvir a si mesmo e aos outros para levar em conta e expressar os sentimentos de cada um. A empatia é uma dimensão central do método CNV.



ANEXO 2: EXERCÍCIO DE ESCUTA ATIVA

Situação de "má escuta"

Se estiver a falar:

Discorra sobre o que te preocupa ou incomoda. Reajas à maneira como o seu parceiro o ouve. Se tu achas que ele ou ela não está te ouvindo, mostres tua frustração, levantes a voz ou reajas da maneira mais natural possível. Se o outro o ouvir com atenção e respeito, ajas de acordo com isso.

Se estiver a ouvir:

Tu és um exemplo de MÁ ESCUTA.

Demonstres as características. A tua tarefa é adotar o maior número possível de comportamentos verbais e não verbais negativos na lista abaixo:

Comportamentos não verbais:

- Franzir a testa,
- Ar desdenhoso, rolamento de olhos,
- Acene com a cabeça para dizer não,
- Impaciência - olhar ou movimento de distância, sinais de tédio, indiferença, bocejos

Comportamentos verbais:

- Interrupção do interlocutor, reorientação da conversa sobre si mesmo ou mudança de assunto,
- Expressão de juízos negativos do interlocutor (como "que não!" ou "é estúpido!")
- Se tu observas: listes os comportamentos verbais e não verbais que tu observas.



ANEXO 3: SITUAÇÕES PARA JOGO DE PAPÉIS LINGUAGEM COMUM VS LINGUAGEM CNV

Contexto:

Nós estamos no Percurso Cidadão com os jovens dos 14 a 18 anos. Oumar, um adolescente do grupo, muitas vezes falta às oficinas educacionais. Um dia, a animadora Maimouna o encontra no caminho, o intercepta e começa a conversar com ele.

Cena 1: diálogo em linguagem comum

- Maimouna: "Olá Oumar"
- Oumar: "Olá Maimouna"
- Maimouna: "Porquê tu não vens às oficinas educativas do percurso?"
- Oumar: "Eu tenho que ir? Tu estás atrás de mim?"
- Maimouna: "Então, porquê tu te inscreveste se não queres ir às oficinas?"
- Oumar: "Deixa-me em paz!!!"
- Maimouna: "Tu vais ver, nós vamos apagar o teu nome da lista..."

Cena 2: diálogo em linguagem CNV

- Maimouna: "Olá Oumar"
- Oumar: "Olá Maimouna"
- Maimouna: "Como tu estás? Ultimamente, tu não vens às oficinas do percurso, o que acontece contigo?"
- Oumar: "Realmente Maimouna, nos últimos tempos nós temos casos de morte na família, e às vezes há trabalhos para fazer em casa também, portanto..."
- Maimouna: "Ah ok! Mas lembra-te que no PC, 4 ausências equivalem a um despedimento? Além disso, nós precisamos de ti para todas as atividades!"
- Oumar: "Sim, é verdade, mas às vezes são situações que nos obrigam a ausentar-nos."
- Maimouna: "Eu entendo. Tente fazer o teu melhor para estar presente para todas as atividades com o grupo. Nós sentimos muito a tua falta no grupo. Em breve, se acontecer de tu estar ausente, informes-me ou outro animador."
- Oumar: "Ok, obrigado. Eu tentarei estar presente na próxima oficina..."
- Maimouna: "Tchau e te cuida."

Qual versão vocês preferem? 😊



ANEXO 4: EXEMPLOS DE SITUAÇÕES PARA PRATICAR A APRESENTAÇÃO DE UM PEDIDO EM CNV

1. Hoje tu tens uma oficina com o Percurso Cidadão. Tu estás atrasado e os teus pais estão a pedir que tu participes agora das tarefas domésticas. Tu dizes-lhes: "..."
2. Os teus pais não querem que tu participes no Percurso Cidadão. Dizes-lhes "..."
3. Tu estás em uma festa com a tua namorada. Vês-a a falar muito tempo com outro menino. Dizes-lhe: "..."

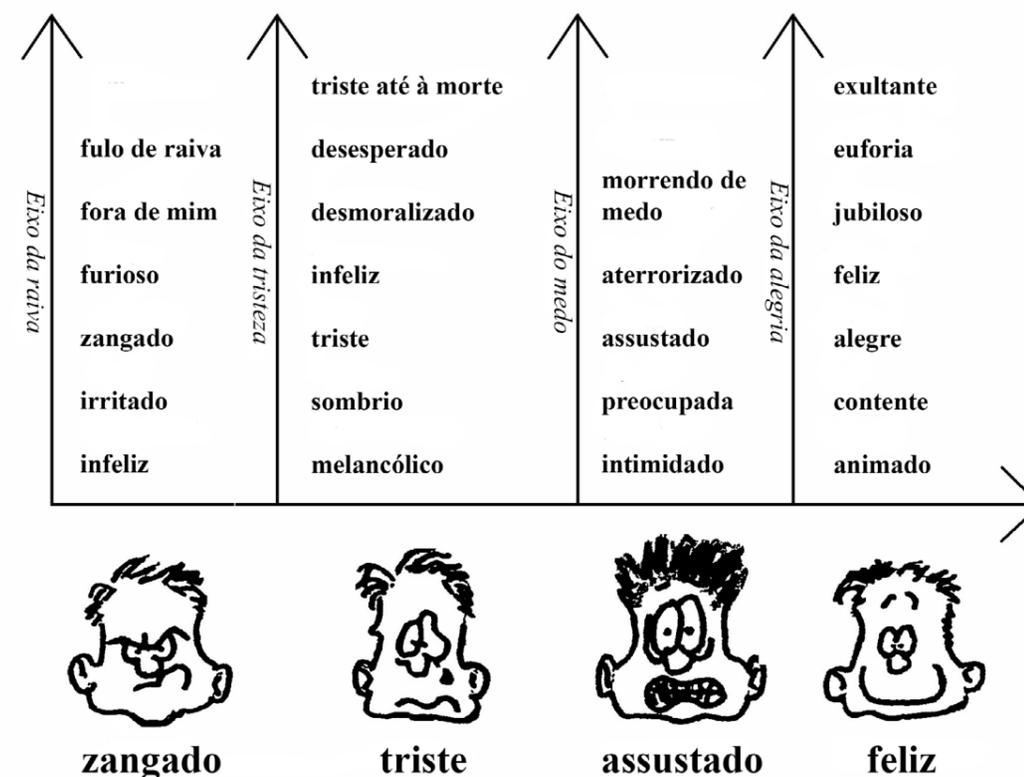
4. O teu namorado riu-se de ti à frente do teu grupo de amigos. Dizes-lhe "..."
5. Situação livre resultante da sua experiência



ANEXO 5: BARÓMETRO DOS SENTIMENTOS, RODA DAS NECESSIDADES HUMANAS E PASSOS DA CNV (OBSERVAR - SENTIR - PRECISAR - PERGUNTAR)

barómetro de sentimentos

Raiva - Tristeza - Medo - Alegria



4 PASSOS DA COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

1. Observação



Observe o que está acontecendo de fato, sem julgar, sem juízo de valor. Ao contrário, as pessoas tendem a receber como crítica.

2. Sentimentos



Identifique o que está sentindo em relação ao que observa. Nomeie: frustração, alegria, tristeza, etc. Expressar-se ajuda a resolver conflitos.

3. Necessidades



Identifique suas necessidades, valores ou desejos de forma conectada aos sentimentos que observou. Ex: necessidade de apoio, paz, alimentação, etc.

4. Pedido



Informe o que observou, suas necessidades e sentimentos, então faça um pedido claro.

Observe que não nos comunicamos há alguns dias. Fico frustrado, pois sinto necessidade de apoio. Você aceitaria conversar comigo agora?

Fonte: Marshall Rosenberg | Agora Entertraining almanquesos.com

- A primeira etapa** consiste em observar e descrever uma situação de forma objetiva e sem julgamento.
 - ▶ Assim, o observador não dirá "tu estás atrasado", mas "nós tínhamos um encontro às 13h00, são às 13h30". Tal formulação evita que o outro interlocutor se sinta agredido.
- A segunda etapa** se centra nos sentimentos: trata-se de formular o que se sente verdadeiramente perante uma situação.
 - ▶ "Eu estou zangado", "Eu estou ofendido"
- Segue-se a expressão de necessidades como a segurança, a intimidade, a distração, o descanso ou a autonomia. O ponto aqui é identificar a necessidade escondida atrás do sentimento.
 - ▶ "Eu preciso de ser respeitado", "eu preciso de ser aceite com a minha falta de jeito".
- Por último, a última etapa propõe a formulação de uma ação concreta, precisa, realizável e satisfatória para todas as partes. O diálogo, mantido assim aberto, promove a cooperação para encontrar uma solução.
 - ▶ "Vamos consertar a cômoda juntos?" "Nós vamos jogar à bola juntos"

Na oficina do mês 5, os animadores terão oferecido aos adolescentes para escolher um tema para esta sexta oficina. Esta sessão é portanto consagrada a uma oficina cujo tema terá sido previamente escolhido pelos adolescentes. Os animadores os acompanharão na preparação da oficina que segue todas as etapas de uma oficina clássica. Os jovens poderão então propor animá-lo no seio de uma associação de bairro, de uma escola ou de outro grupo do Percurso Cidadão.

MÊS 5: CULTURA DA PAZ

TEMA: LIVRE - LIDERADO PELOS ADOLESCENTES

OBJETIVOS:

- Colocar os adolescentes em situação de animação
- Estimular a sua pro atividade e criatividade
- Abordar ou aprofundar um tema que lhes pareça importante e/ou que não tenha sido abordado ou suficientemente aprofundado durante o PC

MÊS 5: OFICINA 6/7
DURAÇÃO: 3H

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração		10 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina sobre a <i>comunicação não violenta</i> .	5 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática		A definir
6) Exercício prático		A definir
7) Avaliação da sessão	Cada adolescente é convidado a dar as suas impressões sobre a sessão, o que ele aprendeu, o que foi importante e como melhorar. Os animadores também compartilham o que eles gostaram e menos gostaram.	10 min
8) Apresentação da próxima oficina	Apresentação pelo animador: <i>oficina de balanço do PC</i> . O animador convida os participantes a se cumprimentarem antes de sair.	5 min

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Folhas A3 e marcadores, fita adesiva
- Para preparar em função das necessidades

DOCUMENTOS DE APOIO:

- Folha de presença
- Informações em função do tema

MÊS 5: CULTURA DA PAZ

TEMA: BALANÇO DO PC

OBJETIVOS:

- Fazer um balanço pessoal dos conhecimentos e das competências adquiridos no âmbito do PC
- Refletir sobre o seu projeto de vida
- Avaliar o PC

MÊS 5: OFICINA 7/7
DURAÇÃO: 3H

ETAPAS	METODOLOGIA	DURAÇÃO
1) Folha de presença	Recolher a assinatura de todos os participantes.	5 min
2) Recepção com um jogo de integração: "O que eu aprendi"	Em círculo, os adolescentes passam a bola. Cada pessoa que tem a bola na mão deve dizer um item (ou competência) que ele aprendeu no PC. O animador toma notas.	10 min
3) Recapitulação sobre a última oficina	Os voluntários são convidados a apresentar a última oficina sobre o tema da sua escolha.	5 min
4) Escolher o líder do dia	Escolher o líder do dia aleatoriamente entre os adolescentes. O líder muda a cada sessão, alternando menina e menino.	5 min
5) Temática Balanço do PC	Balanço do projeto de vida: Cada adolescente preenche a sua flor individualmente (anexo 1). Ele responde a cada pergunta no espaço fornecido para esse fim.	35 min
	Balanço do PC - Parede de expressão: o animador apresenta na parede 6 folhas de papel gigante previamente preparadas, sobre as quais os adolescentes são convidados a exprimir-se por escrito sobre as seguintes perguntas: <ul style="list-style-type: none"> • O que vocês aprenderam durante o PC? • O que te marcou? • Quais atividades vocês gostaram? Menos gostaram? • Quais oficinas temáticas vocês gostaram? menos gostaram? • Como nós podemos melhorar o PC? • O que vocês gostariam de fazer a seguir? 	30 min
6) Exercício prático Os pós-testes	O animador distribui os pós-testes para os adolescentes para que eles possam fazer o exercício. O animador precisa que esta avaliação não será classificada ou sancionada, mas permitirá aos jovens e aos animadores considerarem a evolução dos conhecimentos e do comportamento dos adolescentes.	45 min
7) Conclusão	Cada adolescente recebe uma folha A3, que representa uma pasta, que ele cola nas costas, e todos os outros são convidados a escrever uma pequena palavra gentil refazendo o PC.	30 min
	O animador tira uma foto de grupo com todos os participantes e os convida a se cumprimentarem antes de sair	10 min

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Papel ou caderno, caneta para cada participante
- Folhas A3 e marcadores, fita adesiva

DOCUMENTOS DE APOIO:

- Folha de presença
- Os pós-testes
- Flor- conhecer-se melhor para saber onde nós vamos (**anexo 1**)

ANEXO 1: FLOR- CONHECER-SE MELHOR PARA SABER ONDE NÓS VAMOS



Conclusão

«O PC: apelo a uma generalização?»

Esta nova versão do manual do «Percurso Cidadão» que segue à primeira de 2012 é o resultado de um processo de questionamento permanente das equipas e parceiros da ESSOR, tanto na sede como no terreno. Nele são abordados novos temas relacionados com os contextos locais (violência contra mulheres e crianças, por exemplo) - ou para propor algumas chaves que ajudam a estes jovens construir os seus projetos de vida em um ambiente socioeconómico pouco favorável.

Desde 2011, cerca de 10.000 adolescentes entre 14 e 18 anos beneficiaram durante 5 meses deste «PC» como eles falam. E desde os primeiros trabalhos com os adolescentes no «Brasil», em 1992, mais de 25 mil jovens beneficiaram desta pedagogia nos países de intervenção da ESSOR; Brasil, Chade, Moçambique, Guiné-Bissau e França.

A sua eficácia significativa no estado de espírito desses jovens é difícil de descrever. As mudanças de comportamentos e de atitudes observadas antes e depois desta «formação-ação» são «impressionantes», tendo em conta a duração relativamente curta desta formação.

Os jovens chadianos encontrados em 2018 durante a avaliação do projeto, e especialmente as meninas, estavam orgulhosos de partilhar as suas novas habilidades e aptidões. Mas, um fato marcante, todos eles também buscavam uma sequência, uma continuidade (indicador de sucesso!), lamentando que essa bela dinâmica de grupo terminasse tão rapidamente.

Novidade desde 2018, no final do Percurso, os jovens são convidados a integrar um **Clube dos Jovens**. Eles definem o seu plano de ação e cada mês eles realizam uma atividade: limpeza do bairro, sensibilização sobre um tema ... Eles constituem assim um importante elo de ligação com a comunidade sobre o tema da cidadania, mas também encarnando modelos positivos para os seus cadetes. Esta abertura constitui a continuação do Percurso Cidadão e consolida o trabalho de

empoderamento dos jovens, nomeadamente graças às novas competências humanas e sociais que eles adquirem ao longo deste processo.

Embaixadores da juventude, eles fazem ouvir a sua voz e agem a favor de causas que lhes são caras, nomeadamente a igualdade entre homens e mulheres, preparando ao mesmo tempo a sua entrada na vida ativa. Salienta-se também que os jovens mais dinâmicos e motivados são formados para se tornarem futuros animadores do Percurso Cidadão. A sucessão está assim assegurada!

Para além dos testemunhos individuais sempre tocantes, eu fiquei impressionado com as dinâmicas coletivas positivas que se desenvolviam no seu bairro (famílias extensas, comerciantes, autoridades locais...).

A melhoria da autoestima, o respeito pelo outro, a consciência cidadã constituem o terreno de um futuro menos sombrio do que eles tinham conhecido até então. «Agora nós temos perspectivas!» como me disse com convicção um jovem em um foco de grupo. Se investir na juventude para que ela aja diariamente em vista de um futuro melhor lhe parece primordial, não hesite em colocar em prática (experimentar?) este PC nos seus próprios contextos profissionais ou associativos. Tendo eu próprio trabalhado 30 anos no domínio da educação de base em África, eu teria gostado de beneficiar deste tipo de ferramenta (apoio, abordagem?) para melhorar a eficácia dos projetos de desenvolvimento realizados dentro e em torno da escola.

Para facilitar a sua aplicação, foi elaborado um manual de formação de formadores. Ele ajudará transmitir todas as competências necessárias às animadoras e aos animadores voluntários/as que constituem os pontos de referência desses percursos. Sejam eles/elas, por ocasião da difusão por ESSOR desta versão atualizada do PC muito sinceramente agradecidos/as pelo seu empenho e dinamismo.

Yves Richard

Especialista em educação de base e capacitação

Bibliografia & Webografia

WEBGRAFIA

Bibliografia Mês 1

Children's Voice. (s. d.). L'alphabet des droits et devoirs de l'enfant. UNICEF. RD Congo.

Webografia Mês 1

Iqbal, l'enfant qui n'avait pas peur | UNICEF France. (s. d.). Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <https://my.unicef.fr/contenu/iqbal-lenfant-qui-navait-pas-peur>
Matériel à disposition | Objectifs planète durable. Jeu de plateau sur les ODD. (s. d.). Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <https://go-goals.org/fr/materiel-a-disposition/>

Bibliografia Mês 2

Brazier E., Watson C. (2010). Vous, Votre vie, Vos rêves : bien réussir votre adolescence. Family Care International, Inc. et Deutsche Stiftung Weltbevölkerung. pp 87-98.
International Sexuality and HIV Curriculum Working Group. (2011). Un seul programme. Guide pour une approche pédagogique unifiée de la sexualité, du genre, du VIH et des droits humains.

ECPAT France/Luxembourg. (2014). Revue des bonnes pratiques : Impliquer les hommes et les garçons dans la lutte contre l'exploitation sexuelle des enfants. pp.22-23.

Ministère de l'Education Nationale, de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche. (2017). Education à la sexualité : guide d'accompagnement des équipes éducatives en collège et lycée.

Webografia Mês 2

Alcool, tabac, cannabis : consommation et dépendance chez les jeunes. (s. d.). Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse https://www.mae.fr/article/prevention/19-07-2017/alcool-tabac-cannabis-chez-les-jeunes_44.html

Causes et Conséquences des grossesses précoces. (2016, septembre 23). Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <https://www.plan-international.fr/info/actualites/news/2016-09-23-causes-et-consequences-des-grossesses-precoces>

Decouverte des métiers. (s. d.). Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse http://a.bouque.eurotech.free.fr/3eme_dp3/dp3_activites/a_decouverte_des_metiers/

Forum Moderator - version drogues | Crips Ile-de-France. (s. d.). Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <https://www.lecrips-idf.net/miscellaneous/animatheque-forum-moderator-version-drogue.htm>

G. (s. d.). Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <https://www.francoischarron.com/genealogie:-sites-et-outils-pour-faire-votre-arbre-genealogique/-/odnKUwhHfY/>

Iqbal, l'enfant qui n'avait pas peur | UNICEF France. (s. d.). Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <https://my.unicef.fr/contenu/iqbal-lenfant-qui-navait-pas-peur>

Matériel à disposition | Objectifs planète durable. Jeu de plateau sur les ODD. (s. d.). Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <https://go-goals.org/fr/materiel-a-disposition/>

Le planning familial. (n.d.). Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <https://www.planning-familial.org/articles/le-planning-et-la-contraception-00356>

L'exploitation sexuelle des enfants à des fins de prostitution. (2018). ECPAT France. Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse https://www.who.int/topics/sexual_health/fr/

Prostitution infantile. (2017, octobre 4). Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <https://www.humanium.org/fr/prostitution-infantile/>

Relations saines et relations malsaines. (2020, 9 octobre). Consulté le 16 juin 2021, à l'adresse <https://jeunessejeecoute.ca/information/relations-saines-et-relations-malsaines/>

Qu'est-ce qu'une drogue ? - Drogues Info Service. (s. d.). Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <https://www.drogues-info-service.fr/Tout-savoir-sur-les-drogues/Les-drogues-et-leur-consommation/Qu-est-ce-qu-une-drogue#.XECJU-8HQjIU>

Textes de rfrence. (s. d.). Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse http://www.in-terre-actif.com/trousse2/textes_index.html

World Health Organization. (2015, avril 22). OMS | Santé sexuelle. Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse https://www.who.int/topics/sexual_health/fr/

World Health Organization: WHO. (2020, janvier 31). La grossesse chez les adolescentes. Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>

Bibliografia Mês 3

UNICEF. (2006). Rapport sur la violence faite aux enfants

Guide des actions pédagogiques d'éducation au développement durable du territoire angevin, Mission développement durable Ville d'Angers – Angers Loire Métropole, 2012, p.6

Menguelti S., Perret C., Abrika B. 2014, « A la croisée du formel et de l'informel : les entreprises créées par le dispositif de l'Agence Nationale de Soutien à l'Emploi des Jeunes dans la Wilaya de Tizi-Ouzou », Notes de Recherches, IREGE, Université de Savoie.

Direction Générale de l'Assainissement des Eaux Usées et Excréta. (2015). Programme National d'Approvisionnement en Eau Potable et d'Assainissement) l'horizon 2015. Opérationnalisation de la stratégie de mise en œuvre de la composante « infrastructures d'assainissement en milieu rural » du PN□AEPA. Méthodes d'animation pour la promotion « hygiène / assainissement » et conditions de pérennisation / diffusion des activités. Volet 3. Ministère de l'Agriculture, de l'Hydraulique et des Ressources Halieutiques (MAHRH). Burkina Faso.

Webografia Mês 3

Dossier du mois: le développement durable. (2016, avril 1). Consulté à l'adresse <https://www.mtaterre.fr/>

Dossier pédagogique: Eau rare, eau précieuse. (2016, mars 15). Consulté à l'adresse <https://www.unicef.fr/sites/default/files/userfiles/ficheenseignant.pdf>

Ebola. (2019, septembre 16). Consulté à l'adresse <https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/fiches-maladies/ebola>

La pollution de l'eau. (2015, août 30). Consulté à l'adresse <https://www.mediaterrre.org/eau/actu,20150830173937,5.html>

Les Infections sexuellement transmissibles (IST) ou MST, c'est quoi ? Les modes de contamination et leur dépistage. (2020, avril 21). Consulté à l'adresse <https://www.bruxelles-j.be/amour-sexualite/les-ist-les-modes-de-contamination-et-leur-depistage/>

Paludisme. (2020, janvier 14). Consulté le 21 avril 2020, à l'adresse <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/malaria>

Pollution. (2019, décembre 12). Consulté à l'adresse <https://www.franceculture.fr/theme/pollution>

Pratiques néfastes. (2020a, mars 1). Consulté à l'adresse <https://www.unicef.org/fr/protection/des-pratiques-inefastes>

Pratiques néfastes. (2020b, mars 1). Consulté à l'adresse <https://www.unicef.org/fr/protection/des-pratiques-inefastes>

Transmission du VIH de la mère à l'enfant. (2019, décembre 13). Consulté à l'adresse <https://www.who.int/hiv/topics/mtct/fr/>

VIH/Sida. (2019, novembre 15). Consulté à l'adresse <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/hiv-aids>

Bibliografia Mês 4

Argent sur table ' Un jeu éducatif portant sur la gestion d'un budget pour les jeunes (à partir de 14 ans) et les moins jeunes. ', © Centrum Informatieve Spelen vzw, Leuven, 2015 ONU. (1999). Déclaration et Programme d'action sur une culture de la paix. Assemblée Générale, 93e session. Scouts et Guides de France. (2012). Jeux pour habiter autrement la planète. Habiter autrement la planète. Paris Les Presses d'Ile-de-France.

Webografia Mês 4

Accueil. (2020, mars 10). Consulté à l'adresse <https://www.finances-pedagogie.fr/>

Argent sur table Un jeu. (s. d.). Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <https://docplayer.fr/7521271-Arget-sur-table-un-jeu-educatif-portant-sur-la-gestion-d-un-budget-pour-les-jeunes-a-partir-de-14-ans-et-les-moins-jeunes-argent-euro-argent.html>

Breteau, A. (2018, février 5). Complotisme et fake news : mode d'emploi. Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse https://www.lepoint.fr/societe/complotisme-et-fake-news-mode-d-emploi-17-01-2018-2187496_23.php

Défis sur Internet : attention jeux dangereux ! (s. d.). Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <https://www.cidj.com/vie-quotidienne/defis-sur-internet-attention-jeux-dangereux>

Des millions d'enfants dans le monde victimes de violences. (s. d.). Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <https://www.unicef.fr/contenu/espace-medias/des-millions-d-enfants-dans-le-monde-victimes-de-violences>

Fake news (fausses nouvelles). (s. d.). Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse https://mediatheques.grandorlyseinebievre.fr/default/fake-news-fausses-nouvelles.aspx?_lg=fr-FR

Farigoul, S. (2019, février 19). Égalité et non-discrimination. Consulté à l'adresse <https://www.un.org/ruleoflaw/fr/thematic-areas/human-rights/equality-and-non-discrimination/>

Fiche atelier | www.2025exmachina.net. (s. d.). Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <http://www.2025exmachina.net/espace-pedagogique/fiche-atelier>

Guide de prévention des cyberviolences en milieu scolaire. (2016). Ministère de l'Education Nationale, de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche. Consulté à l'adresse http://cache.media.education.gouv.fr/file/11_-_novembre/12/6/2016_non_harcelement_guide_prevention_cyberviolence_WEB_653126.pdf?ts=1477677269

HCDH | Convention relative aux droits de l'enfant. (s. d.). Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <https://www.ohchr.org/fr/professionalinterest/pages/crc.aspx>

Inégalités sociales et discriminations. (S.d.). l'Observatoire des inégalités. Consulté à l'adresse https://www.inegalites.fr/IMG/pdf/Pochette_pedagogique_avec_livret_Afev.pdf

Journée internationale de la lutte contre les discriminations #ZeroDiscrimination. (2018, mars 2). Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse https://ec.europa.eu/france/news/journ%C3%A9e-internationale-de-la-lutte-contre-les-discriminations-zero-discrimination_fr

Les différentes formes de violence. (2018, septembre 28). Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <https://www.filsante-jeunes.com/les-differentes-formes-de-violence-5316>

L'importance du cadrage. (2018, novembre 28). Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <https://www.penser-critique.be/limportance-du-cadrage/>

Lutte contre les discriminations des enfants handicapés. (2016, décembre 2). Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <https://www.plan-international.fr/info/actualites/news/2016-12-02-lutte-contre-les-discriminations-des-enfants-handicapes>

Mediapte, Florent Chedreau. (s. d.). MEDIAPTE éducation à l'image, éducation aux médias, éducation à l'information - comprendre et décoder les médias - #2 - Réalité ? Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <http://www.mediapte.fr/sp/?2-Realite>

N. (2016, novembre 22). Quelle est votre relation à l'argent ? Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse https://www.rtf.be/vivacite/emissions/detail_la-vie-du-bon-cote/accueil/article_

quelle-est-votre-relation-a-l-argent?id=9461116&programId=2161

Réduire la stigmatisation et la discrimination envers les personnes âgées souffrant de troubles mentaux. (S.d.). World Health Organization. Consulté à l'adresse https://www.who.int/mental_health/media/en/consensus_elderly_fr.pdf

United Nations. (s. d.). 404 | Nations Unies. Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <https://www.un.org/fr/rights/overview/themes/handicap.shtml>

World Health Organization. (2017, octobre 23). Handicaps. Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <https://www.who.int/topics/disabilities/fr/>



Bibliografia mês 5

Balandier G. (1950). Le problème de la dot et de l'organisation familiale. office de recherche scientifique Outre-Mer.

Dequiré, a. & Terfous, z. (2009). Le mariage forcé chez les jeunes filles d'origine maghrébine. Entre résistance et soumission. Pensée plurielle, 21(2), 97-112. doi:10.3917/pp.021.0097. <https://www.banquemondiale.org/fr/news/immersive-story/2017/08/22/educating-girls-ending-child-marriage>

Dictionnaire d'économie et de sciences sociales. (2004). La Tipografica Varese. p. 201-202

Faini, R. (2007). Migrations et transferts de fonds. Impact sur les pays d'origine. Revue d'économie du développement, vol. 15(2), 153-182. doi:10.3917/edd.212.0153.

International Sexuality and HIV Curriculum Working Group. (2011). Un seul programme. Guide pour une approche pédagogique unifiée de la sexualité, du genre, du VIH et des droits humains.

Lempereur A. & Thines G. (1975). Dictionnaire général des sciences humaines. Paris. Éditions universitaires.

Plan International. (2013). Rapport - Faire reculer le mariage précoce par l'éducation des filles.

Rapport de la CELIAF. (S.d.). Etude sur l'exode rural des filles : cas de celles travaillant à N'Djamena.

Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211. doi:0.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

Siaud-Facchin J. (2014). Tout est là, juste là : Méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi. Editions Odile Jacob.

Timmermans-Delwart J. (2004). Devenir son propre médiateur. *Chronique sociale*. P64.

Wihtol de Wenden C. (2011). Les flux migratoires légaux et illégaux. *Ceriscope Frontières, Sciences Po - CERI*, pp.1-8, 2011. fihal-01044378f

Webografia Mês 5

5 reçues à déconstruire sur les liens entre migrations & développement. (S.d.). Grdr Migration – Citoyenneté – Développement. Consulté sur https://grdr.org/IMG/pdf/048_15_grdr_guide_a4_bd_page_a_page.pdf

8 outils pour développer l'intelligence émotionnelle des enfants à l'école. (2017, mars 1). Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <https://apprendreaeduquer.fr/developper-lintelligence-emotionnelle-des-enfants-a-lecole/>

Adjovi, P. L. (2014, juin 17). Au Bénin, les scarifications perdurent. Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse https://www.bbc.com/afrique/region/2014/06/140617_reportage-leila

Caillaud, C. (2019, mai 17). L'intelligence émotionnelle jugée importante par les recruteurs. Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <https://www.lefigaro.fr/societes/l-intelligence-emotionnelle-jugee-importante-par-les-recruteurs-20190517>

COUTUME : Définition de COUTUME. (s. d.). Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <https://www.cnrtl.fr/definition/coutume>

Emotions à travers des traits. (s.d.). Gautier H. Consulté sur <http://gautierherminie.wix.com/artsenformes>.

Migrations internationales : un enjeu planétaire. (2015). Avis du Conseil économique, social et environnemental . Consulté sur https://www.lecese.fr/sites/default/files/pdf/Avis/2015/2015_31_migrations_internationales.pdf

La migration ici et ailleurs. (2016). Amnesty International. Consulté sur https://www.amnesty.be/IMG/pdf/dossier_pedagogique_migration_web.pdf

Lutter contre sur les migrants r les préjugés. (2016). La Cimade. Consulté sur https://www.lacimade.org/wp-content/uploads/2016/10/La_Cimade_Petit_Guide_Prejuges_2016.pdf

Petit guide préjugés. (s. d.). Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <https://www.lacimade.org/petitguideprejuges/petit-guideprejuges.html>

Qu'est-ce qu'un migrant ? (2016, mars 2). Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <https://www.lacimade.org/faq/qu-est-ce-qu-un-migrant/>

Risques liés à la dépigmentation volontaire - ANSM : Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé. (s. d.). Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse [https://www.ansm.sante.fr/Dossiers/Securite-des-produits-cosmetiques/Risques-lies-a-la-depigmentation-volontaire/\(offset\)/2](https://www.ansm.sante.fr/Dossiers/Securite-des-produits-cosmetiques/Risques-lies-a-la-depigmentation-volontaire/(offset)/2)

Saint-Medar, J. (2014, septembre 8). EN IMAGES. Joana Choumali - « Hââbrè », dernière génération de la scarification en Afrique. Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse https://www.lepoint.fr/culture/en-images-joana-choumali-haebre-derniere-generation-de-la-scarification-en-afrique-02-09-2014-1859626_3.php

Solidaire, É. (2017a, décembre 6). Avantages et inconvénients de l'immigration. Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <http://www.economiesolidaire.com/2015/03/09/avantages-et-inconvenients-de-limmigration/>

Solidaire, É. (2017b, décembre 6). Avantages et inconvénients de l'immigration. Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <http://www.economiesolidaire.com/2015/03/09/avantages-et-inconvenients-de-limmigration/>

Taleb, S. (2016, octobre 5). PHOTOS. La scarification racontée dans le projet photographique de Joana Choumali. Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse https://www.huffingtonpost.fr/2014/09/27/tradition-scarification-afrique-ouest-projet-photographique_n_5892248.html

Termes clés de la migration. (2019, juillet 22). Consulté le 28 avril 2020, à l'adresse <https://www.iom.int/fr/termes-cles-de-la-migration>

Autores:

Revisão 2021:

Colaboradores:

Revisão:

Áreas geográficas:

Domínios:

Tradução:

Grafismo:

Créditos fotos:

Ariane Delgrange, Annabel Thapa

Camille Ribier, Sagrona Tchandoulaye, Catherine Piat

Catherine Piat, Audrey Lemichez

Nadir Faria, Helene Machado, Andreia Nogueira, Sarah Pires, Catherine Piat

Brésil, Guiné-Bissau, Moçambique, Chade

Jovens desfavorecidos, educação, projeto de vida, métodos, ferramentas, fichas

Pauline Cuenin

Caroline Popelier

ESSOR e os seus parceiros

Nós agradecemos a todas as equipes da ESSOR e os seus parceiros, seja na sede ou no campo, aos animadores e também aos jovens, aos pais que permitiram que tornaram este manual possível.



Esta obra é disponibilizada sob os termos da licença Creative Commons Attribution - Sem uso comercial - Nenhuma modificação 4.0 International. Vocês são livres para reproduzir, distribuir e comunicar este documento ao público. No entanto, deve cumprir os seguintes requisitos: deve indicar o nome do autor original da forma indicada pelo autor do trabalho ou pelo titular dos direitos que lhe confere essa autorização (mas não de uma forma que sugira que eles o apoiem ou aprovem o seu uso do trabalho), vocês não têm o direito de usar este documento para fins comerciais, vocês não têm o direito de modificar, transformar ou adaptar este documento. O texto integral do contrato está disponível no seguinte endereço: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.fr>



ESSOR France siège
92, rue de la Reine Astrid
59700 Marcq en Baroeul France
0033 (0) 3 20 83 04 15
contact@ong-essor.org
www.essor-ong.org

Com o apoio de :



O conteúdo desta publicação é da exclusiva responsabilidade da ONG ESSOR