USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

PROGRAMA DE BOLSAS DOS EMBAIXADORES AMERICANOS PARA MENINAS

GUIA DE RECURSOS PARA O MENTORING DE MENINAS



MARTHA SALDINGER/WINROCK INTERNATIONAL

U.S. Agency for International Development
1300 Pennsylvania Avenue, NW Washington, DC 20523
Tel: (202) 712-0000
Fax: (202) 216-3524
www.usaid.gov

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

PROGRAMA DE BOLSAS DOS EMBAIXADORES AMERICANOS PARA MENINAS

GUIA DE RECURSOS PARA O MENTORING DE MENINAS



PROGRAMA DE BOLSAS DOS EMBAIXADORES AMERICANOS PARA MENINAS

GUIA DE RECURSOS PARA O MENTORING DE MENINAS

INICIATIVA EDUCACIONAL NA ÁFRICA

PROGRAMA DE BOLSAS DOS EMBAIXADORES AMERICANOS PARA MENINAS

GUIA DE RECURSOS PARA O MENTORING DE MENINAS

As meninas representam a maioria dos 33 milhões de crianças em África que não frequentam a escola devido a dificuldades económicas ou outras circunstâncias adversas. Para dar resposta a esta falha na educação das meninas, a Iniciativa Educacaional na África - PROGRAMA DE BOLSAS DOS EMBAIXADORES AMERICANOS PARA MENINAS (AEI-AGSP) foi lançado a oferecer bolsas de estudo e mentoring a meninas da África subsariana. O AGSP satisfaz necessidades como despesas escolares, livros e material escolar e fardas, assim como educação sobre o VIH/SIDA e aptidões para a vida para crianças do Ensino Básico.

O programa incide sobre meninas motivadas academicamente, que são órfãs ou que se encontram numa situação de vulnerabilidade por qualquer motivo, incluindo as que pertencem a famílias desfavorecidas economicamente ou que são deficientes físicas e/ou são afectadas pelo VIH/SIDA. Porque nestas categorias também se encontram incluídos muitos rapazes, foram adicionadas ao programa em 2007 – 2008, bolsas de estudo e mentoring para 21,000 rapazes.

As actividades de mentoring promovem sólidos resultados académicos, auto-estima e o estabelecimento de objectivos. Os clubes de trabalhos de casa, workshops, visitas de estudo, desportos, teatro e actividades culturais dão oportunidades às crianças para aprenderem e crescerem. Os mentores servem como modelos a seguir e educam os alunos acerca da prevenção do alastramento do VIH/SIDA. O aconselhamento individual fornece o apoio extra de que as crianças vulneráveis necessitam para ter sucesso.

Entre os objectivos do AGSP destacam-se o incentivo da participação e retenção das crianças mais vulneráveis na escola, assim como a promoção e divulgação da consciência do VIH/SIDA e o desenvolvimento da igualdade entre os sexos. O programa também procura construir uma parceria local e aumentar a participação transparente e democrática na educação. Actualmente, participam no programa quarenta países e já foram distribuídas mais de 300,000 bolsas de estudo a meninas que estudam em África.

A Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional (USAID - US Agency for International Development) — especificamente o Gabinete Africano da Divisão do Desenvolvimento Sustentável da Educação — implementa o AGSP. A USAID em Washington executa o programa através de três organizações não lucrativas nos Estados Unidos— A Academia para o Desenvolvimento Educacional (AED – Academy for Educational Development), Winrock Internacional e World Education. Estas organizações trabalham em conjunto com mais de cem parceiros locais, mantendo contacto e gerindo a identificação, concessão e localização das bolsas de estudo e actividades de mentoring para as crianças. As embaixadas dos Estados Unidos, as missões do

USAID e outras organizações dão pareceres acerca da implementação do programa em vários países.

Três temas transversais — mentoring, VIH e SIDA e participação dos pais e da comunidade — são tecidos em todos os elementos do programa. Sempre que possível, será dada uma consideração especial às crianças afectadas pelo VIH/SIDA na atribuição de bolsas de estudo. As bolsas de estudo e as campanhas de sensibilização durante o mentoring, aumentam o conhecimento do VIH/SIDA e reduzem o seu impacto. A participação da comunidade é fortemente recomendada. Os pais e os membros da comunidade participam frequentemente nos painéis locais de selecção de bolsas de estudo e em programas de mentoring.

As bolsas de estudo do AEI-AGSP estão a mudar vidas. Os beneficiários das bolsas de estudo estão a ter óptimos resultados na escola e em muitos casos estão a ter resultados muito melhores do que os seus colegas. A incidência na educação e o sucesso visível das meninas estão a mudar as atitudes dentro das famílias e das comunidades. A adição de rapazes irá criar um consenso maior na necessidade de desenvolver a igualdade entre os sexos através do continente.

AED
Academy for Educational Development

WINROCK INTERNATIONAL
Putting Ideas to Work

WORLD EDUCATION

NOTA PARA OS NOSSOS LEITORES:
Este guia de recursos foi realizado graças ao apoio do povo americano através da Agência Americana para o Desenvolvimento Internacional (USAID - United Sates Agency for International Development). O conteúdo deste guia não reflecte necessariamente os pontos de vista da USAID ou do governo dos Estados Unidos.

Produzido em 2008, Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional (USAID). Todos os direitos reservados. Qualquer parte deste guia pode ser fotocopiada ou adaptada sem autorização desde que as partes copiadas sejam distribuídas gratuitamente ou a troco de dinheiro (não com um fim lucrativo) e que se mencione o nome da USAID.

AGRADECIMENTOS

A criação deste *deste Guia de Recursos Para O Mentoring de Meninas* não teria sido possível sem o apoio de várias entidades colectivas e individuais dedicadas à educação das meninas e ao desenvolvimento da liderança das mulheres. Gostaria de agradecer a todos quantos colaboraram connosco no sentido de implementar os programas educativos da USAID em África, aos nossos parceiros locais em África e às meninas e rapazes a quem este guia é destinado. Acima de tudo, gostaria de expressar o meu profundo apreço para com as mulheres e os homens que prestam mentoring às crianças, os quais inspiraram a criação deste guia e para quem o mesmo foi compilado. As ideias e experiências dos mentores teceram o pano do *Guia de Recursos*; o seu trabalho e empenho continuados para com as crianças são inestimáveis.



AMSS/ WORLD EDUCATION

Enquanto mentor, tem a oportunidade de influenciar vidas de forma profunda. Um mentor é alguém com quem uma menina ou um rapaz podem contar quando precisam de conselhos e apoio sobre a escola, a vida pessoal ou decisões profissionais. Além disso, numa época em que o VIH/SIDA afecta tantas comunidades, os mentores podem servir de modelos orientadores que ajudarão os jovens a tomar decisões saudáveis em relação ao seu futuro.

O *Guia de Recursos* pretende ser um instrumento de formação para os adultos que prestam mentoring a pré-adolescentes e adolescentes, nomeadamente meninas, em África. O conteúdo do guia assenta em experiências anteriores com meninas bem como no feedback recebido de organizações e pessoas que participaram no PROGRAMA DE BOLSAS DOS EMBAIXADORES AMERICANOS PARA MENINAS (AGSP), um programa da Iniciativa para a Educação em África implementado pela Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional (USAID). O AGSP concedeu bolsas de estudo e mentoring a milhares de meninas em toda a África Subsariana, em larga medida graças ao trabalho das organizações locais não governamentais que ajudaram a implementar este importante programa desde 1999.



WINROCK INTERNATIONAL/MASOYI HOME-BASED CARE

O *Guia de Recursos* é destinado tanto a adultos que possuem larga experiência no mentoring de meninas como a todos quantos se iniciam como mentores. Fornece informação e recursos aos mentores sobre uma grande variedade de temas

com que as meninas se debatem. Os contornos de fácil execução que presidem a cada actividade e as questões detalhadas para uma discussão alargada ajudarão os mentores a traduzir a informação em actividades divertidas, interactivas e dinâmicas de interacção com meninas. Os mentores são fortemente incitados a adaptar estas actividades às experiências e à cultura das meninas nas suas comunidades e a adaptarem-nas também aos rapazes.

Ser um mentor requer tempo e energia. Por vezes, pode não ser tarefa fácil. Esperamos que as temáticas abordadas neste guia estimulem não só a discussão entre as meninas mas também o diálogo entre as meninas e os respectivos mentores no que diz respeito aos desafios e alegrias da vida de hoje das meninas. Enquanto mentores, acreditamos que está apto a prestar às meninas o apoio de que elas necessitam para crescerem saudáveis e tomarem decisões conscientes sobre o seu futuro e para que possam crescer até atingirem todo o seu potencial.

Gostaria de agradecer as contribuições consagradas a este *Guia de Recursos* por entidades individuais que ajudam a implementar o AGSP. Começo pela equipa da Winrock International que concebeu e testou no terreno este guia: Martha Saldinger, Alison Pflepsen, Julia Miller, Pamela Woodard George, Carol Michaels O'Laughlin, Jaimie Bleck, Isidore Boutchué, Aminata Fall Diaw, Alissa Karg, Maggie Range e Mary Taylor Hassouna.

Foram ainda prestadas valiosas contribuições pelas equipas do AGSP da Academia para o Desenvolvimento Educacional: Michele Akpo, Laurent Abelin, Jennifer Barker, Andrea Bertone, Boubacar Cisse, Melissa Crutchfield, Aissatou Diallo, Eugene Katzin, Lisa Kays, Stephanie Psaki, Alexandra Zekas e May Rihani; e World Education: Kadiatou Coulibaly, Betsy Arner Onyango, Seyni Diop, Nina Elisseou, Mariama Koulibaly, Katie Martocci, Marco Sotelino, Necia Stanford e Shirley Burchfield.

Estamos profundamente gratos pela participação de várias organizações não lucrativas que realizaram testes piloto ao projecto do *Guia de Recursos*. Os colaboradores destas organizações e os mentores com quem trabalham voluntariaram de forma benevolente o seu tempo para fornecerem feedback à Winrock: Humana People to People, África do Sul; Media in Education Trust (MiET), África do Sul; Pact, Madagáscar; South Africa Girl-Child Alliance (SAGCA), África do Sul; Tanzania Association of Women Leaders in Agriculture and Environment (TAWLAE), Tanzânia.

As seguintes entidades individuais autorizaram a utilização de actividades com base em materiais educativos sobre o VIH/SIDA produzidos por elas próprias e/ou pelas respectivas organizações: Allison Clifford do CEDPA; Ellen Field e Lauren Loveland do Corpo da Paz dos Estados Unicos; e Alice Welbourne, autora do manual *Stepping Stones* e da série de workshops.

Uma nota especial de gratidão é destinada aos vários colegas da USAID que disponibilizaram o conteúdo e revisão do *Guia de Recursos:* Kristi Fair, Stella Goings, Julie Hanson Swanson e Allyson Wainer. O meu obrigado a Sharon Mangin Nwankwo, pela sua liderança no AGSP e pelo desenvolvimento do guia.

Finalmente, gostaria de manifestar o meu apreço para com os nossos Embaixadores dos Estados Unidos idealistas que defendem a educação das meninas em África e para com os Directores de Missão e os Oficiais da Educação da USAID que trabalham incansavelmente para promover o desenvolvimento educacional no continente.

Obrigada a todos pelo empenho em ajudar a próxima geração de líderes africanos.

—Dra. Sarah E. Moten
Directora da Divisão da Educação
Gabinete Africano da USAID

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

ÍNDICE

Introdução à utilização do *Guia de Recursos para o Mentoring de Meninas*

Glossário

MÓDULO 1

Como Ser Um Bom Mentor

Sessão 1: Compreender o Papel de um Mentor 1
- *Actividade 1: Definição de "Mentoring"* 2
- *Actividade 2: Por que Ser Mentor?* 3
- *Actividade 3: O Que é Que um Mentor Faz — e Porquê?* 4
- *Actividade 4: O Que é Necessário Para se Tornar um Bom Mentor?* 5
- *Actividade 5: Criação de um Acordo de Mentoring* 7
- *Actividade 6: Perguntas e Encerramento* 7

Sessão 2: Comunicação Com o Seu Mentee 8
- *Actividade 1: Técnicas de Comunicação e Escuta* 9
- *Actividade 2: Ensaio* 14
- *Actividade 3: Perguntas e Encerramento* 14

Sessão 3: Motivação das Meninas 15
- *Actividade 1: O Que Significa Motivar Alguém?* 16
- *Actividade 2: Por que é Importante Motivar as Meninas?* 16
- *Actividade 3: Mensagens Motivadoras* 18
- *Actividade 4: O Aspecto da Autoconfiança* 19
- *Actividade 5: Perguntas e Encerramento* 19

Sessão 4: Técnicas de Mentoring 20
- *Actividade 1: Os "Prós e os Contras" do Mentoring* 21
- *Actividade 2: Colocar os Conceitos em Prática* 22
- *Actividade 3: Perguntas e Encerramento* 25

Sessão 5: Estabelecer uma Relação de Mentoring 26
- *Actividade 1: O Que é o Mentoring?* 27
- *Actividade 2: O Acordo de Mentoring* 28
- *Actividade 3: Perguntas e Encerramento* 29

MÓDULO 2

Género e Direitos das Meninas

Sessão 1: Compreender o Papel do Género 1
- *Actividade 1: Afinal, de Quem é Esse Papel?* 2
- *Actividade 2: Perguntas e Encerramento* 5

Sessão 2: O Impacto do Papel do Género 6
- *Actividade 1: Cenários Sobre os Géneros* 7
- *Actividade 2: Expectativas das Meninas* 10
- *Actividade 3: Um Mundo Perfeito* 11
- *Actividade 4: Perguntas e Encerramento* 12

Sessão 3: Os Direitos das Mulheres e das Meninas 13
Actividade 1: Leis Que Protegem Mulheres, Meninas e Crianças 15
Actividade 2: Conhecimento dos Seus Direitos 16
Actividade 3: Perguntas e Encerramento 17

MÓDULO 3

A Importância da Educação e Motivação das Meninas
Sessão 1: Por que é Que é Importante Educar as Meninas? 1
Actividade 1: "Educar uma Menina…" 3
Actividade 2: Ultrapassar Obstáculos na Educação das Meninas 4
Actividade 3: Duas Cartas, Duas Vidas 6
Actividade 4: Perguntas e Encerramento 8

Sessão 2: Auto-estima e Definição de Objectivos 9
Actividade 1: O Que é a Auto-estima e Porque é Que é Importante? 10
Actividade 2: Estime-se a Si Mesmo 12
Actividade 3: Factores Que Baixam a Auto-estima 15
Actividade 4: Definição de Objectivos 17
Actividade 5: Perguntas e Encerramento 19

Sessão 3: "Dar Nas Vistas" 20
Actividade 1: O Problema de Solange 21
Actividade 2: Perguntas e Encerramento 22

Sessão 4: Actuação na Comunidade 23

MÓDULO 4

Líderes e Liderança
Sessão 1: O Que é Preciso Para Ser um Líder? 1
Actividade 1: Definição de um Líder 2
Actividade 2: Mulheres Líderes 4
Actividade 3: O Grande Nó 4
Actividade 4: Perguntas e Encerramento 6

Sessão 2: Como ser Líder 8
Actividade 1: Ultrapassando Obstáculos de Liderança 9
Actividade 2: Liderando para Mudança 10
Actividade 3: Perguntas e Encerramento 10

Sessão 3: Liderança em Acção 11

MÓDULO 5

Como Lidar com o Stress
Sessão 1: Definição e Identificação do Stress 1
Actividade 1: Definição do Stress 2
Actividade 2: Redução do Stress 3
Actividade 3: Jogo de Relaxamento 4
Actividade 4: Perguntas e Encerramento 5

Sessão 2: Gestão do Stress 6
Actividade 1: Por quê Gerir o Stress? 8
Actividade 2: Instruções para Gestão do Stress 9
Actividade 3: Criação de um Diário Sobre o Stress 11
Actividade 4: Perguntas e Encerramento 12

MÓDULO 6

Adolescência, Reprodução e Relações
Sessão 1: Mudanças no Nosso Corpo 1
Actividade 1: O Que é a Puberdade? 3

Actividade 2: O Que é a Menstruação? 5
Actividade 3: Dinâmica de Grupo 7
Actividade 4: Perguntas e Encerramento 9

Sessão 2: Gravidez e Prevenção da Gravidez 10
Actividade 1: Os Sistemas Reprodutivos Masculino e Feminino 12
Actividade 2: Verdadeiro ou Falso? 13
Actividade 3: Perguntas e Encerramento 14

Sessão 3: Amizade e Pressão dos Colegas 15
Actividade 1: Amigos e Amizade 16
Actividade 2: Conflitos Entre Amigos 16
Actividade 3: Pressão dos Colegas 17
Actividade 4: Perguntas e Encerramento 19

Sessão 4: Relações, Sexo e Abstinência Sexual 20
Actividade 1: Atracção Física e Relações 22
Actividade 2: Relações Entre Rapazes e Meninas 24
Actividade 3: Definição do Sexo e da Actividade Sexual 25
Actividade 4: "Porque é Que Me Devo Importar?" 27
Actividade 5: Dizer "Não" ao Sexo 29
Actividade 6: Pergunte à Tia Amina 31
Actividade 7: Perguntas e Encerramento 33

Sessão 5: Assédio Sexual, Abuso e Exploração 34
Actividade 1: A História da Musu 36
Actividade 2: Decisões, Acções e Consequências 37
Actividade 3: Como é Que a Musu Pode ser Ajudada Por uma Amiga? 38
Actividade 4: O Que é Que a Musu Pode Fazer? 39
Actividade 5: Perguntas e Encerramento 40

MÓDULO 7

Casamento e Família

Sessão 1: Cerimónias e Costumes 1
Actividade 1: O Que é o Casamento? 2
Actividade 2: Cerimónias e Costumes 3
Actividade 3: Três Casamentos 4
Actividade 4: Perguntas e Encerramento 4

Sessão 2: Casamento Precoce 5
Actividade 1: Casamento Precoce — Causas e Consequências 6
Actividade 2: Casamento Precoce — O Que é Que Podemos Fazer? 8
Actividade 3: Ideias Modernas e Tradicionais Sobre o Casamento 9
Actividade 4: Perguntas e Encerramento 10

Sessão 3: Planeamento Familiar — Parte 1 11
Actividade 1: O Que é o Planeamento Familiar e Porque é Importante? 12
Actividade 2: Representação 14
Actividade 3: Perguntas e Encerramento 15

Sessão 4: Planeamento Familiar — Parte 2 16
Actividade 1: Diferentes Métodos Contraceptivos 17
Actividade 2: Mito ou Facto? 18
Actividade 3: Barreiras ao Uso de Contraceptivos 18
Actividade 4: Perguntas e Encerramento 20

MÓDULO 8

VIH/SIDA

Sessão 1: O que é o VIH/SIDA? 2
Actividade 1: Porque é Que os Jovens se Devem Preocupar Com o VIH? 3
Actividade 2: Mito ou Facto? 4
Actividade 3: Porque é Que há VIH na Nossa Comunidade? 5
Actividade 4: Perguntas e Encerramento 6

Sessão 2: Transmissão do VIH 7
Actividade 1: Modos de Transmissão do VIH 9
Actividade 2: A Propagação de Uma Epidemia de VIH 13
Actividade 3: Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST) e o VIH 14
Actividade 4: Perguntas e Encerramento 16

Sessão 3: Os Efeitos do VIH no Corpo 17
Actividade 1: Qual é a Diferença Entre o VIH e a SIDA? 20
Actividade 2: Representação Sobre o Sistema Imunológico 21
Actividade 3: O Jogo dos Leões e dos Elefantes 22
Actividade 4: Uma Visão Geral Sobre o Teste e Tratamento do VIH 24
Actividade 5: Perguntas e Encerramento 25

Sessão 4: As Meninas, as Mulheres, a Cultura e o VIH 26
Actividade 1: O Impacto do VIH nas Meninas e nas Mulheres 27
Actividade 2: Mitos, Crenças e o VIH 28
Actividade 3: Perguntas e Encerramento 29

Sessão 5: Assistência às Pessoas Afectadas Pelo VIH/SIDA 30
Actividade 1: O Jogo da Cor 32
Actividade 2: Representação Sobre Estigma e Discriminação 33
Actividade 3: Actividades da Fita Vermelha 33
Actividade 4: Perguntas e Encerramento 34

Sessão 6: O Impacto do VIH/SIDA 35
Actividade 1: Os Efeitos do VIH 36
Actividade 2: Partilha de Experiências 37
Actividade 3: Tomar Boas Decisões 37
Actividade 4: Perguntas e Encerramento 38

Sessão 7: Prevenção do VIH 39
Actividade 1: Estratégias de Prevenção do VIH 40
Actividade 2: Uma Ponte Para um Futuro sem VIH 46
Actividade 3: Perguntas e Encerramento 46

MÓDULO 9

Trabalhos, Profissões e Carreiras

Sessão 1: O Que é Considerado Trabalho das Mulheres? 1
Actividade 1: O Que é Que as Meninas e as Mulheres Fazem na sua Comunidade? 2
Actividade 2: O Trabalho das Mulheres 3
Actividade 3: Faz uma Lista 4
Actividade 4: Perguntas e Encerramento 4

Sessão 2: Exploração de Carreiras 5
Actividade 1: O Que é Que Gosta de Fazer? 6
Actividade 2: Trabalho Versus Carreira 7
Actividade 3: Que Trabalho ou Carreira Gostarias de Ter? 7
Actividade 4: Aprendizagem Sobre Diferentes Trabalhos e Carreiras 10
Actividade 5: Perguntas e Encerramento 11

MÓDULOS ADICIONAIS

Este espaço está previsto para os módulos adicionais que as organizações podem desenvolver para o mentoring

ANEXOS

1: Recursos e Referências
2: Quebra-gelos
3: Praticar Cenários de Mentoring
4: Planear um Evento e Moderar Discussões
5: "Pergunte à Tia Amina"
6: Prevalência de VIH
7: Dicas para Planear o "Dia para levar as nossas filhas ao trabalho"
8: Módulo Complementar sobre Computadores e Tecnologia da Internet

FOLHETOS

1: Folheto sobre o Acordo de Mentoring
2: Directrizes de Mentoring
3: Convenções de Direitos Internacionais
4: Duas Cartas, Duas Vidas
5: Folheto Sobre Objectivos
6: A História de Aminata
7: Dicas Para Gerir o Stress
8: Anatomia Reprodutiva Feminina (Interna)
9: Anatomia Reprodutiva Masculina (Interna)
10: Anatomia Reprodutiva Externa
11: Como Cuidar de Si Durante a Menstruação
12: Verdadeiro ou Falso na Prevenção da Gravidez
13: Factos Sobre Contraceptivos Comuns
14: Mitos e Factos Sobre a Contracepção
15: Mitos e Factos Sobre o VIH/SIDA
16: Doenças Transmitidas Sexualmente — Sinais e Sintomas

Esta página foi deixada em branco de propósito.

INTRODUÇÃO À UTILIZAÇÃO DO *GUIA DE RECURSOS*

A Iniciativa Educacional na África – PROGRAMA DE BOLSAS DOS EMBAIXADORES AMERICANOS PARA MENINAS (AEI-AGSP) *Guia de Recursos para o Mentoring de Meninas* foi originalmente concebida para prover actividades, informações e ideias às pessoas envolvidas no programa para mentoring de meninas. O *Guia de Recursos* destina-se às recipientes de bolsas de estudo com mais de 10 anos. Foi concebido para oferecer a estas meninas as qualificações, conhecimentos e proficiências necessárias para viverem o dia-a-dia e se prepararem para uma vida adulta saudável.

No entanto, em 2007, a USAID anunciou a expansão do programa no sentido de também oferecer bolsas de estudo e mentoring a rapazes em situação precária. A maioria do conteúdo destas lições é igualmente aplicável a rapazes, uma vez que tanto os rapazes como as meninas têm uma enorme necessidade de compreender o sistema reprodutivo humano, de se informarem sobre questões relativas à carreira a seguir ou de como resistir à pressão dos colegas. As sessões sobre tópicos como o género e a importância da educação das meninas também pode ajudar os rapazes ao dar-lhes a possibilidade de terem um papel mais positivo e de maior apoio nas famílias e comunidades em que estão inseridos.

Estão a ser desenvolvidos materiais complementares que fornecem sugestões para adaptação destes materiais aos rapazes. Os novos módulos contemplam alguns tópicos não cobertos no *Guia de Recursos* e ampliam certos assuntos chave aí incluídos. Apesar das actividades do actual *Guia de Recursos* poderem ser adaptadas a rapazes ou grupos mistos, foi preservada a linguagem original que se refere aos participantes como meninas.

Finalmente, apesar deste livro ser direccionado aos mentores, também é uma ferramenta útil para as organizações que procuram formar mentores ou outros líderes para jovens.

Como Começar

Antes de começar a moderar actividades do Guia de Recursos, recomendamos o seguinte:

1. **Familiarize-se com o** *Guia de Recursos***.** A primeira coisa que deves fazer é ler o *Guia de Recursos* para compreender tanto o seu conteúdo como a sua estrutura. Isto dar-lhe-á uma boa ideia do seu objectivo geral, dos objectivos das sessões individuais e do tipo de actividades e discussões que podes vir a moderar.

2. **Leia o Módulo 1.** Este módulo fornece uma explicação detalhada do papel do mentor. **As organizações podem usar as sessões 1 a 4 durante o workshop para formação dos mentores.** Se não for possível, tente reunir outros mentores da sua área e fazer os exercícios entre todos, como um grupo. Por outro lado, tu, o mentor, podes ler e reflectir nos exercícios por si mesmo. No entanto, recomendamos que faças os exercícios com um grupo de mentores ou outros líderes de jovens, porque essas discussões vos darão uma nova visão sobre os vossos papéis como mentores. **A sessão 5 deste módulo foi concebida para a primeira reunião entre os mentores e as alunas.**

3. **Procure obter o consentimento dos pais ou dos encarregados de educação dos participantes.** Antes de iniciar quaisquer actividades de mentoring, certifique-se que informou os pais, encarregados de educação, professores, membros da comunidade ou outras pessoas envolvidas na educação das meninas. **Alguns dos módulos contêm informação sobre a sexualidade e a prevenção do VIH/SIDA e, por isso, é extremamente importante obter a autorização dos pais.** Talvez desejes "lançar" oficialmente o seu programa de mentoring com uma sessão introdutória para estes indivíduos. Nesta sessão, o moderador ou mentor principal deverá explicar o conceito e a importância do mentoring; o programa de mentoring; os papéis dos pais, dos encarregados de educação e dos professores e os benefícios para as meninas, encarregados de educação e professores. Depois do lançamento inicial do programa, os mentores poderão dar informações actualizadas a este grupo para garantir a continuação do seu apoio.

4. **Decida com quem se vai encontrar e quando vai realizar as reuniões.** As actividades e discussões foram concebidas para meninas maiores de 10 anos. No entanto, podes decidir incluir outras meninas com base nos requisitos do seu programa. Sugerimos que desenvolva as actividades com um **pequeno grupo de meninas** (entre 10 a 30) que se juntem **pelo menos duas vezes por mês,** se for possível. Assim manterá a informação fresca na memória das meninas, enquanto avança de uma sessão para a outra. Deves incentivá-las a frequentarem todas as sessões. No entanto, não é obrigatório assistirem a todas as sessões para que continuem a participar. Além disso, certifique-se que escolheu uma localização segura, acessível e confortável como uma escola, um local de oração ou um centro comunitário.

Estrutura do *Guia de Recursos*

Cada tópico é apresentado num módulo ou capítulo separado que contém instruções detalhadas sobre a preparação e moderação das sessões. Cada sessão é composta por duas a seis actividades.

O Módulo 1 começa por explicar os papéis dos mentores e como estes podem desenvolver um relacionamento positivo de mentoring. Os Módulos 2 e 3 incidem sobre o papel dos líderes e liderança na comunidade e a importância da educação das meninas. Os módulos 4 a 7 incidem sobre uma variedade de assuntos relacionados com os adolescentes e jovens, incluindo relacionamentos, gestão de *stresse*, saúde reprodutiva e VIH/SIDA. Os Módulos 8 a 10 falam sobre sexo e os direitos das meninas, trabalhos e carreiras e informática.

No início de cada sessão, encontrarás os objectivos da sessão, uma lista de materiais necessários para as actividades, os preparativos que deves efectuar antes da sessão e os termos essenciais. Cada sessão está escrita num formato sublinhado, com instruções passo-a-passo para actividades de moderação e discussão. No fim de cada módulo, encontrarás sugestões para actividades adicionais. Podes decidir fazê-las noutra altura, dependendo dos interesses das meninas. O Anexo 1 também contém recursos para cada módulo, incluindo sites na Internet e o nome das organizações que poderão fornecer informações ou assistência.

Todas as actividades do *Guia de Recursos* podem ser moderadas por uma pessoa. No entanto, aconselhamos a utilização de um co-moderador sempre que possível. Para grupos mistos de meninas e rapazes, sugerimos um moderador do género masculino e outro do género feminino.

Em certas sessões, recomendamos a solicitação da ajuda de um profissional do ramo da saúde ou outra pessoa familiarizada com esse tema em particular. Deverás ler o material várias vezes para se familiarizar com as actividades antes de moderar uma sessão.

Visão Geral do Mentoring

Um mentor é uma pessoa que serve como modelo a seguir e fornece orientação, apoio e incentivo a outra pessoa. Um mentor de AGSP é uma pessoa: empenhada na educação e progressos dos jovens, que é um bom modelo a seguir e que está disposta a investir tempo e energia no trabalho com estudantes, quer individualmente, quer em grupo, para os incentivar, motivar e apoiar no seu trabalho escolar e na sua vida.

O mentoring foi sempre importante em África. O mentoring formal na forma apresentada neste *Guia de Recursos* é agora particularmente necessário por várias razões. Em muitas comunidades africanas, a maioria dos professores da escola primária e secundária são homens. Estes anos são extremamente importantes para o desenvolvimento da identidade própria, auto-estima e maturidade física, emocional e mental das meninas. O facto de ter um mentor feminino pode ajudar as meninas a ter sucesso nesta fase das suas vidas.

As meninas que recebem mentoring têm uma oportunidade de desenvolver um diálogo aberto com alguém em quem confiam. Têm oportunidade de aprender ao participar em actividades interessantes e divertidas. No caso das órfãs em particular, o mentoring oferece-lhes o tipo de apoio e incentivo que podem não encontrar em casa. As meninas que receberam mentoring ganham um modelo a seguir que lhes dá orientação enquanto crescem, se desenvolvem e planeiam o seu futuro.

Apesar dos rapazes poderem ter mais modelos a seguir na forma dos professores do sexo masculino, muitas vezes não conseguem estabelecer um relacionamento de mentoring com os seus instrutores. Os rapazes necessitam tanto de orientação, apoio e modelos positivos como as meninas.

Como Moderar Sessões de Mentoring

Apesar do *Guia de Recursos* ter sido concebido para meninas maiores de 10 anos, os **mentores podem rever cada sessão e adaptá-la às actividades dependendo da idade dos alunos, nível de educação, cultura, tempo disponível e se o grupo é composto apenas por meninas, por rapazes ou por uma mistura de ambos.** Sugerimos que, quando falar sobre sexualidade, escolha sessões com alunos de um só género. Pode ser difícil para os jovens e para os seus mentores discutirem alguns dos temas abordados. Por isso, sugerimos aos mentores que procurem a ajuda de outros profissionais e de líderes comunitários. O manual deve ser visto como um documento dinâmico em vez de um documento estático, para ser modificado a fim de responder às necessidades, experiências e interesses das meninas.

As sessões do *Guia de Recursos* foram concebidas para serem utilizadas na ordem em que aparecem, porque as lições posteriores apoiam-se nas anteriores. No entanto, dependendo dos interesses e experiências das meninas, podes decidir utilizá-las numa ordem diferente. (Por exemplo, pode decidir usar o módulo sobre computadores em qualquer altura.)

Dicas Para Moderar Sessões Bem-sucedidas:

- O tempo destinado a cada actividade e discussão é uma estimativa e pode variar. Dependendo do nível de energia das meninas ou do seu interesse num assunto ou actividade em particular, poderás ter de dividir a sessão em duas ou combinar sessões, se puder reunir-se com os participantes durante um longo período de tempo.
- Se possível, tente moderar uma variedade de actividades de mentoring, incluindo discussões de grupo, reuniões individuais, visitas em domicílio e visitas de estudo a locais de interesse na comunidade. Os debates em grupo, convite de oradores e actividades criativas (desenho, poesia, canções e teatro) mantêm os estudantes mais interessados em aprender e crescer. Também podes propor-lhes a investigação de um tópico comunitário e a apresentação dos resultados ao grupo.
- Se possível, disponha os lugares em círculo, o que fará com que os participantes possam ver e ouvir uns aos outros, para além de evitar uma atmosfera igual à da escola.
- Considere fazer uma caixa para perguntas/sugestões para os participantes poderem fazer perguntas ou falar sobre certos assuntos de uma forma anónima.
- Antes de iniciar uma sessão, utilize recursos para "quebrar o gelo". Trata-se de um jogo ou uma actividade breve que revitaliza os participantes e os ajuda a sentirem-se confortáveis uns com os outros. (Consulte Anexo 2 para ideias.) Faça intervalos ou jogos breves entre as actividades para revitalizar as participantes.
- No início, deverás estabelecer regras, em conjunto com as meninas relativamente ao comportamento, participação, confidencialidade e pontualidade. Lembre-lhes que devem respeitar as opiniões umas das outras. Ninguém se deve rir ou troçar das perguntas ou comentários das outras.
- Mantenha as discussões de mentoring confidenciais. Algumas meninas podem partilhar consigo informações muito pessoais ou podem fazer-lhe perguntas privadas. Deverás manter toda a informação confidencial de forma a estabelecer uma relação de confiança mútua. No entanto, nos casos em que as meninas estejam em perigo ou em risco de abuso, deverás partilhar a informação com outra pessoa, como um administrador da escola, progenitor ou autoridade local para serem tomadas as medidas que resolvam a situação. Além disso, as meninas deverão concordar em não partilhar informações confidenciais com pessoas externas ao grupo.
- Mantenha registos de todas as informações pessoais das meninas (nome, contacto, idade, escola, classe e outros dados importantes) e actividades de mentoring. Arranje uma folha de participação para cada sessão e assinale o tópico de mentoring e possíveis oradores convidados. Isto ajuda a identificar os tópicos de que já falou e as áreas que ainda necessitam de explicação. Também podes anotar as actividades que correram bem e as que necessitam de um ajustamento. Isto ajudá-lo-á e à sua organização local a organizar futuras sessões de mentoring que cumpram os objectivos desejados.
- Certifique-se que recebe informações das meninas regularmente sobre os tópicos da sessão; por exemplo através da recolha de perguntas no fim da sessão. Talvez descubra que elas querem dispor de mais ou menos tempo em determinados tópicos. Lembre-se que o programa de mentoring é para elas e deverás responder às suas necessidades.
- Outros mentores podem ser um grande recurso de informações, experiência e colaboração! Não se esqueça de contactar os seus colegas mentores se tiver dúvidas ou preocupações quando estiver a moderar as sessões.

Envolvimento e Participação da Comunidade

O envolvimento de toda a comunidade, incluindo pais, professores e representantes comunitários, é essencial para o sucesso dos programas de mentoring. A participação da comunidade aumentará a consciência da importância dos objectivos da educação para todos e ajudará a evitar potenciais problemas na execução do programa de mentoring. O envolvimento da comunidade pode tomar diferentes formas, tais como a introdução de convidados especiais, como oradores e/ou pais, para ajudarem a planear e participarem nas campanhas de sensibilização para educação das meninas ou do VIH/SIDA. Os grupos seguintes podem ajudar a garantir o sucesso do programa:

Pais ou Encarregados de Educação e Professores

O envolvimento dos progenitores ajuda a família inteira a compreender o propósito e os benefícios do mentoring e pode assegurar a participação das meninas nos eventos de mentoring. O envolvimento dos professores e dos administradores da escola pode dar ao mentor um melhor conhecimento dos desafios que as meninas enfrentam na escola. Envolver os pais e o pessoal escolar ajuda a manter abertas as linhas de comunicação para responder a qualquer problema ou preocupação e oferece um apoio uniforme.

Membros da Comunidade

As actividades de mentoring deverão incluir directamente os membros da comunidade de forma a aumentarem a sensibilização para além de darem apoio adicional às meninas inscritas no programa. Por exemplo, uma visita de estudo a um departamento do governo local poderá educar as meninas relativamente a uma possível carreira no serviço público ou na política, ao mesmo tempo que ajuda a ilustrar junto das entidades oficiais a importância da educação das meninas. Esta partilha de relacionamento entre as meninas e a comunidade aumenta as possibilidades de sucesso da AGSP em longo prazo e o cumprimento do objectivo da educação para todos.

O Papel dos Homens e dosRrapazes no Apoio à Educação das Meninas

Conseguir a igualdade entre os géneros inclui a educação das meninas, mas também requer outras mudanças: em casa, no trabalho, na escola, na política e na comunicação social. Nas sociedades em que os homens têm vantagens sobre as mulheres, quer sejam reais ou subentendidas, nos aspectos sociais, culturais, financeiros, legais ou políticos, o envolvimento dos homens e dos rapazes é essencial para alcançar o apoio de toda a comunidade no sentido da mudança e do progresso.

Quando os homens e os rapazes ajudam a educar e a afirmar as mulheres e as meninas, apoiam a melhoria da sociedade como um todo. Os homens e as mulheres deverão ser parceiros na família e na comunidade. Os homens e as mulheres podem aprender a debater conjuntamente assuntos importantes tais como a educação, a segurança alimentar, o VIH/SIDA, a violência baseada no género e o orçamento familiar. Os pais também podem promover a partilha das tarefas domésticas e agrícolas que normalmente recaem inteiramente sobre as meninas. Também é importante que todos os homens e todas as mulheres, rapazes e meninas trabalhem conjuntamente para o desenvolvimento de relacionamentos positivos e para a prevenção da violência baseada no género.

Os mentores podem dar às meninas um apoio e incentivo vitais. Esperamos que este *Guia de Recursos* o ajude a utilizar o seu tempo para apoiar e dar mentoring às meninas na sua comunidade.

Esta página foi deixada em branco de propósito.

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

GLOSSÁRIO

Abstinência sexual: Não ter qualquer tipo de relação sexosexual, incluindo sexo vaginal, sexo anal ou sexo oral.

Abuso sexual: Uma pessoa forçar outra a praticar actos sexuais indesejados.

Adolescência: Um período de desenvolvimento físico e psicológico que começa com o aparecimento da puberdade e que dura até à idade adulta. A adolescência ocorre, geralmente, entre os 10 e os 19 anos.

Alta auto-estima: Sentir-se bem acerca de si mesmo. As pessoas com uma auto-estima alta sabem que são merecedoras de amor e respeito.

Amor: Uma afeição forte por outro com origem em parentesco ou ligações pessoais; atracção baseada em desejo sexual ou afecção e carinho sentidos por duas pessoas que se amam, baseada em admiração, bondade ou interesses comuns.

ARV (Anti-retrovirais): Um tipo de medicamento usado para tratar (mas não curar) pessoas com VIH. Há vários tipos diferentes de ARVs.

ATV (Aconselhamento e teste voluntário): O processo no qual a pessoa é testada para o VIH e recebe aconselhamento antes e depois do teste.

Autoconfiança: Sentir confiança em si mesmo ou nas suas capacidades.

Auto-estima: Uma confiança e satisfação consigo mesmo, auto-respeito.

Autorizar: Permitir a outra pessoa que consiga alguma coisa.

Beijar: Quando os lábios de uma pessoa tocam os lábios de outra.

Carreira: Um campo de trabalho ou profissão escolhidos, normalmente seguido por vários anos.

Casamento consensual: Casamento que é acordado mútua e livremente por ambos os parceiros.

Casamento forçado: Casamento no qual uma das partes ou ambas não está (estão) de acordo.

Casamento precoce: Casamento antes de a pessoa atingir a maioridade (aproximadamente 18 anos de idade).

Castigo corporal: Causar dor física a alguém acusado de cometer um crime ou quebrar uma regra.

Colega: Uma pessoa próxima da sua idade que tem experiências de vida semelhantes.

Comportamento não-verbal: Acções usadas para comunicar sem usar palavras.

Comunicação: Transmissão ou troca de ideias, quer falando, escrevendo, escutando ou utilizando um comportamento não verbal.

Contraceptivo/Contracepção: Um método natural ou um dispositivo artificial, como um preservativo ou a pílula anticoncepcional, usados para evitar a gravidez.

Controlo da natalidade: Um termo normalmente usado para descrever a contracepção.

Convenção: Um acordo entre estados para regular os assuntos que os afectam.

Cumprimento: Cumprir efectivamente uma regra ou lei.

Cura: Uma forma de medicamento que elimina completamente a doença do corpo de uma pessoa. Não há cura para o VIH.

Depressão: Uma doença mental, assinalada especialmente por tristeza, inactividade, dificuldade em pensar e concentrar-se, um aumento ou uma diminuição significativa do apetite e sono, sentimentos de desespero e, às vezes, tendências suicidas. A depressão pode também ser apenas um estado geral de tristeza.

Descarga genital: Fluído ou muco libertado pelos órgãos genitais. Uma pessoa com uma DST pode ter uma descarga que é amarela ou verde ou que cheira diferente do normal.

Direito: Qualquer coisa em relação à qual nós temos uma reivindicação justa.

Direitos humanos: Direitos (como liberdade de detenção ilegal ou tortura) reconhecidos como pertencentes fundamentalmente a todas as pessoas, independentemente da nacionalidade, local de residência, sexo, origem nacional ou étnica, cor, religião, língua ou qualquer outro estatuto.

Direitos legais: Algo a que todos temos direito de acordo com a lei.

Discriminação: Tratamento injusto de uma pessoa ou grupo de pessoas devido a etnia, religião, sexo ou outras características específicas.

Discriminação sexual: Tratamento abusivo de uma pessoa ou grupo — homem ou mulher — com base no sexogénero.

Discriminar: Tratar alguém de forma diferente com base em certas características.

Divisão do trabalho: A forma como as tarefas ou trabalhos são normalmente classificados, com base no facto de serem executadas normalmente por homens ou mulheres.

Ejaculação: A descarga rápida de esperma de um pénis.

Empatia: Compreender os sentimentos ou pensamentos da pessoa, na perspectiva dessa pessoa.

Erecção: O endurecimento, inchaço e levantamento do pénis, ao encher-se de sangue, quando um homem fica sexualmente excitado.

Esperma: A célula sexual masculina que combina com o óvuloovum (gâmetaovo) feminino no processo de fertilização.

Estigmatizar: Descrever ou identificar negativamente uma pessoa ou grupo com base numa característica particular.

Estratégia: Um plano para ultrapassar um obstáculo e realizar um objectivo.

Excitação: O acto de ficar sexualmente excitado.

Exploração sexual: Qualquer abuso de uma posição de vulnerabilidade, diferença em poder ou confiança para propósitos sexuais, incluindo lucrar monetariamente, social ou politicamente com a exploração sexual de outros.

Fecundação: Quando o esperma e o óvulo se encontram, resultando geralmente em gravidez.

Género: A divisão entre homens e mulheres tendo por base expectativas culturais, papéis e responsabilidades.

Humilhação: Uma palavra, frase, expressão, afirmação, gesto ou situação que tem como resultado a pessoa sentir que não é suficientemente boa, que não é importante, que não é capaz ou que tem menos valor ou menos significado do que anteriormente.

Infecções oportunistas: O nome de doenças ou enfermidades (como tuberculose e diarreia) que uma pessoa com o VIH pode contrair pelo facto do seu sistema imunológico estar enfraquecido.

Infértil: Incapaz Fisicamente incapaz de ter filhos.

IST: Infecção transmitida sexualmente (também conhecida como DST, doença transmitida sexualmente).

Lei: Um costume obrigatório ou prática de uma comunidade ou uma regra de conduta ou acção estabelecida ou reconhecida formalmente como obrigatória ou feita cumprir por uma autoridade.

Líder: Uma pessoa que influencia ou motiva os outros dentro de uma comunidade em particular; um modelo a imitar.

Liderança: A habilidade de motivar ou influenciar os outros.

Masturbação: Um acto em que uma pessoa toca os seus órgãos genitais para estimular o prazer.

Masturbação mútua: Quando duas pessoas tocam os órgãos sexuais uma da outra, com as mãos.

Maturidade: Característica de ou própria de um individuo crescido ou adulto; baseada numa consideração lenta e cuidadosa.

Menstruação: Descarga de sangue e outros fluidos do útero devido à inexistência de uma gravidez. Geralmente começa na puberdade e ocorre aproximadamente uma vez por mês.

Mentee: Alguém que recebe conselhos ou instrução de outrem.

Mentor:

- **Verbo:** Orientar ou aconselhar alguém
- **Nome:** Um orientador ou um modelo, como um professor ou alguém activo na comunidade

Mentoring: Um processo através do qual uma pessoa actua como modelo a seguir e oferece orientação e apoio a outra pessoa.

Moderar: Liderar actividades e debates num workshop ou sessão de ensino.

O papel do sexogénero: Uma característica, trabalho ou qualidade atribuída, quer a um homem quer a uma mulher, que é considerada como sendo "masculina" ou "feminina."

Objectivo: Algo que uma pessoa se empenha para obter.

Obstáculo: Uma coisa que impede que outra aconteça.

Ouvir atentamente: Prestar atenção a alguém duma maneira que demonstra que compreendemos os pensamentos, sentimentos ou ideias dessa pessoa.

Ovulação: É o período em que os ovários da mulher libertam um óvulo adulto (gâmeta) por mês. É durante o período de ovulação que uma menina ou uma mulher é mais susceptível de engravidar.

Óvulo: A célula sexual feminina (gâmeta).

Paixão: Sentimentos intensos, às vezes temporários, de amor ou atracção física por alguém.

Perseguição sexual: Comportamento verbal ou físico de natureza sexual, indesejado e não provocado, especialmente por uma pessoa em autoridade em relação a um subordinado (como um empregado ou aluno).

Planeamento familiar: Usar contraceptivos ou controlo da natalidade para regular a frequência e número de gravidezes.

Ponto de entrada: Um local no corpo da pessoa onde o VIH pode entrar, como uma ferida aberta ou o revestimento vaginal.

Pouca auto-estima: Sentir-se mal acerca de si mesmo. As pessoas com pouca auto-estima não esperam receber amor e respeito da parte dos outros, porque não se sentem merecedoras disso.

Pressão dos colegas: A pressão dos amigos e outros colegas para fazer certas coisas ou para actuar de uma certa maneira.

Prevalência: Em termos médicos, prevalência é a percentagem da população que é afectada com uma doença particular numa determinada data.

Produção de esperma: Quando o corpo do rapaz (os testículos) produzem esperma.

Profissão: Uma área de trabalho escolhida, que requer conhecimento especializado e muitas vezes, uma preparação académica longa e intensiva.

Puberdade: O período da vida em que o corpo de uma menina se transforma no corpo de uma mulher e o corpo de um rapaz se desenvolve tornando-se no de um homem. Estas mudanças começam geralmente à volta dos 10 –11 anos e duram até aos 17–21. (Os rapazes podem experimentar a puberdade mais tarde do que as meninas.)

PVCVS: Pessoas que vivem com VIH/SIDA

Regulação da natalidade: Regular a frequência das gravidezes, a fim de assegurar a saúde da mãe e da criança.

Relacionamento platónico ou amizade platónica: Um relacionamento ou uma amizade marcadas pela ausência de romance ou sexo.

Relações sexuais: As relações sexuais ocorrem quando um homem insere o pénis erecto na vagina de uma mulher.

Respeito: Consideração especial, estima.

Saúde reprodutiva: O bem-estar de uma pessoa em relação aos aspectos físicos, emocionais e sociais da reprodução.

Sexo: A condição biológica de ser do sexo masculino ou feminino

Sexo anal: Sexo durante o qual o pénis de um homem é inserido no ânus ou recto do(a) parceiro(a).

Sexo oral: Sexo durante o qual os lábios ou a boca de um homem entram em contacto com os órgãos genitais da mulher, ou a boca ou os lábios da mulher entram em contacto com o pénis ou órgãos genitais do homem.

Sexo vaginal: Sexo durante o qual o pénis de um homem é inserido na vagina de uma mulher; também conhecido por "relações sexuais."

SIDA (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida): Um grupo de doenças causadas pelo VIH.

Sistema imunológico: O mecanismo de defesa natural do corpo contra a doenças.

Stress: Reacções mentais, físicas ou emocionais, resultantes de várias situações que encontramos na vida.

Substantivo: Um conselheiro ou modelo a seguir, como um professor ou alguém activo na comunidade.

TAR (Terapia Anti-retroviral): Tratamento para VIH, que pode incluir vários ARVs diferentes.

Trabalho: Uma actividade ou tarefa particular, geralmente executada em troca de pagamento.

Trabalho das mulheres: Trabalhos que normalmente são executados por mulheres, como cozinhar ou cuidar de crianças.

Trabalho de homem: Trabalhos ou empregos que são geralmente executados por homens.

Trabalho não-tradicional: Para as mulheres, significa um trabalho que não é normalmente executado por mulheres; para os homens, significa um trabalho normalmente não executado por homens.

Transmitir: Passar alguma coisa de uma pessoa para outra.

Tratamento: Uma forma de medicina que pode diminuir os efeitos de uma determinada doença, mas não a elimina. Como tratamento para o VIH, os ARVs podem melhorar o estado de saúde de uma pessoa seropositiva, mas não curam, nem fazem desaparecer a doença.

Validar: Reconhecer ou afirmar o valor ou legitimidade de alguma coisa ou alguém.

VIH (Vírus da Imunodeficiência Humana): O vírus que causa a SIDA.

VIH -: Símbolo usado para indicar que alguém testou negativo para o vírus VIH.

VIH +: Símbolo usado para indicar que alguém testou positivo para o vírus VIH.

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

GUIA DE RECURSOS PARA O MENTORING DE MENINAS

MÓDULO 1: COMO SER UM BOM MENTOR



Sessão 1: Compreender o Papel do Mentor 1
Sessão 2: Comunicação Com o seu Mentee 8
Sessão 3: Motivação das Meninas 15
Sessão 4: Técnicas de Mentoring..... 20
Sessão 5: Estabelecer uma Relação de Mentoring 26

MARTHA SALDINGER/WINROCK INTERNATIONAL

Tornar-se um bom mentor requer tempo e experiência. Algumas pessoas podem ter competência por natureza para falar e motivar os jovens para fazerem o bem. Contudo, a maior parte das pessoas necessita de orientação e formação de modo a poderem tornar-se mentores.

O Módulo 1 foi concebido para os novos mentores e para aqueles que já possuem experiência. As sessões ajudarão os mentores a compreender os seus papéis, as suas responsabilidades e o processo de mentoring. As actividades também proporcionarão aos mentores uma oportunidade para partilhar ideias acerca de mentoring. Em terceiro lugar, as actividades e debates proporcionarão uma oportunidade para aprender e praticar capacidades de mentoring específicas, incluindo como fornecer uma boa comunicação e fornecer apoio e orientação às meninas. A última sessão do módulo permitirá aos mentores e meninas que se reúnam de modo a debater a sua relação de mentoring e definir as expectativas e papéis.



Nota para o facilitador:

As **Sessões 1–4** são sessões de duas horas destinadas a formar mentores. As organizações poderão pretender utilizá-las durante um workshop para formar os seus mentores em grupo. Caso tal não seja possível, coloque a hipótese de convidar outros professores ou adultos da sua zona que supervisionem grupos de estudantes após a escola ou actividades para realizarem a formação em conjunto. Caso contrário, poderás ler estas sessões por si próprio e reflectir sobre os exercícios e as suas próprias respostas. Embora algumas actividades resultem melhor quando realizadas em grupo ou com um parceiro, os mentores individuais também beneficiar-se-ão da leitura do material e realização dos exercícios. A **Sessão 5** foi concebida para a primeira reunião entre os mentores e os alunos/mentees.

Produzido em 2008, Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional (USAID). Todos os direitos reservados. Qualquer parte deste guia pode ser fotocopiada ou adaptada sem autorização desde que as partes copiadas sejam distribuídas gratuitamente ou a troco de dinheiro (não com um fim lucrativo) e que se mencione o nome da USAID.

SESSÃO 1:
COMPREENDER O PAPEL DO MENTOR

Tempo disponível: 2 horas

Objectivos

- Facilitar a comunicação e colaboração en tre os mentores
- Definir mentoring, objectivos de mentoring e o papel do mentor
- Identificar as capacidades e objectivos dos mentores
- Identificar as características de um bom mentor
- Debater um acordo de mentoring
- Trocar informações de contacto entre mentores

Palavras-chave

- **Mentee:** Alguém que recebe orientação ou instrução de outrem
- **Mentor**
  - **Verbo:** Orientar ou aconselhar alguém
  - **Nome:** Um orientador ou um modelo, como um professor ou alguém activo na comunidade
- **Mentoring:** Um processo através do qual uma pessoa age como um modelo e proporciona orientação e apoio a outra pessoa
- **Moderar:** Liderar actividades a debates num workshop ou sessão de ensino

Materiais Recomendados

- Quadro e giz, ou papel para quadro de folhas e marcador
- Papel de caderno para os participantes (caso não seja suposto levarem o seu)
- Canetas ou lápis para tirarem notas
- Papel para recolher os nomes dos participantes e informações de contacto
- **Folheto 1: Folheto sobre o Acordo de Mentoring, Folheto 2: Directrizes de Mentoring, Anexo 2: Quebra-gelos**

Preparativos

1. Seleccione um facilitador para o debate. (Pode ser um mentor, professor ou membro qualificado da comunidade.)
2. O facilitador deve rever previamente toda a sessão de modo a familiarizar-se com os conteúdos.
3. Reunir materiais.
4. Escrever objectivos e definições dos palavras-chave, conforme listado abaixo no quadro de giz ou papel para o quadro de papel.
5. Traga o **Folheto 1: Folheto sobre o Acordo de Mentoring** e **Folheto 2: Directrizes de Mentoring** e tire cópias para todos os participantes, se possível.
6. Seleccione um jogo introductório como quebra-gelo a partir do **Anexo 2** para dar início à reunião.

Lembre-se: Durante a sessão, utilize uma folha de presenças e peça a cada participante que escreva suas informações de contacto, incluindo o nome, título/profissão, morada de casa ou do trabalho, números de telefone e morada de e-mail. Tire cópias das informações de contacto e distribua aos mentores de modo a que possam entrar em contacto uns com os outros.

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 15 minutos

Fases da Actividade:

1. Realize um quebra-gelo com o grupo. (Consulte o **Anexo 2** para obter ideias.)
2. **Explicação geral para os participantes:** Esta sessão foi concebida para juntar mentores novos e experientes de meninas pré-adolescentes e adolescentes para debaterem os seus papéis de mentoring. Os novos mentores podem colocar questões, podendo os mentores mais experientes partilhar ideias e informações. O objectivo final é chegar a uma compreensão comum do papel do mentor (especialmente se os mentores forem trabalhar com trabalhar com meninas da mesma escola ou zona).
3. Perguntar aos mentores o que esperam obter a partir desta sessão. Registe as suas expectativas num quadro de giz ou num papel para quadro de papel. Compare as expectativas da sessão com as expectativas dos mentores e dê a conhecer o que poderá ser abordado na sessão.

Actividade 1: Definição de "Mentoring"

Tempo disponível: 25 minutos

Fases da Actividade:

1. Debata as questões abaixo apresentadas em pequenos grupos. Explique que as respostas às questões abaixo apresentadas podem diferir de indivíduo para indivíduo. Peça a uma pessoa por grupo para dar a conhecer as respostas do grupo. Disponibilize 15 minutos para debater as seguintes questões:
   - **Como defines mentoring?**
   - **Como defines "mentor"?**
   - **Quem pode ser um mentor?**
2. Convide cada grupo a partilhar as suas respostas com o grupo completo.
3. Explique: Para algumas pessoas, um mentor é alguém que se encontra numa posição de poder que ensina aos outros como ter sucesso na escola, um emprego ou uma carreira. Para outros, um mentor é alguém que fornece orientação e age como um modelo. Outro grupo poderá pensar que um mentor é alguém que ajuda as pessoas a resolverem os seus problemas. Na realidade, um mentor pode ser algumas ou todas estas coisas. Um mentor também pode ser um habitante mais idoso, um líder religioso, um amigo ou membro da família, assim como um professor da escola. Um mentor pode estar empregado ou desempregado, ser letrado ou iletrado. Claro que será mais difícil a alguém que não tenha estudado matemática orientar alguém em física, embora nem todas as capacidades de mentoring sejam as mesmas. Por exemplo, uma menina pode ter vários mentores, cada um com diferentes experiências ou capacidades. Um professor pode ser mentor de uma menina no seu trabalho escolar e a tia da menina pode ser o seu modelo de liderança.

Facto Curioso

Facto curioso: A palavra "mentor" deriva da mitologia grega. Mentor era o nome da pessoa que tomava conta do filho do deus grego Odisseus. De acordo com a lenda, Mentor tinha as qualidades tradicionais dos géneros masculino e feminino. Mas no fim, Mentor era na verdade uma deusa grega, Atenas, disfarçada!

4. Partilhe as seguintes ideias de mentoring com os participantes. Encoraje os mentores a debater os seguintes tópicos:

   - O mentoring é um processo em que uma pessoa guia, orienta, apoia e/ou age como modelo perante outrem.
   - Por vezes, uma relação de mentoring possui características próprias de uma relação profissional (tais como entre um professor e um aluno ou um supervisor e a sua assistente), podendo também conter elementos de uma amizade.
   - Normalmente o mentor é mais velho e mais experiente do que o mentee. Contudo, por vezes o mentor também aprende com o mentee. Os mentores parceiros, cuja idade seja próxima à dos seus mentees, também podem proporcionar orientação e encorajamento valiosos.
   - O mentee e o mentor respeitam-se mutuamente e normalmente estão de acordo em certas linhas orientadoras relativamente ao seu relacionamento. O seu relacionamento pode ter a duração de vários meses a vários anos.

Actividade 2: Por Que Ser Mentor?

Tempo disponível: 20 minutos

Fases da Actividade:

Visão geral: É importante compreender por que razão pretendes tornar-se um mentor e o que esperas obter da relação de mentoring. Normalmente alguns pretendem tornar-se mentores para ajudar os outros -partilhar as suas capacidades, experiência, orientação e aconselhamento.

1. Peça aos participantes para escreverem os números 1–5 numa folha de papel. Poderão querer guardar este papel para referência e inspiração futuras quando forem mentores de meninas.

Nota para o facilitador:
Caso pretendas que os mentores escrevam as suas respostas, conceda-lhes tempo para que possam reflectir individualmente acerca das suas respostas.

2. Leia as seguintes questões e peça aos participantes que escrevam as suas respostas à frente de cada número. Algumas das possíveis respostas que poderão ser utilizadas de modo a orientar o seu debate encontram-se entre parênteses à frente de cada questão.

a) **Por que razão o mentoring é importante?** (*Respostas possíveis:* Os mentores agem como modelos, motivam as meninas, proporcionam aconselhamento de modo a ajudar as meninas a atingirem o sucesso, servem de tutores ou apoiam as meninas nos estudos, ajudam as meninas a compreender a puberdade e adolescência, etc.)

b) **Por que razão pretendes tornar-se mentor?** Quais são os seus objectivos de mentoring? (*Respostas possíveis:* Ajudar as meninas a atingirem o sucesso, utilizar as suas capacidades para ajudar os outros, orientar alguém da mesma forma que eu fui orientado enquanto crescia, etc.)

c) **Quais as competências e experiências necessárias para se tornar um bom mentor?** (*Respostas possíveis:* Gosto de motivar os outros, creio na importância da educação e êxito pessoal das meninas, trabalho bem com crianças, possuo experiência como professor ou no trabalho com administradores, sou capaz de disponibilizar recursos para as meninas e sou sirvo de modelo na minha comunidade, possuo experiência na organização de actividades como feiras de emprego e/ou detenho competência num assunto em particular, como biologia, línguas, etc.)

d) **O que gostaria de aprender acerca de mentoring?**

Nota para o facilitador:
Dependendo do que os mentores gostariam de aprender, podes despender mais tempo em certas sessões/actividades do que noutras. Também podes desejar organizar sessões adicionais e/ou convidar alguém com uma capacidade em particular para conduzir a sessão. Lembre-se de que deve ser flexível!

e) **Que tipo de recompensas pessoais ou de outro género esperas obter pelo facto de ser mentor?** (*Respostas possíveis:* Ajudar as meninas a passar nos exames finais ou de ano, ajudar as meninas a ultrapassar obstáculos, saber mais acerca de mim mesmo, obter capacidades para trabalhar com crianças, aprender a como aconselhar e ajudar os outros, etc.)

3. Após ler todas as questões, pergunte às pessoas se gostariam de partilhar as suas respostas com o grupo.

4. Lembre os mentores que um dos benefícios em ser mentor é proporcionar-lhes uma oportunidade para partilharem as suas capacidades e experiências com os mais jovens. Também permite compreender os jovens de modo a que sejam capazes de satisfazer da melhor forma as suas necessidades. Acima de tudo, muitos mentores obtêm frequentemente uma elevada satisfação pessoal ao ajudar outras pessoas a atingirem o sucesso.



MELISSA CRUTCHFIELD/AED/AURORA ASSOCIATES INTERNATIONAL

Bolseiras em Obock, Djibouti

Actividade 3: O Que é Que um Mentor Faz – e Porquê?

Tempo disponível: 20 minutos

Fases da Actividade:

Visão geral: Agora explorarás algumas questões que os mentores possam ter levantado acerca porque escolheram ser mentores de meninas. Nem todos os mentores desempenham os mesmos papéis ou têm as mesmas responsabilidades. Esta sessão desenvolve os vários papéis desempenhados pelos mentores.

1. Peça ao grupo para pensar acerca do que é que um mentor faz. Individualmente, a pares ou em grupo, peça aos mentores que em cinco minutos realizem um turbilhão de ideias e escrevam uma lista de coisas que acham que o mentor deve ser ou fazer. (Podem escrever as respostas no papel para quadro de papel ou no quadro de giz, ou ainda que escrevam listas individuais.)
2. Peça aos mentores que partilhem os itens das suas listas e expliquem as suas respostas.
3. Faça uma lista das tarefas de mentoring no quadro de giz ou no papel para quadro de papel. Durante o debate, refira a seguinte lista de papéis, características e qualidades normalmente associados aos mentores:
   - Agir como modelos
   - Ajudar as meninas a lidarem com as mudanças na escola, em casa ou do seu desenvolvimento pessoal ou físico
   - Servir de ligação entre mentees, professores, pais e técnicos de saúde
   - Ajudar as meninas a lidar com os seus problemas (académicos, com os amigos, com a família, etc).
   - Promover a confiança e auto-estima das meninas
   - Disponibilizar recursos para as meninas
   - Proporcionar aconselhamento na tomada de decisões
   - Organizar actividades para as meninas, tais como o dia das profissões ou um debate sobre VIH/SIDA
   - Expor as meninas a novas ideias, locais ou pessoas
   - Defender a educação e direitos das meninas; encorajar as meninas, os seus pais e membros da comunidade a promover a educação das meninas
4. **Qual é o objectivo do mentoring?** Pergunte aos mentores *porque* é que os mentores fazem estas coisas. As possíveis respostas podem incluir itens da lista acima apresentada, assim como os seguintes:
   - Fornecer informações e orientação às meninas de modo a que possam tomar as decisões correctas
   - Capacitá-las e motivá-las para atingir os seus objectivos e sonhos
   - Estimular a amizade entre meninas e mulheres

Actividade 4: O Que é Necessário Para se Tornar um Bom Mentor?

Tempo disponível: 25 minutos

Fases da Actividade:

Visão geral: Esta actividade ajudará a definir as características de um bom mentor.

1. Mencione a lista de tarefas e responsabilidades dos mentores. Para cada tarefa ou emprego apresentado na lista, solicite aos restantes mentores a sua opinião acerca do que um mentor poderá fazer ou as características que um mentor deverá possuir de modo a concluir esta tarefa.

Por exemplo, como é que um bom mentor pode ajudar uma menina a lidar com as alterações ocorridas na escola? De que forma um bom mentor serve de modelo? Que qualidades ou características serão adicionadas à lista? Quais são as características ou competências dos mentores mais importantes para as pessoas do grupo?

2. Consulte a lista abaixo apresentada enquanto lidera o debate:

Características de um bom mentor:

- Escuta as preocupações do mentee, não se limitando a falar
- Coloca perguntas (sem fazer com que o mentee se sinta desconfortável)
- Não julga (mas apresenta conselhos e opiniões construtivas)
- Não possui alunos favoritos de entre os mentees
- Respeita a confidencialidade dos mentees; não repete o que é dito nas sessões de mentoring
- Encoraja o mentee na realização do seu trabalho escolar e objectivos
- Encoraja o mentee a tomar decisões correctas a apoia-o
- Ajuda o mentee a encontrar soluções para os seus problemas, mas não indica respostas
- Respeita as decisões do mentee
- Ajuda o mentee a desenvolver resistências e capacidades
- Indica o mentee a outras pessoas ou recursos quando necessário, tais como funcionários de saúde ou sociais
- Age como um modelo positivo
- Respeita as referências étnicas e religiosas do mentee
- Demonstra interesse na vida, actividades e opiniões do mentee
- Chega pontualmente a todas as actividades de mentoring
- Fala de forma a que o mentee o possa compreender
- Partilha experiências com o mentee (quando apropriado)
- Protege o mentee na escola, em casa e na comunidade

3. Após os mentores terem feito um turbilhão com as suas próprias ideias distribua o **Folheto 2:** Linhas orientadoras de mentoring. Debata os itens presentes no folheto.

"Se o nosso coração se preocupar com outra pessoa, tivemos êxito."

–Maya Angelou, Autor americano

Actividade 5: Criação de um Acordo de Mentoring

Tempo disponível: 25 minutos

Fases da Actividade:

Visão geral: Esta actividade ensina os mentores a desenvolver as regras essenciais de mentoring.

1. Embora o mentoring de uma relação não esteja escrita nas leis, poderá ser útil explorar previamente os termos de mentoring de uma relação. Um mentor e o mentee devem debater as suas expectativas individuais face à relação. (Consulte a Sessão 5: Estabelecer uma relação de mentoring.) Desta forma será possível clarificar os objectivos e termos da relação.
2. A escrita de um acordo de mentoring garantirá que ambas as partes compreendem perfeitamente as suas responsabilidades e expectativas. Os mentores devem certificar-se que o acordo de mentoring é debatido com os pais ou responsáveis pelo mentee.
3. Reveja e comente em grupo o acordo de mentoring no **Folheto 1: Folheto sobre o Acordo de Mentoring.** Debata como o adaptaria à sua comunidade ou situação em particular.



Lembre-se: O mentoring é uma estrada de duas vias. Os mentores e os mentees devem compreender as expectativas de forma mútua de modo a estabelecerem uma relação benéfica, divertida e positiva!

Actividade 6: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça a opinião dos mentores acerca do debate.
   - A sessão correspondeu às expectativas?
   - Todos os objectivos foram atingidos?
   - Há algum tópico que os participantes desejem debater mais detalhadamente noutra altura?
   - Gostariam de voltar a reunir-se para partilhar to experiências e ideias de mentoring?
2. Estabeleça a data e hora da próxima reunião. Seleccione um organizador/facilitador.
3. Agradeça aos participantes a sua participação activa.

SESSÃO 2:
COMUNICAÇÃO COM O SEU MENTEE

Tempo disponível: 2 horas

Objectivo

- Adquirir e praticar competências para escutar e comunicar de forma adequada

Palavras-chave

- **Comportamento não verbal:** Acções utilizadas para comunicar sem usar palavras.
- **Comunicação:** Transmissão ou troca de ideias, quer falando, escrevendo, escutando ou utilizando um comportamento não verbal.
- **Empatia:** : Compreender os sentimentos ou pensamentos da pessoa, na perspectiva dessa pessoa.
- **Ouvir atentamente:** Prestar atenção a alguém duma maneira que demonstra que compreendemos os pensamentos, sentimentos ou ideias dessa pessoa.

Materiais Recomendados

- Local com espaço suficiente para debates entre pequenos grupos
- Quadro e giz, ou papel para quadro de folhas e marcador
- Papel de caderno para os participantes
- Canetas ou lápis para tirarem notas
- Pequenas folhas de papel para registar exemplos de cenários de mentoring

Preparativos

1. Reunir materiais.
2. Escrever os palavras-chave (mas não as suas definições) no quadro de giz.
3. Escrever falas de diálogo a partir dos cenários de mentoring (da Sessão 2, Actividade 1) em tiras de papel.
4. Rever as actividades e tópicos de debate.

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Realize um quebra-gelo com o grupo. (Consulte o **Anexo 2** para obter ideias.)
2. Pergunte aos participantes se têm alguma questão em relação à última sessão. Responda às questões de forma adequada.
3. **Explicação geral para os participantes:** Esta sessão foi concebida para fornecer aos mentores as ferramentas e estratégias necessárias para estabelecer e manter uma comunicação adequada com os seus mentees.
4. Por vezes os mentores nem sempre sabem como comunicar adequadamente com os seus mentees. Tal pode dever-se ao facto das pessoas de diferentes gerações nem sempre falarem umas com as outras acerca dos seus problemas pessoais. Contudo, o mentor deve saber como comunicar-se, pois uma boa comunicação é essencial para estimular uma boa relação com o mentee.

Actividade 1: Técnicas de Comunicação e Escuta

Tempo disponível: 1 hora

Fases da Actividade:

1. Conduza o debate utilizando as seguintes questões e linhas orientadoras. Dependendo da dimensão do grupo, poderá pretender conduzir a actividade em pequenos grupos. Escreva a parte principal de cada questão no quadro de giz de modo a que os grupos possam referir-se às questões durante a realização do debate. Questões exemplo:

   - De que forma as pessoas se comunicam na sua comunidade? (Por exemplo, as mulheres reúnem-se frequentemente a certas horas ou em certos locais? A troca de informações ocorre de forma oral, escrita, de dança ou músicas?)
   - Que tipo de informações é aceitável e não é aceitável para comunicar com outrem? Tal afectará a sua relação de mentoring? Se assim for, qual o tipo de estratégias podem os mentores utilizar para ultrapassar esta barreira de comunicação?
   - Quais são as formas de comunicação aceitáveis *no seio e entre* pessoas de vários grupos? (Por exemplo, como é que as meninas normalmente comunicam entre elas? Como comunicam com os pais e professores? Existem certas expectativas ou tabus contra várias formas de comunicação entre grupos?)
   - Como se espera que as meninas comuniquem com os seus mentores? Certas expectativas ou tabus afectarão a comunicação entre meninas e mentores? Como se espera que os mentores comuniquem com as meninas?

2. Explique que aprender a escutar de forma adequada é o aspecto central de uma boa comunicação. Uma boa capacidade de escuta não é algo que todos possuam à nascença. Requer tempo para aprender a ser um ouvinte empático, isto é, alguém que presta muita atenção às palavras da outra pessoa e procura compreender os seus sentimentos. Mas ser um bom ouvinte irá ajudá-lo a ser um bom mentor. As meninas já têm aulas na escola e por vezes até em casa. Tu és a audiência da menina para a qual ela se exprime.



KADIATOU COULIBALY/ WORLD EDUCATION

Uma bolseira em Mali

O seu papel enquanto mentor é escutar, ajudar o seu mentee a focar-se nos seus pensamentos e debater possíveis soluções. Para além disso, apoiarás e motivarás o seu mentee a tomar as suas próprias decisões.

Algumas ferramentas de comunicação ajudá-lo-ão a demonstrar a sua abertura relativamente aos pensamentos e experiências dos seus mentees, incluindo comportamento não verbal, empatia e escuta activa:

a) **Comportamento não verbal:** Peça aos mentores para definirem o termo "comportamento não verbal". Consulte a lista de *Palavras-chave* para aceder às definições.

Explique aos mentores que a compreensão do comportamento não verbal permitir-lhes-á interpretar mensagens que os mentees poderão partilhar. Enquanto mentor, também pode utilizar comportamento não verbal para demonstrar que está a ouvir, que compreende e que está empenhado em prestar apoio. O comportamento não verbal inclui gestos, contacto visual, posicionamento do corpo, expressões faciais, tom de voz e outros sons.

Peça aos mentores para darem exemplos destes comportamentos não verbais que promovem ou desencorajam uma comunicação aberta. Certifique-se de que refere que as expressões de comportamento não verbal e emoções diferem entre culturas e indivíduos. Por exemplo, em

algumas culturas é muito importante olhar para alguém directamente nos olhos para demonstrar que estamos a ouvir essa pessoa. Noutras culturas, tal é considerado um acto rude.

Pergunte aos mentores no grupo:

- **Como é que este comportamento não verbal é interpretado na sua cultura?**
- **Como demonstram ao vosso mentee que estão a ouvi-lo sem utilizarem palavras?** Utilize os exemplos abaixo listados para explicar os conceitos.

b) **Empatia:** Quando mostram empatia, demonstram que aceitam o que a pessoa está a dizer. Quando tentam compreender uma situação a partir do seu ponto de vista, o mentee sentirá que é compreendido e poderá sentir vontade para partilhar outros pensamentos e sentimentos. Podes demonstrar que estás a escutar e a compreender os sentimentos, emoções e pensamentos do seu mentee utilizando esta simples expressão "Compreendo que se sinta assim, dadas as suas experiências." Esta ferramenta de comunicação é útil, pois não leva a que o seu mentee pense ou se sinta de certa forma. Ao praticar a empatia, notarás que a pessoa diz as experiências *dele ou dela* e não as dele próprio.

Partilhe os seguintes exemplos com os mentores. Seleccione um voluntário para passar por mentee.

Exemplo: O seu mentee conta uma história acerca de se ter medo que possa falhar no teste de matemática, mesmo tendo estudado durante duas horas todas as noites a fazer revisões para o teste.

Mostrar empatia: "Compreendo que esteja nervoso acerca do teste, embora tenha passado muito tempo a estudar. Quer falar mais sobre isto?"

Não mostrar empatia: "Não deve preocupar-se com isso. Tem sempre boas notas."

Quando o mentor demonstrar empatia, ele ou ela demonstra compreender os sentimentos do mentee. Ao colocar uma nova questão, o mentor dá ao mentee uma oportunidade para continuar a partilhar as suas preocupações. No segundo exemplo, embora o mentor demonstre que ela está a escutar, as suas palavras expressam ao mentee que ela não se preocupa realmente. Ela não permite que o mentee continue a expressar as suas preocupações ou ajudá-la a encontrar uma solução.

Quando explorar sentimentos ou emoções com o seu mentee, é importante lembrar-se que:

- **O silêncio pode ser importante!** Por vezes, o mentee pode sentir que é difícil partilhar algo. Dê-lhe tempo para organizar os seus pensamentos. Não a pressione para falar antes de estar pronta.
- **Um sentimento ou emoção pode encobrir outro.** Por exemplo, uma menina pode estar furiosa com o seu melhor amigo, mas no fundo tem medo da rejeição. É importante tentar identificar o sentimento verdadeiro.
- **As pessoas podem ter um sentimento ambivalente ou conflituoso acerca de uma situação.** Por exemplo, uma menina pode ter medo de alguém que ela admira.
- **Por vezes podes ficar sentido, furioso ou frustrado com algo que o seu mentee lhe diz.** Tenha consciência acerca da forma como estes sentimentos podem afectar o apoio prestado ao seu mentee.

As expressões de empatia apenas devem ser utilizadas quando realmente compreendes o que a pessoa está a dizer. Caso não a compreenda, é melhor solicitar mais informações do que dizer à pessoa que a está a compreender.

c) **Escuta activa:** A escuta activa utiliza a comunicação verbal e não verbal para demonstrar o interesse e preocupação sentidos por uma pessoa. Uma ferramenta de escuta activa é tentar resumir a situação ou sentimentos de uma pessoa para verificar a sua compreensão. Por exemplo, pode comentar dizendo **"Se eu o estou a compreender, está a dizer que…"** Esta técnica fará com que preste atenção ao falante de modo a poder resumi-lo correctamente.



Exemplo: "A minha irmã mais nova está a deixar-me louca! Um dia destes, apanhei-a a tentar roubar a minha melhor caneta da escola. Ela tenta fazer rabiscos e gasta-me a tinta toda. É uma pestinha."

Resumir (focalização adequada): "Compreendo que estejas frustrada, ficas frustrada quando a sua irmã mais nova utiliza as suas canetas."

Resumir (focalização desadequada): "Então não és capaz de cuidar do seu material escolar?"

Podem ser utilizadas algumas questões adicionais para explorar e facilitar a expressão de sentimentos e emoções. As questões abertas são aquelas que poderão obter diferentes respostas, começando frequentemente por o quê, porquê, poderias, gostarias e como. Por outro lado, as questões fechadas requerem respostas curtas, tais como "sim" ou "não". As questões abertas por vezes são mais úteis para recolher informações, pois permitem que a pessoa se expresse de forma mais livre do que através de respostas curtas.



Nota para o facilitador:

Seja cuidadoso quando colocar uma questão começando por "porquê". Tal poderá fazer com que a pessoa sinta que estás a pedir para justificar os seus sentimentos ou pensamentos.

Partilhe o seguinte exemplo com os mentores do grupo. Para tornar a actividade mais interessante, peça a um voluntário para desempenhar o papel de "mentee". Antes de iniciar a sessão, escreva o que o mentee deve dizer numa folha de papel e dê-a ao voluntário.



Mentee: "É bom ir à escola, embora por vezes seja difícil."

Questão de exploração: "Menciona coisas boas e más relacionadas com frequentar a escola. Podes dar-me exemplos dessas coisas boas e más?"

Questão de exploração (aberta): "Poderias falar-me mais acerca da sua situação?

Questão de exploração (fechadda): "Porquê é bom de term um namorado?

Peça aos mentores para debaterem as diferenças existentes entre as três diferentes respostas. Após ter ouvido as suas respostas, forneça as seguintes informações para resumir o exemplo:

a) A primeira questão de exploração diz respeito à primeira afirmação do mentee quando diz que ter um namorado é bom, mas por vezes difícil. Permite ao mentor compreender melhor o que o mentee pretende afirmar quando diz que é bom, mas difícil ter um namorado.

b) A segunda questão de exploração tenta fazer com que o mentee explique porque abordou este

assunto. Deve-se ao facto de estar feliz com o namorado ou porque atravessa um momento complicado? O mentor não o saberá a menos que coloque uma questão aberta.

c) O terceiro exemplo não permite que o mentee explique livremente os aspectos positivos ou negativos da relação. Em vez disso, o mentor "conduziu-o" a falar acerca dos pontos positivos, quando talvez pretendesse falar acerca dos problemas existentes na relação.

3. Explique aos mentores que por vezes o mentee poderá simplesmente querer partilhar a sua história ou sentimentos com alguém em quem confia. Contudo, também o poderá abordar para que o ajude a encontrar uma solução para o problema em causa. Após ter **escutado, identificado e explorado** a preocupação com o seu mentee, poderás querer descobrir se ele gostaria de debater **possíveis soluções ou consequências.**

As seguintes questões podem ajudá-lo a explorar:

- Que soluções consegues pensar para este problema/questão?
- O que poderia acontecer como consequência das várias soluções?
- Dado o que me dissestes, o que gostarias que acontecesse agora?

Após ter debatido várias soluções e possíveis consequências, poderás ser útil ajudar o seu mentee a identificar possíveis os passos a tomar de modo a atingir essas soluções e identificar potenciais recursos humanos que o poderão ajudar.



Bolseiras em Kikwit, República Democrática do Congo

AED/INSTITUT TECHNIQUE ET PROFESSIONNEL DE KIKWIT

Actividade 2: Ensaio

Tempo disponível: 1 hora

Fases da Actividade:

1. Divida os participantes em grupos de três. Explique que cada grupo levará a cabo uma dinâmica de grupo. Uma dinâmica de grupo é uma breve representação em que as pessoas interpretam os papéis de outras pessoas. Nesta dinâmica de grupo, uma pessoa do grupo desempenha o papel de mentee, outra de mentor e uma terceira de observador.

2. Atribua a cada grupo um ou dois dos cenários listados abaixo, dependendo do número de grupos. Peça-lhes para dramatizar a seguinte situação:

a) O seu mentee frequenta internato e recentemente foi informado acerca da morte da sua mãe.

b) O seu mentee soube recentemente que obteve uma bolsa para ingressar no ensino secundário.

c) O seu mentee está muito zangado porque a sua melhor amiga tem falado com o rapaz de quem gosta.

d) O seu mentee está à espera dos resultados do exame final da escola.

e) O seu mentee soube que a sua melhor amiga e colega de turma está grávida.

f) O seu mentee soube que viajará para ficar com a sua tia na cidade durante as férias escolares.

Faça com que o mentee aborde o mentor de modo a obter o seu apoio e opinião sobre a(s) questão(ões) em causa e explore possíveis soluções/acções a tomar. Para cada cenário, os mentores devem praticar a utilização do comportamento não verbal, empatia e formulação de questões acerca deste assunto com o mentee. Os mentees devem acrescentar detalhes de modo a tornar o ensaio mais interessante.

3. Debata as seguintes questões em grupo:

- O que foi possível o observador constatar?
- Quais as técnicas de comunicação utilizadas (escuta activa, empatia, etc.)?
- O que recomendarias fazer de forma diferente?
- Como se sentiram no papel mentees? E como mentores?

4. Peça a cada grupo para encenar sua dinâmica de grupo perante o restante grupo, caso o tempo o permita. Partilhe observações, sentimentos e recomendações com o grupo principal.

Actividade 3: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça a opinião dos mentores acerca do debate.

- Todos os objectivos foram atingidos?
- Há algum tópico que os participantes desejem debater mais detalhadamente noutra altura?

2. Estabeleça a data e hora da próxima reunião. Seleccione um organizador/facilitador.

3. Agradeça aos participantes a sua participação activa.

SESSÃO 3:
MOTIVAÇÃO DAS MENINAS

Tempo disponível: ½ horas

Objectivos

- Compreender a auto-estima e a autoconfiança

Palavras-chave

- **Autoconfiança:** Sentir confiança em si mesmo ou nas suas capacidades
- **Auto-estima:** Uma confiança e satisfação consigo mesmo, auto-respeito.
- **Motivar**: Permitir que outra pessoa alcance algo
- **Validar:** Reconhecer ou afirmar o valor ou legitimidade de alguma coisa ou alguém

Materiais Recomendados

- Quadro e giz, ou papel para quadro de folhas e marcador
- Papel de caderno para os participantes
- Canetas ou lápis para tirarem notas

Preparativos

1. Reunir materiais.
2. Rever as actividades e tópicos de debate.

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Realize um quebra-gelo com o grupo. (Consulte o **Anexo 2** para obter ideias.)

   Pergunte aos participantes se têm alguma questão em relação à última sessão. Responda às questões de forma adequada.

2. **Explicação geral para os participantes:** Esta sessão ajudá-los-á a compreender o seu papel na motivação das meninas e a agir como modelo.

Actividade 1: O Que Significa Motivar Alguém?

Tempo disponível: 15 minutos

Fases da Actividade:

1. Pergunte aos participantes se já ouviram falar no termo "motivar". O que significa "motivar" para eles? Debata algumas possibilidades.

2. "Motivar" alguém significa permitir que essa pessoa alcance algo. A motivação pode ocorrer de várias formas. Por exemplo, um professor pode motivar uma aluna para ter sucesso no exame de matemática ajudando-o na realização do trabalho de casa, felicitando-a pela pontuação obtida no teste e encorajando-a para fazer o seu melhor.

3. Peça aos participantes para partilharem outros exemplos enquanto mentores, pais ou professores que motivam uma criança. Peça-lhes exemplos de coisas que os adultos podem dizer ou fazer para motivar as meninas. Registe as respostas num quadro de giz ou num papel para quadro de papel.

Actividade 2: Porque é Importante Motivar as Meninas?

Tempo disponível: 15 minutos

Fases da Actividade:

1. Introduza o tópico referindo que normalmente as meninas não são encorajadas a ter sucesso na escola ou a perseguir os seus sonhos. Em muitas culturas, as meninas aprendem que as suas necessidades e desejos são secundários em relação aos dos seus pais, irmãos e maridos. Em vez de escutarem mensagens positivas, são frequentemente desencorajadas a estabelecer objectivos elevados.

2. Explique que os mentores desempenham um papel importante ao encorajarem as meninas a terem objectivos e ao ajudá-las a atingi-los.

3. Leia o seguinte exemplo:

   Uma menina diz à sua tia que pretende frequentar a universidade. A sua tia diz-lhe que está a ser inconsequente, pois jamais uma menina da sua família foi para a universidade. Para além disso, a dia diz-lhe que a família nunca poderia suportar esse desejo. Ela diz à sobrinha que de qualquer

forma uma mulher nunca utilizará a sua formação, pois passará a maior parte do tempo a tomar conta do seu marido e dos seus filhos.

4. Pergunte ao grupo: Como a tia poderia ter respondido de forma diferente? *Respostas possíveis:*

- Em vez de dizer à sua sobrinha que ir para a universidade nunca tinha sido alcançado e *nunca* o seria por uma menina da família, ela poderia ter encorajado a sua sobrinha para estudar afincadamente e ter boas notas de modo a obter uma bolsa escolar.
- Poderia ter dito à sua sobrinha que iria falar com os pais da menina acerca da importância da sua educação.
- Poderia ter explicado que a menina pode utilizar a educação de várias formas e mesmo assim auxiliar o seu marido e família.

Ao ter conhecimento do sonho da menina, a tia deveria ter ajudado a sobrinha a obter a autoconfiança necessária para atingir o objectivo. Ela deveria ter validado ou reafirmado o objectivo da menina em frequentar a universidade.



KATIE MARTOCCI / WORLD EDUCATION

Uma bolseira em Mali

Ter conhecimento e validar os objectivos e sonhos do mentee é o primeiro passo para ajudar a motivar as meninas para atingirem os seus objectivos. Quando os mentores motivam os seus mentees, é-lhes incutida autoconfiança e auto-estima.

5. Peça aos participantes para definirem "auto-estima" e a "autoconfiança". Consulte a caixa de *Palavras-chave* para aceder às definições. Pergunte-lhes de que forma as pessoas exibem ou demonstram a sua autoconfiança ou auto-estima.

Actividade 3: Mensagens Motivadoras

Tempo disponível: 30 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça aos mentores que pensem numa pessoa que ao longo da sua vida os motivou ou lhes incutiu autoconfiança. Coloque as seguintes questões aos mentores:
   - Quem foi essa pessoa?
   - Qual foi a mensagem motivadora dessa pessoa?
   - Qual o efeito em vós provocado?
2. Dê 10 minutos para que os mentores possam escrever as suas recordações acerca da pessoa que os motivou e a "mensagem motivadora."
3. Em seguida peça aos mentores que partilhem as suas mensagens motivadoras e de que forma isso afectou as suas vidas.
4. Peça aos mentores que escrevam uma mensagem motivadora a uma menina ou a um mentee. Dez minutos depois peça aos mentores para partilharem as suas mensagens.
5. Coloque as seguintes questões a cada mentor:
   - Por que razão o mentor escolheu essa mensagem
   - O mentor recebeu essa mensagem de outra pessoa quando era jovem?
   - A mensagem que o mentor escreveu constitui uma mensagem destinada a todas as jovens mulheres da comunidade? Por que ou por que não?
   - De que forma o mentor reforçaria essa mensagem através de acções? (Lembre-se, normalmente as acções "falam mais alto" do que as palavras!)



MICHELLE SALMEN/WINROCK INTERNATIONAL

Bolseir asvestem com orgulho seus novos uniformes escolares em África do Sul.

Actividade 4: O Aspecto da Autoconfiança

Tempo disponível: 25 minutos

Fases da Actividade:

1. Uma pessoa com confiança em si própria é alguém que se encontra motivada e encorajada para ter sucesso e atingir os seus objectivos. Acredita nas suas capacidades.
2. **Qual o aspecto de uma pessoa auto-confiante?** Coloque esta questão aos participantes. Peça a um mentor que se desloque até ao quadro de giz ou ao papel para quadro de papel e esboce a sua ideia de pessoa auto-confiante. Peça a outro voluntário que adicione um desenho.
3. Solicite ao grupo que debata as seguintes questões:
   - Como é que uma pessoa auto-confiante anda? E fala?
   - Qual o tipo de expressão que podemos encontrar na sua face?
   - Como é que essa pessoa interage com os outros?
   - Que tipo de sentimentos poderá essa pessoa ter?
4. Lance estes tópicos de debate:
   - Uma pessoa auto-confiante sente que pode atingir os seus objectivos (embora ainda possa sentir dúvidas ou pedir auxílio).
   - Tem confiança nas suas capacidades e não tem medo de conhecer novas pessoas ou experimentar coisas novas.
   - Uma pessoa auto-confiante também tem a confiança necessária para pedir ajuda quando necessário.
5. Resuma a sessão revendo a forma como os mentores auxiliarão os seus mentees a tornarem-se auto-confiantes.

Lembre-se: A autoconfiança tem origem no interior e reflecte-se no exterior!

Actividade 5: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça a opinião dos mentores acerca do debate:
   - Todos os objectivos foram atingidos?
   - Há algum tópico que os participantes desejem debater mais detalhadamente noutra altura?
2. Estabeleça a data e hora da próxima reunião. Seleccione um facilitador.
3. Agradeça aos participantes a sua participação activa.

SESSÃO 4:
TÉCNICAS DE MENTORING

Tempo disponível: 2 horas

Objectivos

- Praticar competências para escutar e comunicar de forma adequada
- Praticar a motivação dos outros
- Partilhar experiências de mentoring com outros mentores

Materiais Recomendados

- Papel de caderno para os participantes
- Várias folhas de papel para a Actividade 2
- Canetas ou lápis
- Cenários
- **Anexo 3: Praticar Cenários de Mentoring**

Preparativos

1. Reunir materiais.
2. Prepare a Actividade 2. Escreva os cenários a partir do **Anexo 3** em folhas de papel separadas; como alternativa, podes tirar fotocópias do anexo e cortar os diferentes cenários em tiras independentes.
3. Rever as actividades e tópicos de debate.

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Realize um quebra-gelo com o grupo. (Consulte o **Anexo 2** para obter ideias.)
2. Pergunte aos participantes se têm alguma questão em relação à última sessão. Responda de forma adequada.
3. **Explicação geral para os participantes:** À semelhança de outra qualquer competência, o mentoring requer prática e dedicação. As actividades nesta secção permitir-lhes-ão praticar o que aprenderam em sessões anteriores de modo a aperfeiçoarem as suas técnicas de mentoring.



MELISSA CRUTCHFIELD/AED/AURORA ASSOCIATES INTERNATIONAL

Um grupo das bolseiras em Nigéria

Actividade 1: Os "Prós e os Contras" do Mentoring

Tempo disponível: 30 minutos

Fases da Actividade:

1. Explique que para se ser um bom mentor é preciso mais do que ser um ouvinte bom e empático. Reveja o **Folheto 2: Directrizes de Mentoring** e debata as directrizes em grupo.
2. Pergunte aos participantes se há alguns itens com os quais concordam ou discordam por completo. Os mentores são da opinião que há itens que devem ser adicionados à lista?
3. Debata a importância de **estabelecer limites com os mentees.** Lembre-lhe que ser um bom mentor **não** significa que tenham que fazer tudo o que o mentee pede. Não é nece¬¬¬ssário

dar-lhe dinheiro ou fazer algo que o faça sentir-se desconfortável. De forma oposta, os mentores devem compreender que não são os pais do mentee e devem respeitar as outras relações existentes na vida da menina. Não é suposto que os mentores digam uma menina o que fazer. Em vez disso, é suposto que ajudem a menina a seleccionar as relações na sua vida e tomar decisões acertadas.

4. **Nota importante:** Em culturas onde os homens e as meninas normalmente não interagem, os mentores do sexo masculino devem ter especial atenção de modo a garantir que os seus actos e intenção não são interpretados de forma errada. Por exemplo, devem encontrar-se com o seu mentee apenas em locais apropriados, em público e não em privado.

5. **Uma nota final:** O respeito pela confidencialidade é essencial para estabelecer e manter a confiança do seu mentee. Confidencialidade significa que o mentor não partilha informações privadas acerca do mentee com os outros, a menos que a saúde ou bem-estar do mentee estejam em risco.

Actividade 2: Colocar os Conceitos em Prática

Tempo disponível: 70 minutos

Fases da Actividade:

1. Debata questões que possam ser levantadas pela primeira vez que um mentee confrontar o mentor com um problema. Esta experiência pode ser bastante tensa para ambos. O mentee pode estar nervoso por partilhar informações pessoais com o mentor. O mentor pode não saber como responder ou pode ter medo de dar um conselho errado à menina.

2. Os cenários presentes no **Anexo 3** descrevem situações que o mentor poderá enfrentar; foram concebidas para ajudar os mentores a praticar técnicas de escuta adequadas e competências de comunicação, ajudando-os a ajustarem-se ao seu papel. Através da utilização destes cenários, os participantes dramatizam ou representam um possível resultado. Em seguida, os mentores discutem de que forma o mentor lidou com a situação no cenário ou tentou resolver um problema em particular.

Nota para o facilitador:

Antes de realizar esta actividade, copie cada cenário para uma folha de papel ou tire fotocópias do anexo e corte os diferentes cenários em tiras independentes.

3. Divida o grupo em pares e distribua as tiras de papel com os cenários nelas escritos. Cada par de mentores deve decidir quem desempenhará o papel de "mentor" e quem será o "mentee". Os mentores e mentees possuem 10–15 minutos para criarem um diálogo e proporem um resultado para o cenário que lhes foi atribuído. Lembre os mentores que devem utilizar as técnicas de comunicação e escuta da Actividade 2 e consultar a lista de mentoring "Prós e Contras".

4. 15 minutos depois, cada par representa o seu cenário ao resto do grupo por turnos. O grupo comenta o ensaio e apresenta as vantagens ou desvantagens da solução proposta por cada par.

5. **Consulte as notas de discussão apresentadas abaixo e debata as seguintes questões relativamente a cada cenário:**

   - Como é que o mentor auxiliou o mentee a resolver o problema?
   - Qual foi o resultado?

- O que teriam feito de forma diferente, caso o fizessem?
- Quais os conselhos a dar aos mentores que possam deparar-se com esta mesma situação?

6. Após ter terminado de discutir os cenários propostos, peça aos participantes que partilhem outras experiências de mentoring ou dificuldades encontradas, certificando-se que mantêm a confidencialidade dos seus mentees.

Nota para o facilitador:

As seguintes notas destinam-se a ajudar a facilitação do debate dos cenários. O texto completo dos cenários pode ser encontrado no Anexo 3.

Notas do facilitador para os cenários do Anexo 3:

Cenário 1: Surgimento de inveja devido à obtenção de uma bolsa de estudo.

As meninas que recebem bolsas de estudo podem achar que os restantes colegas de turma ou crianças têm inveja do prémio obtido. Para além disso, as meninas podem sentir-se pressionadas para dar algum dinheiro ou material escolar aos outros. Em primeiro lugar deve perguntar ao seu mentee como se sente acerca da situação. Ele poderá querer dar coisas aos seus amigos porque a nível cultural é esperado que o faça ou porque ela tem medo de perder amigos. Deve recordar o seu mentee que obteve uma bolsa escolar e que não é obrigado (e pode até ser proibido) partilhar os benefícios. Pode sugerir que conte aos amigos qual a importância que a bolsa escolar tem para ele porque tem o objectivo de ir para a escola. Poderá querer ajudá-la a estimar os fundos da sua bolsa escolar. Ao longo deste exercício, o seu mentee poderá compreender que não terá dinheiro suficiente para custear as suas despesas escolares caso dê dinheiros aos seus amigos. Também poderá querer enfatizar que os verdadeiros amigos compreenderão que ela queira beneficiar os seus estudos.

Cenário 2: Um possível futuro casamento ameaça retirar a menina da escola.

Muitos mentores podem hesitar em envolverem-se em questões familiares como o casamento. Lembre-lhes que o seu papel é a apoiar e encorajar a educação da menina, algo que um casamento precoce pode condicionar grave e negativamente. Em primeiro lugar, no início de uma relação de mentoring, os mentores devem despender algum tempo para conhecerem os pais da menina. Tal fará com que seja mais fácil falar com eles caso surja uma situação mais complicada. Os mentores devem tentar falar com os pais do mentee acerca do benefício da educação e adiamento do casamento. Se necessário, o mentor poderá requer apoio de outro mentor ou líder religioso ou da comunidade.

Cenário 3: Fazer o teste do VIH

Caso um mentor suspeite que uma menina possa ter contraído VIH/SIDA, deve descobrir imediatamente quais os recursos comunitários disponíveis para a ajudar. A intervenção nestes casos poderá requerer uma formação especializada em aconselhamento, pelo que o mentor deve saber onde procurar auxílio. Se o mentee perguntar ao mentor acerca do teste VIH, o mentor pode indicar-lhe o centro de testes da zona, caso haja. Caso não seja possível fazer o teste na zona, o mentor deve localizar a clínica de saúde mais próxima. O mentor poderá ajudar a menina a arranjar transporte. Alguns centros de teste VIH requerem consentimento por parte dos pais

relativamente a crianças com menos de 18 anos, embora outros não o requeiram. Descubra as regras do centro existente na sua zona. O teste é frequentemente gratuito ou disponibilizado a um preço reduzido para estudantes. Acima de tudo, o mentor deve compreender que a menina pediu ajuda e que a intervenção do mentor pode mudar a vida da menina. O mentor não deve julgar a menina de forma negativa e deve lembrar-se sempre que as informações devem permanecer confidenciais.

Cenário 4: A família do mentee já não é capaz de se alimentar e pediu dinheiro ao mentor.

A disponibilização de ajuda financeira aos mentees será sempre uma decisão pessoal baseada na relação do mentor com a menina, conceitos culturais sobre a dádiva e circunstâncias em particular. Embora deva deixar bem claro desde o início que uma relação de mentoring não inclui necessariamente ajuda financeira, os mentores podem enfrentar uma situação em que se espera que sejam capazes de proporcionar apoio monetário. O mentor deve ponderar as consequências (quer positivas, quer negativas) de dar dinheiro e se será esperado que o apoio financeiro continue. Poderá haver a expectativa que o mentor continue a dar dinheiro, inveja por parte das outras meninas que também necessitam de apoio financeiro e uma desvalorização de certos aspectos da relação de mentoring.

Cenário 5: O pai de uma menina controla os fundos da bolsa escolar.

O ideal era que as bolsas fossem atribuídas directamente à escola para suportar os custos. Contudo, em alguns casos, os fundos podem ser atribuídos às meninas para adquirirem os seus próprios bens. Caso ache que um membro familiar está a utilizar a bolsa de estudo de forma desadequada, poderá ponderar contactar alguém que trabalhe para a organização que patrocina a bolsa de estudo. Esta pessoa estará em melhor posição para perguntar aos pais de que forma a bolsa de estudo está a ser usada. Poderás ponderar falar com os pais acerca de como a bolsa de estudo é supostamente gasta e explicar-lhes como a menina será penalizada negativamente caso não seja utilizada de forma adequada. Em certas situações, um mentor do sexo feminino poderá requerer a companhia de um mentor do sexo masculino quando for falar com o pai do mentee.

Cenário 6: Um professor pressiona uma aluna para ter relações sexuais.

Este cenário aborda uma questão muito frequente para as alunas do sexo feminino. Durante o debate, o facilitador deve enfatizar que a prioridade do mentor deverá ser a segurança e saúde da menina. As meninas devem poder frequentar a escola sem serem assediadas ou pressionadas a terem uma relação com medo que as suas notas possam ser afectadas.

Ao dirigir-se ao mentor, a menina demonstrou que confia nele e necessita da sua ajuda para lidar com a situação. O mentor deve discutir a importância de dar a conhecer o comportamento do professor às autoridades escolares. Caso um professor tenha agredido ou molestado uma menina, o mentor também deve ponderar a possibilidade de preencher um relatório ou falar com um delegado escolar que aja como supervisor do professor. O mentor também poderá ponderar aconselhar a menina a contar aos seus pais e ajudá-la a fazê-lo. Caso o mentor seja um professor e sinta que denunciar um professor que é seu colega poderá colocar em risco o seu emprego, poderá querer pedir a outra pessoa que auxilie a menina, denunciar anonimamente o incidente contactando um "aliado" ou confidente que não procure directamente a punição ou encorajando a menina a

contactar directamente as autoridades escolares. Contudo, o mentor deve lembrar-se que caso não intervenha, a menina poderá sentir-se abandonada e pensar que o mentor não se preocupa com o seu bem-estar. (Alguns distritos escolares poderão ter uma pessoa designada para prestar assistência a professores que se deparem com estas questões. Para além disso, as escolas poderão ter uma política contra relações entre professores e alunas. Contacte as entidades escolares para descobrir qual o apoio disponível para quem denúncia professores que são seus colegas.)

Por vezes as meninas sentem-se tentadas a estabelecer relacionamentos com homens mais velhos (incluindo professores), por vezes denominados por "papás atrevidos" ou "homens crescidos". A menina poderá pensar que a relação proporcionar-lhe-á apoio financeiro ou bens materiais. Esta situação poderá ser especialmente importante caso a menina venha de uma família muito pobre. Caso suspeite que o mentee está envolvido com um homem mais velho, certifique-se que fala com ele acerca deste relacionamento. Embora a menina se possa sentir feliz por receber prendas e dinheiro, este relacionamento pode ser extremamente perigoso. Um homem mais velho provavelmente aproveitar-se-á da menina e pode vir a expor-la a perigos como VIH/SIDA.

Cenário 7: O mentor desconfia que a menina tem relações sexuais.

Por vezes o mentor pode não concordar com as crenças ou acções da menina, especialmente no que diz respeito à prática sexual. Embora os mentores desempenhem um papel extremamente importante no que diz respeito a desempenhar um papel de modelo e proporcionar orientação, não devem deixar que as suas crenças pessoais afectem o apoio dado aos mentees. Se uma menina tiver a confiança suficiente para falar acerca de uma relação ou questões sexuais, deve reconhecer que o seu aconselhamento é muito importante para ela. Fale com ela acerca dos perigos associados às relações sexuais, tais como a gravidez e contracção de VIH. Fale acerca da importância em estar suficientemente desenvolvida a nível emocional para ter relações sexuais. Pense nas consequências caso o mentor não fale com a menina acerca das relações sexuais. Por exemplo, o mentee poderá decidir ter relações sexuais sem utilizar contraceptivos e contrair uma ITS. Relembre que a menina tem toda uma vida à sua frente e que um simples encontro sexual pode ter um impacto negativo na sua vida.

Actividade 3: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça a opinião dos mentores acerca do debate.
   - Todos os objectivos foram atingidos?
   - Há algum tópico que os participantes desejem debater mais detalhadamente noutra altura?
2. Estabeleça a data e hora da próxima reunião. Seleccione um organizador/facilitador.
3. Agradeça aos participantes a sua participação activa.

SESSÃO 5:
ESTABELECER UMA RELAÇÃO DE MENTORING

Tempo disponível: 1 ½ horas

Nota: A seguinte actividade destina-se a ser realizada durante a primeira reunião entre os mentores e os mentees. Pode ser realizado de forma individual com o seu mentee ou com vários mentees.

Objectivos

- Definir os papéis do mentee e do mentor
- Identificar as expectativas do mentee face ao mentor
- Estabelecer as expectativas do mentor face ao mentee

Palavras-chave

- **Mentee:** Alguém que recebe conselhos ou instrução de outrem
- **Mentor**
  - **Verbo:** Orientar ou aconselhar alguém
  - **Nome:** Um orientador ou um modelo.
- **Mentoring:** Um processo através do qual uma pessoa actua como modelo a seguir e oferece orientação e apoio a outra pessoa

Materiais Recomendados

- Quadro e giz, ou papel para quadro de folhas e marcador
- Papel de caderno para os participantes
- Canetas ou lápis para tirarem notas
- **Anexo 4: Planear um Evento e Moderar Discussões**
- **Folheto 1: Folheto sobre o Acordo de Mentoring**

Preparativos

1. Reunir materiais.
2. Registe os objectivos num quadro de giz ou num papel para quadro de papel.
3. Reveja o **Anexo 4: Planear um Evento e Moderar Discussões.**
4. Fazer cópias do **Folheto 1: Folheto sobre o Acordo de Mentoring.**
5. Rever as actividades e tópicos de debate.

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 20 minutos

Fases da Actividade:

1. Realize um quebra-gelo com o grupo. (Consulte o **Anexo 2** para obter ideias.)
2. **Explicação geral para os participantes:** Foram todos convidados para participar na reunião devido ao seu envolvimento no programa (bolsa escolar, programas extra-escolares ou técnicas úteis para a vida, etc.). A reunião pretende possibilitar o contacto com os outros e com os mentores com quem se reunirão durante o ano. Debaterão as suas expectativas relativamente à relação de mentoring com os seus mentores.
3. Peça a um aluno que seja o responsável pelo registo das respostas no quadro de giz ou papel para o quadro de papel.

Actividade 1: O Que é o Mentoring?

Tempo disponível: 35 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Pergunte quantos participantes já ouviram falar acerca dos termos mentor, mentee ou mentoring. Peça-lhes para definirem os seguintes termos:
   - **Mentor**
   - **Mentee**
   - **Mentoring**
2. Explique que o mentoring é o processo de aconselhar ou orientar outra pessoa. Por vezes, uma relação de mentoring possui características próprias de uma relação profissional (por exemplo, entre um professor e um aluno ou um patrão e a sua assistente). Contudo, também pode conter elementos de amizade. O mentee e o mentor respeitam-se mutuamente e normalmente estão de acordo em certas linhas orientadoras relativamente ao seu relacionamento.
3. Peça às meninas para escolherem alguém que aja como mentor:
   - Por que razão a menina considera que essa pessoa é um mentor?
   - Quais as actividades levadas a cabo pela menina com o seu mentor?
4. Peça a cada menina que retire uma folha de papel do caderno. Escreva as questões abaixo apresentadas no quadro de giz e leia-as a partir das suas notas. Peça a cada resposta que escreva uma resposta breve. Assim que as meninas terminarem, peça às voluntárias para partilharem as suas respostas.

Nota para o facilitador:
Dependendo do nível de escolaridade ou tempo disponível para a sessão, podes optar por apenas pedir às meninas que debatam as respostas em pequenos grupos ou como um único grupo em vez de escrever.

- Por que razão é importante ter um mentor?
- Quais as expectativas face ao seu mentor? (Exemplo: Pretende que o seu mentor a auxilie no trabalho escolar? Pretende obter aconselhamento relativo à profissão ou a questões pessoais?)
- Que tópicos gostaria de debater com o seu mentor?
- Com que frequência gostaria de se reunir ou falar com o seu mentor?
- Quais as expectativas face si próprio, mentee?

5. **Certifique-se que aborda as seguintes questões durante o debate:**

- **Expectativas de confidencialidade.** O mentor não partilhará informações privadas a menos que a saúde ou bem-estar do mentee esteja em risco. Exemplos disso podem ser denúncias de abuso ou comportamento ilegal.
- **Manutenção de limites.** O mentor e o mentee manterão os limites adequados. Por exemplo, um mentor que não esteja qualificado para aconselhar um mentee num assunto como a gravidez conduzirá o mentee para um profissional de saúde. Os mentees também não deverão esperar auxílio pessoal financeiro por parte do mentor.
- **Relembre as meninas que caso achem que o seu mentor está a agir de forma inadequada, devem contar de imediato aos pais, professor ou a outro adulto de confiança e que o mentee não necessita de continuar a contactar com o mentor.**
- **Expectativas de cumprimento.** Espera-se que os mentores e os mentees cumpram as condições com as quais concordaram previamente. Caso o mentor ou mentee não seja capaz de cumprir com as suas obrigações, deverá informar antecipadamente a outra parte.
- **Surgimento de dificuldades.** Se o relacionamento entre o mentor e o mentee não estiver a funcionar, deverá ser contactada de imediato outra pessoa. Caso não seja possível resolver o problema, o mentee ou mentor pode solicitar que o relacionamento seja fortalecido ou que seja atribuído outro mentor/mentee.

Actividade 2: O Acordo de Mentoring

Tempo disponível: 35 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. A seguir debate, cada menina deve fazer uma lista das suas expectativas face ao seu mentor. (Caso não haja tempo suficiente para fazê-lo durante o debate em grupo, deve ser solicitado que cada menina termine a lista num momento posterior.)
2. Então o mentor deve rever a lista e debater cada um dos pontos com a menina e fornecer à menina uma lista com as suas expectativas. A lista de expectativas deve ser muito clara. Por exemplo, se o mentee esperar reunir-se frequentemente com o seu mentor, deve ser especificado o número de dias por semana ou mês e a duração de cada visita. Dado os mentees e mentores poderem não viver na mesma zona ou localidade, devem debater onde se encontrarão e como resolverão a questão do transporte.
3. Explique que cada menina e respectivo mentor podem escrever as suas expectativas no folheto sobre o acordo de mentoring de modo a garantir que ambos têm a mesma visão relativamente à relação.

Actividade 3: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça a opinião dos mentores e meninas acerca do debate.
   - Todos os objectivos foram atingidos?
   - Há algum tópico que os participantes desejem debater mais detalhadamente noutra altura?
2. Estabeleça a data e hora da próxima reunião (quer seja para todo o grupo ou individualmente entre mentores e mentees).
3. Agradeça aos participantes a sua participação activa.

ACTIVIDADES ADICIONAIS:

- Organize reuniões regulares entre mentores de modo a que possam encontrar-se e partilhar experiências.
- Comunique através de e-mail com mentores de outras regiões ou países. Os mentores podem ser uma óptima fonte de informação e apoio entre si!
- Caso haja uma delegação do Corpo Americano de Paz (US Peace Corps) no seu país, entre em contacto com a delegação de modo a descobrir de que forma os voluntários do Corpo de Paz existentes na sua comunidade podem auxiliar o programa de mentoring de meninas e as actividades relacionadas.

NOTAS:

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

GUIA DE RECURSOS PARA O MENTORING DE MENINAS

MÓDULO 2: GÉNERO E DIREITOS DAS MENINAS



Sessão 1: Compreender o Papel do Género 1
Sessão 2: O Impacto do Papel do Género 6
Sessão 3: Os Direitos das Mulheres e das Meninas 13

INSTITUT TECHNIQUE ET PROFESSIONNEL DE KIKWIT/ACADEMY FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT

Frequentemente o futuro de uma menina é determinado pelo facto de ser uma menina. Em muitas comunidades, as meninas não são encorajadas a prosseguir a sua educação ou profissões e carreiras não tradicionais, especialmente quando relacionadas à matemática ou às ciências. Como tal, pensam não serem capazes de executar as mesmas tarefas ou terem carreiras semelhantes às dos rapazes ou homens. Os rapazes e homens também têm papéis culturalmente definidos que se espera que sejam capazes de cumprir, influenciando a sua interacção com as meninas ou mulheres.

Este módulo foi concebido para proporcionar às meninas uma compreensão de como a cultura influencia os papéis desempenhados pelos homens e mulheres na comunidade. Também informa as meninas acerca dos seus direitos e leis que protegem (ou em casos em que não protegem de forma adequada) os direitos das mulheres e meninas da comunidade. Finalmente, as actividades e debates procuram despertar a consciência da comunidade relativamente aos direitos das meninas.



Nota para o facilitador:

Para a **Sessão 3**, também poderás convidar um orador que esteja familiarizado com a questão dos direitos das meninas e das mulheres no seu país.

Produzido em 2008, Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional (USAID). Todos os direitos reservados. Qualquer parte deste guia pode ser fotocopiada ou adaptada sem autorização desde que as partes copiadas sejam distribuídas gratuitamente ou a troco de dinheiro (não com um fim lucrativo) e que se mencione o nome da USAID.

SESSÃO 1:
COMPREENDER O PAPEL DO GÉNERO

Tempo disponível: 1 hora

Objectivos

- Definir e compreender os termos "género" e "papéis dos géneros"
- Identificar os papéis dos géneros na sua comunidades

Palavras-chave

- **Divisão do trabalho:** A forma como as tarefas ou trabalhos são normalmente classificados, com base no facto de serem executadas normalmente por homens ou mulheres.
- **Género:** A divisão entre homens e mulheres tendo por base expectativas culturais, papéis e responsabilidades
- **Papel do género**: Uma característica, profissão ou qualidade atribuída a um homem ou mulher que seja considerado como sendo do sexo "masculino" ou "feminino"
- **Sexo:** A condição biológica de ser do sexo masculino ou feminino

Materiais Recomendados

- Quadro e giz, ou papel para quadro de folhas e marcador
- Várias folhas de papel A4
- Espaço na parede para dependurar papel
- Marcadores
- Fita ou outro adesivo
- Papel de caderno para os participantes
- Canetas ou lápis para tirarem notas
- Folhas de papel para registar as questões das meninas
- Recipiente (caixa, cesto, envelope, etc.) para recolher as questões no final da sessão

Preparativos

1. Escrever palavras para a Actividade 1, abaixo, em folhas de papel individuais.
2. Reunir materiais.
3. Rever as actividades e questões de debate.
4. Preparar respostas às questões colocadas pelas meninas na sessão anterior.
5. Preparar tiras de papel para as questões. (Ver a actividade final da sessão.)

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Realize um quebra-gelo com o grupo. (Consulte o **Anexo 2** para obter ideias.)
2. Leia em voz alta as questões submetidas de forma anónima pelas meninas no final da sessão anterior e forneça respostas. Pergunte às meninas se há mais questões e responda de forma adequada.
3. **Explicação geral para os participantes:** Na sessão de hoje iremos abordar os vários papéis atribuídos aos homens, mulheres, meninas e rapazes na comunidade. Também debaterão a forma como estes papéis são decididos e quais os efeitos nas vidas das pessoas, nas suas relações e nos seus papéis na sociedade.

Actividade 1: Afinal, de Quem é Esse Papel?

Tempo disponível: 50 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Nota para o facilitador:

Antes do início da actividade, afixe dois papéis para quadro de papel com as palavras "Homens" e "Mulheres" ou então escreva estas palavras no quadro de giz. Prepare tiras de papel com os termos apresentados abaixo no n.º 3. Também precisarás de um rolo de fita para completar a actividade abaixo apresentada.

Fases da Actividade:

1. Pergunte às meninas se alguma delas já ouviu falar acerca do termo género. (Respostas possíveis: É a forma como línguas como o francês ou português classificam palavras como "feminino" ou "masculino"; está relacionada com os direitos das mulheres; género é a diferença entre homens e mulheres.)
2. Diga às meninas que as pessoas frequentemente confundem a palavra "género" com "sexo", mas não representam o mesmo. O sexo de uma menina ou mulher é o feminino. O sexo de um rapaz ou homem é o masculino. Contudo, o género refere-se às profissões, papéis e características atribuídas a homens e mulheres, rapazes e meninas. Diga às meninas que agora realizarão uma actividade que as ajudará a ilustrar as diferenças entre "sexo" e "género".
3. *(Abaixo encontram-se os termos que devem ser escritos em pequenas tiras de papel, um termo por folha de papel.)*

Polícia	Cozinhar	Lavandaria
Modesto(a)	Servir os outros	Religião
Honesto(a)	Líder da vila	Decisões familiares
Desejo sexual	Tomada de decisões	Agricultura

Director escolar	Enfermeiro(a)	Cuidados na doença
Médico(a)	Política	Respeitoso(a)
Violento(a)	Desporto	Sensato(a)
Protector(a)	Condução de um automóvel	Inteligente
Gentil	Professor(a)	Autoridade religiosa
Cuidar das crianças	Gravidez	Trabalho árduo
Orgulhoso(a)	Fonte de rendimento familiar	
Cozinhar	Força física	

Nota para o facilitador:
Poderás omitir ou adicionar termos tendo por base a sua comunidade. Também poderás optar por distribuir mais do que um termo por menina caso o grupo seja reduzido.

4. Explique às meninas que receberão tiras de papel com vários termos nelas escritos e que depois de os lerem devem dirigir-se ao quadro de giz e colar cada tira de papel no quadro sob a coluna "homens" ou "mulheres". Peça-lhes que o façam o mais rapidamente possível e sem dialogarem umas com as outras. Distribua as tiras de papel, com um termo por folha de papel, e peça às meninas que principiem.

5. Assim que as meninas regressarem aos seus lugares, leia os termos um de cada vez e peça às participantes que expliquem por que razões colocaram os termos sob "Homens" ou "Mulheres". Caso algumas meninas coloquem termos entre as duas colunas, pergunte porque o fizeram. Pergunte às meninas se concordam com a colocação de cada um dos termos. Mude os termos caso as meninas decidam que é mais apropriado após debaterem essa questão.

   Poderá acontecer que o debate se torne mais aceso dependendo das várias crenças das meninas. Pergunte às meninas se detectam grandes diferenças entre as profissões e características atribuídas a homens e mulheres. **Pergunte às meninas o porquê de tal diferença.** (*Respostas possíveis:* É natura; a sociedade espera ou encoraja os homens e mulheres a terem certas profissões ou desempenharem determinados papéis; algumas profissões poderão apenas ser desempenhadas por homens ou mulheres.)

Nota para o facilitador:
Para alguns papéis, uma menina poderá colocar um termo sob "Homens" e "Mulheres" porque crê que ambos podem exercer essa profissão. Se tal acontecer, peça que as meninas pensem na realidade da sua comunidade.

Pergunte às meninas quem realmente exerce essas profissões. Encontram diferenças face à pessoa que é capaz de exercer a profissão? *Certifique-se que refere as diferenças existentes entre o que é física e biologicamente possível e o que é praticado.*

6. Explique que atribuir profissões a homens e mulheres denomina-se **divisão laboral** e pergunte às meninas por que razão é esperado que os homens e as mulheres exerçam certas tarefas. Enfatize o facto que muito poucas profissões ou papéis, tais como maternidade, dependem de factores biológicos. Contudo, a maior parte das mulheres e homens são capazes de exercer as mais variadas

profissões. Para além disso, a cultura e os costumes frequentemente influenciam quem exerce certas profissões ou assume certos papéis na comunidade.

7. Após as meninas terem concordado com a colocação dos cartões, pergunte-lhes onde deverias ser colocados os cartões **tendo por base apenas o facto de o homem ou mulher ser biologicamente capaz de executar a tarefa.** Mova os termos de forma adequada. Por exemplo, se as meninas decidirem que a biologia não é um factor, desloque o termo para o meio, significando isso que tanto os homens como as mulheres são capazes de a exercer. Assim que esta tarefa for concluída, pergunte às meninas se alguns cartões mudaram de posição. Se tal acontecer, peça-lhes para o explicarem.

8. Peça ao grupo para reflectir sobre a relação entre **o sexo** e os **papéis dos géneros** relativamente a cada actividade. Peça a alguém que indique a definição do termo "sexo". A resposta deverá ser "masculino ou feminino". Agora peça às meninas para explicarem o que significa "papéis dos géneros". Relembre a actividade realizada se ninguém for capaz de apresentar uma definição. Porque certas profissões ou características foram colocadas sob "Homens" ou "Mulheres"? Destaque que da primeira vez que os cartões foram colocados, as meninas provavelmente não tinham pensado em quem era provavelmente capaz de exercer essa profissão ou qualidade. De certa forma, os cartões foram colocados tendo por base os papéis dos géneros ou quem normalmente executa a tarefa. Pergunte às meninas se agora são capazes de dar uma definição de género. Explique que género é definido como "papéis ou características atribuídas aos homens ou mulheres tendo por base o que se crê ser "masculino" ou "feminino". Género é algo que evolui tendo por base as crenças das pessoas.

9. Os papéis dos géneros por vezes diferem entre as sociedades. É por esta razão que se espera que um rapaz e uma menina educados numa sociedade tenham profissões diferentes das de um rapaz e uma menina de outra sociedade. É frequente "aprendermos" os papéis dos géneros desde que nascemos. Por exemplo, uma menina poderá aprender desde cedo que é responsável por tomar conta dos seus irmãos mais novos e cuidar das tarefas domésticas, enquanto os seus irmãos poderão auxiliar nas tarefas a desempenhar no exterior, embora possuam mais tempo para jogarem futebol com os seus amigos. Peça às meninas para indicarem outros exemplos de como e quando as pessoas aprendem acerca dos vários papéis dos géneros.

10. Explique às meninas que devido ao facto de os papéis dos géneros serem aprendidos, podem alterar-se ao longo dos tempos. Peça às meninas se conseguem pensar em exemplos de papéis de géneros (quer sejam de rapazes ou meninas) que se alteraram ao longo dos tempos. Há quarenta anos atrás, não havia mulheres que desempenhassem a profissão de médicas ou ministras do governo em África, embora agora haja mulheres médicas, ministras do governo e até uma mulher que é presidente!

11. Resumindo, os papéis dos géneros são aprendidos com os membros da família, na escola, através de mensagens recebidas pelos meios de comunicação social ou livros e através de crenças e práticas da comunidade. No final do debate, destaque que as meninas e os rapazes são capazes de realizar as mesmas tarefas, incluindo desportos, matemática e levar a cabo tarefas domésticas. Os papéis dos géneros tradicionais não devem evitar que uma menina se instrua ou persiga a carreira por ela escolhida.



KADIATOU COULIBALY/WORLD EDUCATION

Bolseiras de Mali mentoram-se umas as outras.

Actividade 2: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas para resumirem os principais pontos. Forneça um resumo adicional conforme necessário. Na próxima sessão, peça às meninas para pensarem acerca do efeito que os papéis dos géneros os afectam a elas e às outras pessoas da sua comunidade.
   - Estes efeitos são bons ou maus?
   - É possível que as pessoas participem em actividades ou exercer profissões que tradicionalmente não exerceriam? Por que ou por que não?
   - Em caso negativo, o que pode ser feito para alterar esta situação?
2. Agradeça aos participantes a sua participação activa.
3. Pergunte às meninas se têm questões que gostassem de partilhar com o resto do grupo. Assim que tiver respondido às questões, distribua tiras de papel e peça às meninas para escreverem as suas questões. Não devem escrever os seus nomes nos papéis. Peça que as meninas coloquem as suas questões numa caixa, cesto ou envelope à medida que saem.
4. Estabeleça a data e hora da próxima reunião.

SESSÃO 2:
O IMPACTO DO PAPEL DO GÉNERO

Tempo disponível: 2 horas

Objectivos

- Compreender como os papéis dos géneros influenciam as nossas vidas
- Definir as suas expectativas da comunidade face às meninas (e rapazes)
- Identificar estratégias para ultrapassar barreiras baseadas nos papéis dos géneros

Palavras-chave

- **Discriminação:** Tratamento injusto de uma pessoa ou grupo de pessoas devido a etnia, religião, sexo ou outras características específicas
- **Discriminação de género:** Tratamento injusto de uma pessoa ou grupo (masculino ou feminino) tendo por base o género

Materiais

- Papel de caderno para os participantes (poderá não ser necessariamente para esta sessão)
- Canetas ou lápis para tirarem notas
- Folhas de papel para registar as questões das meninas
- Recipiente (caixa, cesto, envelope, etc.) para recolher as questões no final da sessão

Preparativos

1. Reunir materiais.
2. Rever as actividades e questões de debate.
3. Preparar respostas às questões colocadas pelas meninas na sessão anterior.
4. Preparar tiras de papel para as questões. (Ver a actividade final da sessão.)

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Realize um quebra-gelo com o grupo. (Consulte o **Anexo 2** para obter ideias.)
2. Leia em voz alta as questões submetidas de forma anónima pelas meninas no final da sessão anterior e forneça respostas. Pergunte às meninas se há mais questões e responda de forma adequada.
3. Explicação geral para os participantes: Hoje falarão acerca de como o género afecta o comportamento das pessoas e como tratam as outras pessoas. Também debaterão a forma como o género pode influenciar o trabalho realizado pelas pessoas.

Actividade 1: Cenários Sobre os Géneros

Tempo disponível: 45 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Nota para o facilitador:
Dependendo da dimensão do grupo, os seguintes cenários podem ser levados a cabo como sketch ou lidos em voz alta e debatidos.

Cenário 1: O governo anunciou que está a levar a cabo um estudo da sua zona para identificar que serviços e estruturas é necessário melhorar na sua comunidade. Foram todos convidados para participar numa reunião pública a decorrer antes do almoço. Nesta altura, a maior parte das crianças mais velhas da vila estão na escola. A maior parte das mulheres estão a preparar o almoço e a tomar conta das crianças mais novas. Muito poucas mulheres assistem à reunião. As que estão presentes na reunião encontram-se nos lugares do fundo e não intervêm. Um homem da localidade cuja idade é elevada conduz a reunião. Embora as mulheres se queixem frequentemente que há apenas uma bomba de água na localidade, ninguém fala acerca deste problema na reunião.

Questões de debate:

- **As mulheres foram encorajadas a assistir à reunião?** Por que acham que tão poucas mulheres assistiram à reunião? (*Respostas possíveis:* As mulheres não foram encorajadas a assistir à reunião, pois for levada a cabo quando tinham que preparar o almoço. Também tiveram que tomar conta das crianças mais novas porque as mais velhas estavam na escola.)
- **De que forma os papéis dos géneros influenciaram os participantes na reunião?** (*Respostas possíveis:* Espera-se que as mulheres preparem as refeições e tomem conta das crianças, o que fez com que não fosse possível assistirem à reunião. Por tradição os homens envolvem-se mais do que as mulheres na política.)
- **De que forma a falta de mulheres na plateia pode influenciar as prioridades a estabelecer pelo governo?** (*Respostas possíveis:* As preocupações ou problemas das mulheres podem não ser incluídas no debate. Assim, quaisquer planos de desenvolvimento da comunidade poderão não ter em conta as suas necessidades.)
- **O que poderia ter sido feito de forma diferente de modo a garantir a participação das mulheres?** (*Possível solução:* A reunião poderia ter sido levada em cabo a uma hora mais

conveniente para as mulheres. Os líderes da reunião poderia ter perguntado especificamente às mulheres as suas preocupações. As mulheres podiam ter-se certificado que se expressavam durante a reunião.)

Cenário 2: Halima e o seu irmão gémeo, Ahmet, frequentam a escola primária. Todas as manhãs, a Halima acorda 30 minutos antes do seu irmão para poder ir buscar água ao poço das redondezas. Durante o intervalo da tarde, a Halima ajuda a sua mãe a preparar o almoço enquanto o seu irmão dorme a sesta. Após a escola terminar, o Ahmet joga futebol com os seus amigos enquanto a Halima ajuda a sua mãe a passar a ferro, cozinhar o jantar ou tomar conta do seu irmão e irmã mais novos. À noite, o Ahmet revê as lições, enquanto que a Halima se encontra demasiado cansada e vai directamente para a cama após o jantar.

Questões de debate:

- **Descreva as semelhanças e diferenças ente o Ahmet e a Halima.** (*Respostas possíveis:* O Ahmet e a Halima frequentam a escola. Contudo, a Halima desempenha mais tarefas do que o Ahmet. Ela levanta-se mais cedo do que o Ahmet para ir buscar água, regressa a casa para preparar o almoço e vai para a cama mais cedo do que o Ahmet porque está cansada.)
- **De que forma os papéis dos géneros afectam as vidas de Ahmet e Halima?** (*Respostas possíveis:* Os papéis dos géneros tradicionais significam que a Halima é responsável por uma variedade de tarefas domésticas que lhe retiram tempo para se dedicar aos estudos. As responsabilidades da Halima também a deixam demasiado cansada para estudar.)
- **De que forma a diferença de horários dos gémeos afecta o seu trabalho escolar?** (*Resposta possível:* Dado a Halima estar demasiado cansada para estudar, poderá não ter tão bons resultados na escola como o Ahmet.)
- **O que poderia ser feito de forma diferente para garantir que a Halima também dispõe de tempo para estudar?** (*Resposta possível:* O Ahmet e a Halima poderiam partilhar as tarefas domésticas de modo a que nenhum deles fosse responsável por tudo.)

Cenário 3: A Zuri é a terceira das quatro crianças da sua família. Ela tem frequentado a escola com os seus irmãos. Tem bons resultados na escola e gosta de a frequentar. A Zuri teve recentemente o período pela primeira vez e a sua mãe tem-na mantido em casa ultimamente. Ela disse à Zuri que poderá retirá-la da escola. A sua mãe começou a falar bastante acerca de um tio do vizinho, um homem mais velho com duas esposas, que acabou de se mudar para a vila. Ela viu o tio do vizinho a falar com o seu pai. Ela desconfia que poderá ser forçada a casar em breve e não sabe o que fazer. A Zuri foi para a sua tia, que disse para não se preocupar, que tudo correrá bem.

Questões de debate:

- **Descreva o problema da Zuri. De que forma os papéis dos géneros influenciam a sua situação?** (*Respostas possíveis:* Os papéis de géneros tradicionais significam que se espera que a Zuri case com a pessoa escolhida pelos seus pais, quando o decidirem, mesmo que tal signifique que abandonará a escola e enfrentar o risco de uma gravidez precoce; também se espera que a Zuri obedeça aos desejos do seu marido.)
- **Descreva os papéis dos géneros que se espera que as mulheres e homens da cultura da Zuri levem a cabo.** (*Respostas possíveis:* Espera-se que os homens com capacidades financeiras tenham mais do que uma mulher; os homens mais velhos podem escolher as suas mulheres; espera-se que as meninas casem enquanto jovens e casem com o rapaz ou homem escolhido

pelos pais; não se espera que as meninas estudem até tarde ou tenham uma carreira; o irmão da Zuri não tem que casar assim que atinge a puberdade; espera-se que as meninas que se casam abandonem a escola.)

- **O que aconselharia a Zuri a fazer?** (*Respostas possíveis:* Ela poderia falar com alguém da família que poderia intervir a seu favor; caso não resulte, ela poderia falar com um professor de confiança, director da escola, um habitante local receptivo, autoridade religiosa ou funcionário social.)



Bolseiras respondem uma pergunta em uma sala de aulas em Djibouti.

MELISSA CRUTCHFIELD/AED/AURORA ASSOCIATES INTERNATIONAL

Fases da Actividade:

1. Após as meninas terem realizado os sketches ou terem-nos debatido em grupo, pergunte-lhes se já ouviram falar no termo **discriminação**. Explique que o termo refere-se a um tratamento injusto de uma pessoa ou grupo de pessoas.

2. A discriminação também pode ter por base muitos aspectos, tais como étnicos ou religiosos. Também pode ter por base o género. Em muitas partes do mundo, as meninas e mulheres são discriminadas simplesmente por serem do sexo feminino. Não têm igualdade de direitos face aos homens, tais como o direito ao divórcio, herdar propriedade ou gerir um negócio.

3. A **descriminação de género** possui muitas consequências negativas. Uma é a falta de poder na tomada de decisões. Outra é a falta de acesso a recursos, tais como educação, terras, direitos, crédito ou um emprego. Por exemplo, devido à descriminação de género, a Halima não teve as mesmas oportunidades do seu irmão em estudar em casa. Em vez disso, esperava-se que ajudasse nas tarefas domésticas. Como resultado da discriminação de género no Cenário 3, a Zuri não tem a capacidade para decidir autonomamente o melhor para ela.

4. Peça às meninas para proporcionarem outros exemplos de como a descriminação de género afecta o acesso das meninas e mulheres às oportunidades. (*Respostas possíveis:* As famílias enviam filhos, mas não filhas para a escola; as mulheres são frequentemente incapazes de herdar terras ou propriedades; as mulheres são capazes de participar em planos de desenvolvimento da comunidade.)

Actividade 2: Expectativas das Meninas

Tempo disponível: 30 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas para indicarem algumas das expectativas que a sua comunidade, cultura ou religião têm face a elas como, por exemplo, expectativas face ao que as meninas devem fazer pelas suas famílias, como devem agir, o que elas devem vestir ou durante quanto tempo devem frequentar a escola.

2. Faça uma lista no quadro. Utilize as seguintes questões para orientar a discussão:

   - Quem decide o que as meninas devem fazer ou como devem agir?
   - As expectativas mudaram ao longo do tempo? (Por exemplo, entre a geração das meninas e a geração das suas avós.)
   - O que pensam destas expectativas? Algumas são positivas e outras negativas? Concordam com todas? Há expectativas com as quais não concordam? Porquê ou porque não?
   - É fácil ou difícil concretizar estas expectativas?
   - O que acontece caso uma menina não concretize estas expectativas? As meninas conhecem alguém que não tenha "concretizado" as expectativas tradicionais? (Por exemplo, uma mulher que tenha recusado casar-se quando jovem ou se tenha tornado médica, embora se espere que as meninas se tornem parteiras.)
   - Alguma destas expectativas entra em conflito com as outras? (Por exemplo, os homens de muitas culturas sentem-se atraídos por mulheres que se vestem ou agem de forma "sexy", embora atribuam extrema importância à utilização de vestuário e comportamento modestos por parte das suas esposas e membros familiares.)

3. Explique às meninas que o objectivo é pensar acerca de onde vêm as expectativas e quais os efeitos (positivos e negativos) nos homens e mulheres. Recorde as meninas que a satisfação das expectativas da sociedade não deve comprometer a sua saúde ou bem-estar. Contudo, reconheça que pode ser muito difícil desafiar as expectativas e normas culturais relativas aos papéis dos géneros.

4. Peça às meninas para pensarem em formas através das quais elas e outras pessoas da comunidade podem trabalhar de modo a garantir que a sociedade possui expectativas realistas face às meninas.

   - O que pode ser feito para combater a descriminação enfrentada pela Halima, pela Zuri e por outras meninas e mulheres? (*Respostas possíveis:* As mulheres da comunidade poderiam formar uma associação para defender os direitos das mulheres; os rapazes poderiam ser educados de

modo a compreenderem a importância de ajudarem as suas irmãs nos trabalhos domésticos; os pais poderiam ser educados acerca dos direitos das suas filhas relativamente à sua permanência na escola e decisão sobre com quem devem casar; os professores poderiam falar com os pais acerca da disponibilização de tempo para que as suas filhas façam os trabalhos de casa.)

- Há pessoas na sua comunidade que trabalham para ajudar as mulheres e meninas? O que fazem? Qual o efeito que o seu trabalho produz?
- Como se poderiam envolver no seu trabalho?



Bolseiras em Tuvwananyi, Zambia.

MICHELLE SALMEN/ WINROCK INTERNATIONAL

Actividade 3: Um Mundo Perfeito

Tempo disponível: 35 minutos

Idades Reomendadas: 10 anos ou mais

Nota para o facilitador:

Caso o tempo seja escasso, esta actividade pode ser levada a cabo numa terceira sessão.

Fases da Actividade:

1. Divida as meninas em grupos.

2. Peça a cada grupo que apresente uma descrição do mundo ideal para as meninas e mulheres, assim como para os rapazes e homens. Encoraje-as a fazer um desenho, escrever um poema ou criar um sketch que expresse as suas ideias.

3. Faça com que cada grupo apresenta o seu mundo ideal ao resto do grupo. Pergunte a cada grupo de que forma os papéis dos géneros poderão ser diferentes num mundo perfeito.

Actividade 4: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas para resumirem os principais pontos. Forneça um resumo adicional conforme necessário.

2. Agradeça aos participantes a sua participação activa.

3. Pergunte às meninas se têm questões que gostassem de partilhar com o resto do grupo. Assim que tiver respondido às questões, distribua tiras de papel e peça às meninas para escreverem as suas questões. Não devem escrever os seus nomes nos papéis. Peça que as meninas coloquem as suas questões numa caixa, cesto ou envelope à medida que saem.

4. Estabeleça a data e hora da próxima reunião.

SESSÃO 3:
OS DIREITOS DAS MULHERES E DAS MENINAS

Tempo disponível: 1 hora

Objectivos

- Identificar as leis locais, nacionais e internacionais que defendem os direitos das meninas e das mulheres
- Identificar as zonas nas quais as leis poderiam ser melhoradas de modo a proteger os direitos das meninas e das mulheres

Palavras-chave

- **Convenção:** Um acordo entre estados para regular os assuntos que os afectam
- **Cumprimento:** Cumprir efectivamente uma regra ou lei
- **Direito:** Qualquer coisa em relação à qual nós temos uma reivindicação justa
- **Direitos humanos:** Direitos (como liberdade de detenção ilegal ou tortura) reconhecidos como pertencentes fundamentalmente a todas as pessoas, independentemente da nacionalidade, local de residência, género, origem nacional ou étnica, cor, religião, língua ou qualquer outro estatuto
- **Direitos legais:** Algo a que todos temos direito de acordo com a lei
- **Lei:** Um costume obrigatório ou prática de uma comunidade ou uma regra de conduta ou acção estabelecida ou reconhecida formalmente como obrigatória ou feita cumprir por uma autoridade
- **Punição corporal:** A aplicação de lesões físicas devido à condenação de alguém por cometer um crime ou infringir uma regra

Materiais Recomendados

- **Folheto 3: Convenções de Direitos Internacionais**
- Quadro e giz, ou papel para quadro de folhas e marcador
- Papel de caderno para os participantes
- Canetas ou lápis para tirarem notas
- Folhas de papel para registar as questões das meninas
- Recipiente (caixa, cesto, envelope, etc.) para recolher as questões no final da sessão

Preparativos

1. Convide alguém familiarizado com os direitos das mulheres do seu país ou comunidade para falar com as meninas. (Por exemplo, podes encontrar alguém através de uma visita à delegação governamental, contactando um advogado ou visitando uma organização que se destaque na defesa dos direitos das mulheres.)

2. Descubra se o seu país ratificou a Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres (CEDAW).
3. Se possível, tire cópias do **Folheto 3: Convenções de Direitos Internacionais** para cada uma das meninas.
4. Reuna materiais.
5. Reveja as actividades e questões de debate.
6. Prepare respostas às questões colocadas pelas meninas na sessão anterior.
7. Prepare tiras de papel para as questões. (Ver a actividade final da sessão.)



Uma bolseira de Rwanda levanta sua mão para responder a uma pergunta.

ALEXI ZEKAS/AED

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Realize um quebra-gelo com o grupo. (Consulte o **Anexo 2** para obter ideias.)
2. Leia em voz alta as questões submetidas de forma anónima pelas meninas no final da sessão anterior e forneça respostas. Pergunte às meninas se há mais questões e responda de forma adequada.
3. **Explicação geral para os participantes:** Hoje falarão acerca das várias leis existentes que ajudam a proteger os direitos das meninas, mulheres e crianças. É importante que as meninas tenham consciência da sua existência de modo a poderem insistir que os seus direitos sejam respeitados.

Actividade 1: Leis Que Protegem Mulheres, Meninas e Crianças

Tempo disponível: 30 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Explique às meninas que cada vez mais as convenções internacionais e a lei são utilizadas para combater a discriminação entre géneros de modo a garantir que as mulheres, meninas e todas as crianças têm os mesmos direitos que os homens e crianças relativamente à educação, saúde, casamento, divórcio e bens herdados.
2. 185 países do mundo ratificaram a **Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres (CEDAW)** das Nações Unidas. A CEDAW explica detalhadamente todos os **direitos inerentes às mulheres espalhadas por todo o mundo**.
3. Um segundo documento tem a designação **Convenção sobre os Direitos da Criança**. Este acordo, assinado por quase todos os países africanos, **descreve os direitos humanos básicos das crianças**, incluindo o direito a uma participação total na sociedade e o direito a serem protegidas contra abusos e exploração. A convenção também estabelece os padrões para a educação das crianças, cuidados de saúde e outras condições de vida. Os países que assinaram a convenção concordaram em trabalhar de modo a satisfazer estes padrões.
4. Outro documento, a **Carta Africana dos Direitos e do Bem Estar da Criança**, afirma o compromisso dos países que pertencem à União Africana. Ao assinar este acordo, que entro em vigor em 1999, os países comprometem-se adoptar legislação ou tomar outras medidas necessárias para atingir os objectivos da carta, incluindo uma educação básica gratuita, dando especial atenção às necessidades educativas das crianças. **A carta desencoraja "qualquer costume, tradição, prática cultural ou religiosa inconsistente com os direitos, deveres e obrigações" do documento.**
5. Peça a um voluntário que leia o resumo dos direitos da CEDAW e a Convenção sobre os Direitos da Criança, presente no **Folheto 3: Convenções de Direitos Internacionais.** Utilize as seguintes questões para orientar a discussão:
   - Que partes do documento acham mais interessantes ou importantes?
   - De que formas os documentos afectaram (ou não) as vidas das mulheres e meninas nas suas comunidades? Porquê ou porque não?

Explique às meninas que cada país desenvolve as suas próprias regras e que nem todos os direitos garantidos pelas convenções internacionais podem ser encornados nas leis nacionais, podendo também encontrar-se escritas na lei, mas não serem aplicadas.

Actividade 2: Conhecimento dos Seus Direitos

Tempo disponível: 30 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas que reflictam acerca dos seus direitos legais no seu próprio país. Sabem quais são os seus direitos?

2. Peça às meninas que elaborem uma lista de todos os direitos acerca dos quais gostariam de obter informações. Posteriormente, disponibilize algum tempo para que a pessoa convidada responda às questões das meninas.

Nota para o facilitador:
Poderá realizar antecipadamente um turbilhão de ideias com estas questões e apresente-as ao apresentador antes da sessão de modo a dar-lhe tempo para preparar as suas respostas.

3. Algumas questões legais importantes a discutir incluem:

   - Que documentos, caso haja, são necessários para que uma criança frequente a escola?
   - Com que idade devem ingressar na escola? Durante quantos anos deve uma menina ou um rapaz frequentar a escola?
   - Qual a idade legal para que as meninas e rapazes se casem?
   - Quais os direitos da mulher assim que ela se casa?
   - Quais os direitos da mulher no caso de divórcio? (Tal poderá diferir dependendo de quem pede o divórcio.)
   - Quais são as leis de propriedade da comunidade ou país?
   - Quais são os requisitos para votar? Quem pode votar?
   - Quais os direitos da mulher para herdar propriedades?
   - Quais os serviços que o governo deve fornecer aos seus cidadãos?
   - A punição corporal na escola é legal?
   - Quais são as leis relativas à violação e violência sexual?

   Debata se estes direitos legais são aplicados na comunidade das meninas. Se tal acontecer, pergunte quem as aplica. Pergunte o que acontece o caso de algo ser ilegal, mas continue e seja aceite. (*Respostas possíveis*: Conjugues que se agridem mutuamente; punição corporal na escola; abuso das crianças por parte dos seus pais; meninas que são retiradas da escola, etc.) Convide as meninas a realizarem um turbilhão de ideias com o propósito de lidar com a questão de aplicar as leis. Pergunte às meninas se é feito algo na sua comunidade para aplicar ou executar as leis.

4. Quando a sessão terminar, certifique-se de debater onde é que as meninas e mulheres podem adquirir mais informações acerca dos seus direitos ou onde se podem deslocar para pedir auxílio, aconselhamento ou serviços legais. Se possível, faça uma visita de campo a uma organização que trabalhe para os direitos das mulheres ou visite uma delegação governamental local para familiarizarem as meninas com os serviços disponíveis.

Actividade 3: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas para resumirem os principais pontos. Forneça um resumo adicional conforme necessário.
2. Agradeça aos participantes a sua participação activa.
3. Pergunte às meninas se têm questões que gostassem de partilhar com o resto do grupo. Assim que tiver respondido às questões, distribua tiras de papel e peça às meninas para escreverem as suas questões. Não devem escrever os seus nomes nos papéis. Peça que as meninas coloquem as suas questões numa caixa, cesto ou envelope à medida que saem.
4. Estabeleça a data e hora da próxima reunião.

ACTIVIDADES ADICIONAIS:

- Celebre o Dia Internacional da Mulher no dia 8 de Março. Organize uma conferência, seminário ou outro evento para chamar à atenção para os direitos das meninas e das mulheres.
- Visite uma organização que trabalhe em prol da saúde, direitos, autonomia económica ou outras questões relativas às meninas e mulheres.
- Peça às meninas para fazerem uma apresentação à escola ou grupo comunitário sobre os direitos das meninas (e crianças). Encoraje o diálogo e acção comunitária sobre o assunto.
- Seleccione uma questão específica dos direitos das meninas, tais como o casamento precoce para tomar medidas na sua comunidade.

NOTAS:

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

GUIA DE RECURSOS PARA O MENTORING DE MENINAS

MÓDULO 3: A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO E MOTIVAÇÃO DAS MENINAS



Sessão 1: Porque é Que é Importante Educar as Meninas?..... 1
Sessão 2: Auto-estima e Definição dos Objectivos..... 9
Sessão 3: "Dar nas Vistas"..... 20
Sessão 4: Actuação na Comunidade..... 23

KATIE MARTOCCI/WORLD EDUCATION

O direito à educação foi registado por escrito pela primeira vez em 1948 na Declaração Humana dos Direitos Humanos das Nações Unidas. Desde então, o direito dos rapazes e meninas em acederem a uma educação de qualidade foi enfatizado novamente em vários documentos, incluindo a Convenção sobre os Direitos da Criança de 1989. Mais recentemente, as Nações Unidas tornaram a educação das meninas um factor chave dos Objectivos de Desenvolvimento do Milénio, afirmando que esperam atingir a educação primária universal (para rapazes e meninas) em 2015.

Os líderes africanos destacaram a importância deste objectivo no Fórum Mundial da Educação em Abril de 2000 realizado em Dakar, Senegal. Na conferência os participantes adoptaram um Modelo de Acção, que inclui o Objectivo 5: "Eliminar as disparidades quanto ao género na educação primária e secundária em 2005 obter a igualdade entre géneros em 2015, com ênfase na garantia que as meninas têm um acesso igual e total à obtenção de uma educação básica de qualidade adequada." Após o fórum, 13 agências, incluindo o Banco Mundial, UNICEF, e a Organização Mundial de Saúde (OMS), criaram a Iniciativa de Educação das Crianças das Nações Unidas com o objectivo de trabalhar para alcançar este objectivo.

Mas por que razão é tão importante educar as meninas? É importante que uma menina frequente ou não a escola? O que pode ser feito para aumentar a inscrição e permanência das meninas na escola? As seguintes sessões foram concebidas para ajudarem os mentores, meninas e comunidades a responderem a estas questões importantes.

"… Não há ferramenta mais eficaz para o desenvolvimento do que a educação das meninas."

–Kofi Annan, antigo Secretário Geral das Nações Unidas

Produzido em 2008, Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional (USAID). Todos os direitos reservados. Qualquer parte deste guia pode ser fotocopiada ou adaptada sem autorização desde que as partes copiadas sejam distribuídas gratuitamente ou a troco de dinheiro (não com um fim lucrativo) e que se mencione o nome da USAID.

SESSÃO 1:
PORQUE É QUE É IMPORTANTE EDUCAR AS MENINAS?

Tempo disponível: 2 horas

Objectivos

- Compreender os benefícios da educação das meninas
- Definir os obstáculos na educação das meninas
- Explorar estratégias para aumentar a inscrição e permanência das meninas na escola

Materiais Recomendados

- Quadro de giz e giz
- Papel de caderno para os participantes
- Canetas ou lápis para tirarem notas
- Folhas de papel para registar as questões das meninas
- **Folheto 4: Duas cartas, duas vidas**
- Recipiente (caixa, cesto, envelope, etc.) para recolher as questões no final da sessão

Preparativos

1. Rever as estatísticas específicas do seu país. (Consulte o **Anexo I** para obter uma lista de sites Web com informações específicas de cada país.)
2. (Opcional) Fazer cópias do **Folheto 4: Duas Cartas, Duas Vidas.**
3. Reunir materiais.
4. Rever as actividades e questões de debate.
5. Preparar respostas às questões colocadas pelas meninas na sessão anterior.
6. Preparar tiras de papel para as questões. (Ver a actividade final da sessão.)

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 10 minutos

Fases da Actividade:

1. Realize um quebra-gelo com o grupo. (Consulte o **Anexo 2** para obter ideias.)

2. Leia em voz alta as questões submetidas de forma anónima pelas meninas no final da sessão anterior e forneça respostas. Pergunte às meninas se há mais questões e responda de forma adequada.

3. Introduza a sessão escrevendo as seguintes estatísticas no quadro ou lendo-as em voz alta. Certifique-se de que inclui as estatísticas específicas do seu país ou região.

   - A África subsariana é o lar de quase um sexto das crianças do mundo com menos de 15 anos, mas também de metade das crianças sem educação.[1]
   - De todas as regiões no mundo, a África subsariana é a que possui a taxa de inscrições na primária mais baixa, com apenas 70 por cento das crianças a frequentar a escola. Tal significa que em cada 10 crianças, apenas sete frequentam a escola.[2]
   - Com quase 33 milhões de crianças com idade para frequentar a escola primária ainda não inscritas, a África subsariana era o lar de 45% das crianças que não frequentavam a escola em 2005, das quais 54% eram meninas.[3]
   - As diferenças de inscrições na escola entre rapazes e meninas têm sido reduzidas (em particular na escola primária), mas ainda não foram eliminadas. Apenas dois países da África subsariana conseguiram atingir um nível semelhante de acesso à educação por parte dos rapazes e meninas (Maurícias e Seicheles).[4]
   - A literacia é um direito humano básico, mas que ainda permanece um grande desafio na África subsariana, onde em 2004 150 milhões de adultos (62% deles mulheres) não sabiam ler nem escrever.[5]

4. Peça a reacção das meninas a estas estatísticas.

5. **Explicação geral para os participantes:** Diga-lhes que as actividades a levar a cabo nas próximas sessões destinam-se a explorar a importância da educação das meninas e a forma como podem trabalhar para aumentar as inscrições e permanência das meninas das suas comunidades.

1. Sharon LaFraniere, "Crowds of Pupils but Little Else in African Schools" (Uma multidão de alunos, mas pouco mais nas escolas africanas), The New York Times, 30 de Dezembro, 2006.
2. UNESCO, "Education for All by 2015: Will We Make it?: 2008 EFA Global Monitoring Report, Regional Overview: Sub-Saharan Africa," (Educação para todos em 2011; Seremos capazes do o conseguir?: Relatório de monitorização global EFA de 2008, Visão geral regional: África subsariana) http://unesdoc.unesco.org/images/0015/001572/157229E.pdf (consultado a 24 de Março de 2008).
3. Ibid.
4. Ibid.
5. Ibid.



AED/INSTITUT TECHNIQUE ET PROFESSIONNEL DE KIKWIT

Bolseiras da escola primária em Congo recitam seus números.

Actividade 1: "Educar uma Menina…"

Tempo disponível: 30 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Considerando o elevado número de meninas que não frequenta a escola, poderíamos pensar que a educação não é muito importante. Mas um ditado acerca dos benefícios da escolarização das meninas destaca o seu benefício:

"Educar uma menina é educar uma família."

Debata esta expressão com as meninas. Peça-lhes para indicarem os benefícios da educação: Há desvantagens? Em caso afirmativo, quais são?

2. Após as meninas terem partilhado as suas ideias, diga-lhes que uma série de estudos provou a importância da educação para as meninas. Leia em voz alta às meninas cada um dos pontos apresentados. Após cada um, pergunte-lhe por que razão frequentar a escola possibilita a obtenção dos resultados positivos abaixo apresentados:

- É mais provável que as meninas instruídas sejam saudáveis, pois aprendem a evitar doenças e a zelar pela sua saúde. (*Respostas possíveis:* As meninas que obtêm educação sabem a importância de protegerem a sua saúde através de uma boa higiene e, num momento posterior da sua vida, é provável que recorram a serviços de planeamento familiar e cuidados pré e pós natal adequados.)[6]

- As meninas instruídas são educadas de modo a poderem constituir famílias mais saudáveis do que as meninas que não obtêm instrução. (*Respostas possíveis:* As meninas instruídas sabem

6. UNFPA, "Empowering Women Through Education" (Motivar as Mulheres Através da Educação), http://www.unfpa.org/gender/empowerment2.htm (consultado a 9 de Março de 2008).

como zelar pela saúde das suas crianças como, por exemplo, através de uma boa higiene, cuidados pré e pós natal, vacinação das suas crianças, dormir em camas com rede, etc.; poderão ter melhores empregos e dessa forma pagar melhores cuidados de saúde.)[7]

- As mulheres instruídas normalmente casam-se e têm filhos mais tarde, o que leva a menos problemas de saúde durante e após a gravidez (assim como menos mortes devido ao parto). (*Respostas possíveis:* As meninas instruídas desejam prosseguir os seus estudos e talvez enveredar por uma carreira; conhecem as consequências negativas que o casamento e o parto precoces têm para a saúde; procuram cuidados pré e pós natal adequados.)[8]
- É mais provável que as meninas instruídas tomem medidas para evitar contrair VIH/SIDA. (*Respostas possíveis:* As meninas instruídas têm conhecimentos para evitar o VIH/SIDA; estão em melhor posição para evitar relações abusivas e comportamentos abusivos que possam levar à contracção de VIH.)[9]
- As mulheres instruídas tendem a assumir papéis mais relevantes no que diz respeito à tomada de decisões no seio da família e da comunidade. (*Respostas possíveis:* As mulheres instruídas defendem-se a si próprias e obtêm mais respeito por parte da família e da comunidade; poderão vir a ter empregos mais bem remunerados que proporcionam uma maior independência financeira.)[10]
- É mais provável que as mães instruídas enviem as suas crianças para a escola. (*Respostas possíveis:* As mulheres instruídas sabem por experiência própria o valor da educação e procuram garantir que as suas crianças obtenham os mesmos benefícios; poderão ter empregos mais bem remunerados, permitindo-lhes investir mais na educação das crianças.)[11]
- É mais provável que os países com uma maior igualdade educacional entre homens e mulheres obtenham uma maior produtividade económica do que países semelhantes com uma menor igualdade económica. (*Respostas possíveis:* Famílias mais reduzidas, mais saudáveis e mais instruídas podem trabalhar e auferir mais, contribuindo para o desenvolvimento do bem-estar nacional.)[12]

Actividade 2: Ultrapassar Obstáculos na Educação das Meninas

Tempo disponível: 45 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. **Caso o grupo seja numeroso, peça às meninas que se dividam em grupos para discutir as seguintes questões. Peça a uma menina que seja responsável pelo registo e dê a conhecer as respostas do grupo.**

2. Facilite o debate utilizando as seguintes questões e linhas orientadoras:

a) Quais os obstáculos existentes na sua comunidade face à educação das meninas?

7. Ibid.
8. Ibid.
9. UNFPA, "The Education Factor" (O Factor da Educação), http://www.unfpa.org/gender/empowerment2.htm (consultado a 9 de Março de 2008).
10. UNICEF, "The State of the World's Children 2007" (O Estado das Crianças do Mundo) http://www.unicef.org/sowc07/docs/sowc07.pdf (consultado a 24 de Março de 2008).
11. Ibid.
12. Teresa Hartnett e Ward Heneveld, "Measuring the Gap: Female Education in Sub-Saharan Africa" (Avaliando a diferença: A Educação Feminina na África Subsariana) Findings, Região Africana, Nº 6, Novembro de 1993, http://www.worldbank.org/afr/findings/english/find06.htm (consultado a 24 de Março de 2008).



TRACEY YUDITSKY/WINROCK INTERNATIONAL

As bolseiras aprendem e divertem-se no campo de mentoring do Centro para a Vida em África do Sul.

Exemplos que podem ou não ser aplicados à sua comunidade:

- Pessoas que acham que as meninas não são tão inteligentes como os rapazes.
- Espera-se que as meninas tomem conta dos irmãos mais novos.
- As meninas são responsáveis pela maior parte das actividades domésticas, pelo que não frequentam a escola ou não têm tempo para realizar o seu trabalho de casa.
- As meninas casam-se cedo e não regressam à escola.
- A educação das meninas não é vista como um investimento ou uma prioridade, pois eventualmente elas casar-se-ão e deixarão a família.
- As famílias têm falta de apoios financeiros para financiar a educação das meninas.
- Há uma falta de segurança por parte das meninas na escola.

b) **Que papéis a religião, tradições, política ou outros factores desempenham ao evitar que as meninas prossigam a sua educação?** As mesmas ideias aplicam-se aos rapazes da sua área? Porquê ou porque não? A educação das meninas é apoiada e encorajada na sua comunidade?

c) **Que estratégias podem ser utilizadas para ultrapassar obstáculos ou barreiras na educação das meninas?** Exemplos incluem:

- As meninas podem formar um clube de estudo em que são tutoras umas das outras. (Um professor pode oferecer-se para as ajudar.)

- As meninas mais velhas podem disponibilizar algum tempo para visitar uma escola primária e as meninas da escola primária podem visitar uma escola intermédia ou secundária. (Numa escola no Senegal, por exemplo, um grupo de meninas do ensino secundário "adoptou" meninas do ensino primário. As meninas mais velhas ajudaram as mais novas nos seus trabalhos de casa e certificaram-se que possuíam material escolar.)
- As comunidades poderiam estabelecem clubes de recolha de fundos para custear a educação das meninas.
- Os pais poderiam trabalhar com as escolas e governos da comunidade para aumentar a segurança das crianças nas escolas, assim como do percurso para e da escola.
- Encorajar os pais a não atribuírem demasiadas tarefas domésticas às meninas e dividirem as tarefas de forma equilibrada entre rapazes e meninas.

d) **Que actividades poderiam ser realizadas na sua comunidade para aumentar a consciência das pessoas face à importância da educação das meninas?** (Lembre-se em pensar acerca de acções individuais e comunitárias.) Exemplos incluem:

- Professores e mentores poderiam visitar pais e famílias de modo a explicar-lhes os benefícios da educação das crianças, incluindo meninas. Também poderiam falar com as pessoas mais idosas da vila ou fazer cm que os mais idosos da vila falassem com os pais acerca da importância da educação das meninas.
- Os alunos e professores poderiam fazer palestras para os pais ou associações comunitárias explicando a importância da educação das meninas.
- Alunos, pessoas mais idosas da vila e professores poderiam debater a importância de adiar o casamento até que a menina conclua a sua educação.
- Os professores e as escolas poderiam realizar um concurso de escrita sobre a importância da educação das meninas e de que forma é possível aumentar a inscrição de meninas.
- Os alunos poderiam organizar debates ou representar apresentações acerca da importância da educação das meninas.
- As meninas poderiam escrever cartas para os jornais locais ou estações de rádio a falar acerca da importância da educação das meninas¬.
- Celebrar a "Educação durante toda a semana" patrocinada pela UNESCO. (Consulte o site Web, www.unesco.org, para obter mais informações.)



Lembre-se: Todas as crianças têm o **direito** a frequentar a escola.

Actividade 3: Duas Cartas, Duas Vidas



Tempo disponível: 30 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Distribua cópias do **Folheto 4: Duas Cartas, Duas Vidas.** Peça a uma menina que leia as duas cartas em voz alta.

2. Utilize as seguintes questões (e respostas sugeridas) para conduzir o debate:

a) Qual a relação entre a Mariama e a Haby? Como é que se conheceram? Onde vivem agora? (*Respostas:* A Mariama e a Haby são amigas desde a escola primária. A Haby vive numa vila rural e a Mariama numa grande cidade.)

b) Quais as diferenças entre as vidas de Haby e Mariama? Há algumas semelhanças? Descreva a situação familiar de cada uma das mulheres. (*Respostas:* O marido da Haby trabalha fora, enquanto que o marido da Mariama vive com ela e trabalha na mesma cidade. O marido da Haby está à procura de uma segunda mulher. A Haby tem quatro filhos e a Mariama tem apenas dois. A Haby não tem dinheiro para pagar cuidados médicos para a sua filha, enquanto que a Mariama foi capaz de levar o seu filho ao médico e envia dinheiro à Haby. A Haby não trabalha fora de casa, enquanto que a Mariama tem um emprego como assistente de contabilidade. A Mariama aparenta ser muito mais instruída do que a Haby.)

c) Como descreveria o tom de cada uma das cartas? Explique as suas respostas. (*Respostas:* A Haby parece estar preocupada pelo facto de não conseguir custear a ida do seu filho ao médico. Também pede desculpa pela sua má escrita e gramática. Parece estar um pouco envergonhada. A Mariama parece estar muito feliz com o seu emprego e feitos familiares (o emprego do seu marido, os feitos do seu filho e o acordo que fez com uma vizinha para que tome conta dos seus filhos. A sua carta é optimista e positiva).

d) De que forma a educação desempenhou um papel importante na vida de Mariama? E na vida de Haby? E ainda na vida dos seus maridos e filhos? (*Respostas:* A Mariama continuou a frequentar a escola, enquanto a Haby não. A Mariama também estudou matemática e utilizou a sua educação para obter um emprego. É capaz de satisfazer as necessidades de saúde dos seus filhos porque o dinheiro que recebe é fruto da sua educação. O marido da Mariama também parece ser instruído e agora gere a sua própria actividade. Contido, a Haby não é capaz de trabalhar e o seu marido teve que abandonar o país para ir à procura de emprego. Os filhos de Mariama frequentam todas a escola, enquanto que a Haby poderá ter que retirar a sua filha da escola.)

e) É comum na sua comunidade ocorrer alguma destas situações? Porquê ou porque não?

f) Quais as vantagens ou desvantagens da vida da Mariama? E da vida de Haby? (*Respostas:* A Mariama é capaz de ganhar o seu próprio dinheiro e custear a ida dos seus filhos ao médico. A Haby não é capaz de tomar conta dos seus próprios filhos.)

g) Se fosse a Haby ou a Mariama, como se sentiria? (*Respostas possíveis:* A Haby poderá sentir-se envergonhada por dar dinheiro à amiga. Também poderá sentir-se triste ou desapontada por não ter tido as mesmas oportunidades da Mariama e que não é capaz de disponibilizar cuidados médicos aos seus filhos. Poderá estar irritada. A Mariama, por outro lado, poderá estar feliz com a sua família porque tem um emprego que lhe permite sustentá-la. Também poderá sentir-se triste pelo facto da sua amiga não ter as mesmas oportunidades.)

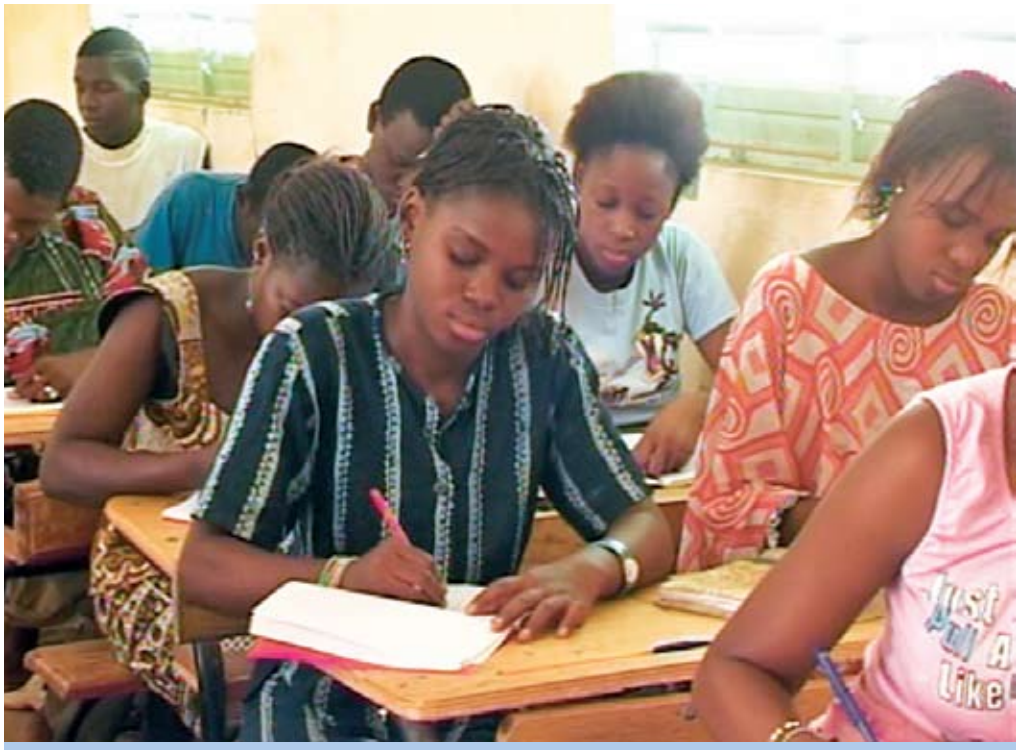
h) Há algum conselho que gostasse de dar à Mariama ou à Haby? (*Respostas possíveis:* A Haby poderia tentar prosseguir os seus estudos através de cursos para adultos. Também poderia aprender uma tarefa ou técnica de modo a poder obter o seu próprio rendimento. Poderia tentar obter um pequeno empréstimo para a ajudar a iniciar a sua própria actividade. A Mariama poderia auxiliar a sua amiga na sua tentativa.)

Actividade 4: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas para resumirem os principais pontos. Forneça um resumo adicional conforme necessário.
2. Agradeça aos participantes a sua participação activa.
3. Pergunte às meninas se têm questões que gostassem de partilhar com o resto do grupo. Assim que tiver respondido às questões, distribua tiras de papel e peça às meninas para escreverem as suas questões. Não devem escrever os seus nomes nos papéis. Peça que as meninas coloquem as suas questões numa caixa, cesto ou envelope à medida que saem.
4. Estabeleça a data e hora da próxima reunião.



MARCO SOTELINO/WORLD EDUCATION

Bolseiras em Senegal focam em suas lições.

SESSÃO 2:
AUTO-ESTIMA E DEFINIÇÃO DOS OBJECTIVOS

Tempo disponível: 1 hora

Objectivos

- Definir auto-estima
- Identificar qualidades positivas em nós próprios
- Conhecer formas de melhorar a auto-estima e ajudar os outros a fazê-lo
- Definir objectivos e as características de um objectivo adequado
- Identificar os passos essenciais para atingir os objectivos

Palavras-chave

- **Auto-estima:** Descreve a forma como as pessoas se sentem com elas próprias
  - **Auto-estima elevada:** Sentimentos positivos acerca de si mesmo. As pessoas com auto-estima elevada sabem que merecem ser amadas e respeitadas.
  - **Auto-estima reduzida:** Sentimentos negativos acerca de si mesmo. As pessoas com auto-estima reduzida não esperam receber amor e respeito por parte dos outros porque não se acham merecedoras de tal.
- **Objectivo:** Algo para o qual uma pessoa trabalha para obter
- **Rebaixar:** uma palavra, frase, expressão, afirmação, gesto ou situação que faz com que uma pessoa ache que não é suficientemente boa, importante, capaz ou com menos valor ou significativa do que anteriormente

Materiais Recomendados

- Quadro e giz, ou papel para quadro de folhas e marcador
- **Folheto 5: Folheto Sobre Objectivos**
- Papel de caderno para os participantes
- Canetas ou lápis para tirarem notas
- Folhas de papel para registar as questões das meninas
- Recipiente (caixa, cesto, envelope, etc.) para recolher as questões no final da sessão

Preparativos

1. Rever as actividades e questões de debate.
2. Se possível, tirar cópias do **Folheto 5: Folheto Sobre Objectivos.**
3. Preparar respostas às questões colocadas pelas meninas na sessão anterior.
4. Preparar tiras de papel para as questões. (Ver a actividade final da sessão.)

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Realize um quebra-gelo com o grupo. (Consulte o **Anexo 2** para obter ideias.)

2. Leia em voz alta as questões submetidas de forma anónima pelas meninas no final da sessão anterior e forneça respostas. Pergunte às meninas se há mais questões e responda de forma adequada.

3. **Explicação geral para os participantes:** A sessão de hoje explorará a auto-estima, ou seja, a forma como as pessoas se sentem com elas próprias. É importante termos sentimentos positivos acerca de nós mesmos, pois podes ajudar as pessoas a definir objectivos e a viver de forma saudável e motivada.

Actividade 1: O que é a auto-estima e porque é que é importante?

Tempo disponível: 50 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Pergunte às meninas se já ouviram falar no termo "auto-estima". Pergunte-lhes o seu significado. (*Respostas possíveis:* Algumas meninas poderão afirmar que é o acto de possuir confiança; outras poderão dizer que significa ser convencido ou arrogante.) Explique-lhes que as pessoas com uma boa auto-estima amam e respeitam os outros. Quando as pessoas acham que merecem amor e respeito, esperem obtê-lo por parte dos outros e provavelmente não aceitarão serem maltratadas ou desrespeitadas.

2. Em seguida, explique às meninas como as pessoas se sentem consigo próprias e como isso afecta as suas acções relativamente aos outros e o que poderão atingir ao longo da sua vida. Peça-lhes para realizarem um turbilhão de ideias acerca de como age uma pessoa com uma boa auto-estima. Escreva as suas ideias no quadro de giz ou num quadro de papel, incluindo os seguintes pontos.

   As pessoas com auto-estima elevada:

   - Aceitam os seus erros e prosseguem;
   - Aceitam novos desafios e experimentam novas actividades, ganhando então autoconfiança;
   - Sentem-se mais à-vontade com os outros;
   - Acreditam que podem ter sucesso e definem objectivos para tal;
   - Sentem-se mais seguras aquando da tomada de decisões e tomam opções tendo por base os seus próprios desejos e valores, não os dos outros.

   Informe as meninas que o oposto também acontece. É mais provável que as pessoas com uma auto-estima reduzida estejam sob influência dos outros, não confiando no seu próprio valor e decisões.

3. Assinale que as pessoas não nascem com auto-estima. As pessoas adquirem auto-estima quando se sentem amadas e valorizadas. À medida que as crianças ouvem comentários positivos, incluindo elogios, encorajamento e atribuição de confiança em si próprios e nas coisas por elas realizadas, a sua auto-estima é fortalecida com o passar do tempo. Os pais e a família têm um papel crucial na construção ou destruição da auto-estima de um jovem, ajudando uma criança a crescer acreditando que é adorável e capaz.



KATIE MARTOCCI/WORLD EDUCATION

Uma bolseira sorri feliz em Benin.

4. Saliente que ter-se uma auto-estima elevada é diferente de ser-se convencido. As pessoas com uma auto-estima elevada gostam delas próprias, embora tal não signifique que elas sejam perfeitas ou melhores do que as outras pessoas. Pergunte às meninas se conseguem pensar em formas através das quais as pessoas conseguem melhorar a sua auto-estima. Escreva as suas respostas no quadro incluindo as seguintes ideias:

"Podem melhorar a vossa auto-estima sempre que…"

- Não se compararem aos outros. Definirem os seus próprios objectivos e não se julgarem a si próprios de acordo com o que os outros atingem.
- Reconhecerem os vossos talentos especiais e apreciarem a forma como são. Fizerem uma lista das coisas que fazem bem. São artistas, atletas, cantores, contadores de histórias, jogadores de futebol ou bailarinos? Em que matérias se destacam na escola? O que fazem bem em casa?

- Pensem no tipo de pessoas são e façam uma lista com as vossas melhores qualidades: O que gostam em vós? São generosos? Têm um bom sentido de humor?
- Estarem cientes das coisas que gostariam de melhorar em vós, não sendo excessivamente críticos.
- Serem realistas. Definirem objectivos capazes de serem atingidos de modo a que possam ficar satisfeitos quando os atingirem.
- Acreditarem em vós mesmos. Dizerem a vós mesmos: "Eu consigo!"
- Passarem tempo com as pessoas que realmente gostam de vós, fazendo com que se sintam bem e aumentando a vossa auto-estima.
- Afastando-se das pessoas que prejudicam a vossa auto-estima, especialmente se o fizerem de propósito. A auto-estima é um factor de protecção: Quando alguém vos trará de forma incorrecta, o sentido de auto-estima alerta: "Isto é errado. Não quero ser tratado desta forma!"

Actividade 2: Estime-se a Si Mesmo

Tempo disponível: 55 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Explique que nascemos com uma arca de tesouro imaginária que se encontra vazia. À medida que as pessoas nos amam, nos elogiam, nos apreciam, passam tempo connosco e aprendem connosco, vamos construindo o nosso tesouro. À medida que as pessoas nos criticam, discutem connosco e nos rebaixam, vamos perdendo esse tesouro. Explique que à medida que o rebaixamento se vai acumulando, a arca do tesouro pode ficar vazio, o que evita que nos sintamos bem connosco e com os outros.
2. Leia uma a uma em voz alta as seguintes questões. Peça aos alunos que escrevam uma resposta para cada pergunta.
   - Qual acham que já foi a vossa maior conquista pessoal até à data?
   - O que mais apreciam na vossa família?
   - O que apreciam mais na vida?
   - Quais as três coisas em que se destacam?
   - Indique uma coisa que gostaria de melhorar em si?
   - Caso falecesse hoje, qual a razão pela qual mais gostaria de ser recordado?
   - O que é que os seus amigos mais apreciam em si?
3. Divida as meninas em grupos de três ou quatro e peça-lhes para partilharem duas ou três das suas respostas com o seu grupo.
4. Peça aos alunos para indicarem diferentes aspectos da auto-estima. Escreva as suas sugestões no quadro enquanto são indicadas. Assim que concluírem, debata o seguinte com elas:



NICOLE DRISCOLL/WINROCK INTERNATIONAL/WEIDEMANN ASSOCIATES INC.

Bolseiras da escola primária em Swazilândia.

- **Conhecermo-nos a nós mesmos:** É importante sabermos quem nós somos (os nossos valores, objectivos, sonhos e prioridades) de modo a que sejamos capazes de aceitar-nos e interagir de forma mais adequada com os outros.
- **Respeitar-nos a nós mesmos:** Algumas pessoas fazem certas coisas melhor do que outras. Os nossos amigos podem jogar melhor futebol, trabalhar melhor ou aprender mais rapidamente. Não são melhores, apenas diferentes. Não se compare aos outros.
- **Amarmo-nos a nós mesmos:** É necessário que sejamos capazes de nos amarmos a nós próprios antes de sermos capazes de amar os outros. Quando temos uma boa relação connosco, o nosso relacionamento com os outros irá melhorar.
- **Valorizarmo-nos a nós mesmos:** Em vez de nos adiarmos pelo que não somos ou pelo que não fizemos, devemos valorizar o que somos e o que já fizemos.
- **Confiarmos em nós mesmos:** Confiar em nós próprios significa que podemos ser o nosso próprio professor, o nosso próprio guia e aquele que toma as suas próprias decisões relativamente às suas questões.
- **Aceitarmo-nos a nós mesmos:** Aceitarmo-nos a nós próprios do modo que somos. Claro que podemos sempre tentar melhorar alguns dos nossos aspectos, mas não nos devemos julgar de forma demasiado severa.
- **Mostrarmo-nos a nós mesmos:** Deixe que as pessoas saibam quem realmente somos. Uma personalidade saudável tem por base sermos honestos acerca de quem somos.

- **Desenvolvermo-nos a nós mesmos:** À medida que crescemos, vamos desenvolvendo uma imagem mental de nós próprios denominada "auto-imagem". Não é fácil alterar a nossa auto-imagem, embora seja possível. Ao tentar coisas novas, a imagem mental de nós mesmos pode ser lentamente desenvolvida, expandida e embelezada.
- **Auto-disciplina:** Permanecer focado e possuir controlo sobre as nossas acções ajuda a atingir os nossos objectivos.
- **Cuidar de nós mesmos:** Cuidar da nossa mente, corpo e sentimentos.
- **Sermos nós mesmos:** Por vezes as pessoas acham que deveriam tentar ser como outra pessoa. É importante que sejamos nós mesmos e que tenhamos orgulho em quem somos.
- **Dar-nos a partilhar:** Assim que nos sintamos bem connosco, o tempo passado com os outros será mais satisfatório e gratificante. Partilhar a nossa vida com os outros ajudar-nos-á a sentirmo-nos melhor connosco.



MICHELLE SALMEN/WINROCK INTERNATIONAL

As reuniões da comunidade oferecem oportunidades para as meninas expressarem seu orgulho e alegria.

Actividade 3: Factores Que Baixam a Auto-estima

Tempo disponível: 30 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Explique que há razões que levam a que muitos jovens tenham uma baixa auto-estima. Muito frequentemente, os aspectos "negativos" das pessoas são destacados, enquanto os "positivos" não são mencionados.

2. Peça aos participantes para explicarem o significado da palavra "rebaixar" e, em seguida, escreva-a no quadro em letras grandes:

   Rebaixar: uma palavra, frase, expressão, afirmação, gesto ou situação que faz com que uma pessoa ache que não é suficientemente boa, importante, capaz ou com menos valor ou significativa do que anteriormente.

3. Peça aos alunos para darem exemplos de actos de rebaixamento e escreva-os no quadro. Entre os possíveis exemplos poderá encontrar:

   - "É uma ideia estúpida."
   - "Suponho que é o melhor que consegues fazer."
   - "Que tipo de idiota seria capaz disso?"
   - "Isso é tipicamente teu."

   Peça aos participantes para indicarem formas de rebaixamento, tais como gestos ou outras acções não-verbais tais como falar com uma pessoa de modo a que outra seja excluída ou ignorada.

4. Escreva as respostas no quadro. Em seguida, pergunte aos participantes que debatam se apenas as outras pessoas nos podem rebaixar ou se também podemos fazê-lo a nós mesmos e como. Escreva as respostas dos participantes no quadro de giz. Alguns exemplos de formas de nos rebaixarmos incluem:

   - Não aceitar elogios. "Oh, eu não sou assim tão bom, apenas tive sorte."
   - Valorizar os outros quando o mérito é nosso. "Fez o trabalho todo, eu apenas ajudei um bocadinho."
   - "Não seria capaz de fazer nada sem ele."
   - Apresentar as opiniões dos outros antes das nossas. "O nosso professor diz sempre…" "O meu amigo acha…" "Eu não sei bem, mas a minha mãe diz que…"
   - Responder quando alguém diz, "Ei, estúpido!"
   - Aceitar alcunhas como "baixote", "gorducho" ou "idiota."

5. Debata as seguintes questões com as meninas:

   - De que forma o rebaixamento nos afecta?
   - Como é provável que nos sintamos connosco se aceitarmos que nos rebaixem?

- Caso alguém seja constantemente rebaixado, como é provável que se sinta em relação a si mesmo e aos outros?

6. Destaque que as pessoas que estão habituadas a serem rebaixadas frequentemente:

- Acham difícil interagir com os outros ou conhecer pessoas novas porque têm medo da rejeição
- São facilmente influenciadas ou fazem coisas que não pretendem de modo a serem aceites
- Não conseguem defender os seus direitos
- São envergonhadas e têm falta de confiança
- Acham difícil tomar decisões

7. Encerre o debate perguntando às meninas o que gostariam de fazer para limitar a forma como o rebaixamento as prejudica a elas e aos outros. Escreva as suas respostas no quadro de giz. (*Respostas possíveis:* Reconhecer os rebaixamentos e não os levar à letra; desafiar as pessoas quando nos rebaixam a nós ou aos outros; não nos rebaixarmos a nós nem aos outros.)



Bolseiras de segundo grau em Camarões recebem com alegria os materiais escolares.

MELISSA CRUTCHFIELD/AED/AURORA ASSOCIATES INTERNATIONAL

Actividade 4: Definição de Objectivos

Tempo disponível: 1 hora

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Nota para o facilitador:

Se possível, tire cópias do **Folheto 5: Folheto Sobre Objectivos.** Caso contrário, escreva os títulos do folheto no quadro de giz antes de iniciar a sessão. Peça aos alunos para que os copiem para os seus cadernos e depois que escrevam as suas respostas.

Fases da Actividade:

1. Explique aos participantes que uma das formas de aumentar a sua auto-estima é definir um objectivo e, em seguida, cumpri-lo. Um objectivo é algo para o qual uma pessoa trabalha para obter. As pessoas que atingem os seus objectivos normalmente definem o que pretendem e perseguem-no de forma realista. Os objectivos podem ser divididos nos dois seguintes tipos:

   - Objectivos a longo prazo: São objectivos que apenas podem ser atingidos após um longo período de tempo, como um ano; exemplos disso são a entrada na universidade ou ter dois filhos.
   - Objectivos a curto prazo: São objectivos que podem ser alcançados no prazo de seis meses, tais como limpar hoje a casa ou passar nos meus exames no prazo de dois meses.

2. Em seguida, informe os participantes que os melhores objectivos são denominados "SMART" (INTELIGENTE em inglês), pelo que são:

   Specific (específicos) – Deve saber o que pretende exactamente atingir

   Measurable (mensuráveis) – Deve conseguir avaliar o progresso face ao objectivo

   Achievable (Atingíveis) – O objectivo deve ser algo que possa alcançar)

   Realistic (Realistas) – Deve ser capaz de atingir os objectivos dentro do prazo estipulado

   Time bound (Calendarizados) – Deve definir limites de tempo para atingir o objectivo

3. Explique às menina que é importante definir objectivos porque:

   - Atribui significado e orientação às suas actividades
   - Serve de orientação na tomada de decisões
   - Aumenta a auto-estima caso os objectivos sejam atingidos
   - Proporciona motivação, especialmente quando as coisas são difíceis

4. Em seguida, distribua cópias do **Folheto 5: Folheto Sobre Objectivos** a cada um dos participantes. Como alternativa, peça aos alunos que copiem os títulos no quadro de giz para os seus cadernos. Peça-lhes que não os preencham já. Diga-lhes que serão revistos de forma breve em conjunto. Utilizando um exemplo de objectivo como orientação, analise cada uma das secções do folheto, explicando o título e dando exemplos.

a) **Identifique os seus objectivos.** Sugira "Passar nos meus exames" como exemplo de objectivo a curto prazo.

b) Quais são algumas das **coisas positivas que irei obter caso atinja o meu objectivo?** No nosso exemplo "Serei capaz de passar de ano e então poderei obter uma bolsa para ir para a universidade."

c) **O que me separa do meu objectivo?** "Caso não goste de estudar ou não estude o suficiente, tal poderá ser um obstáculo para passar nos meus exames." De forma semelhante, "Caso tenha que passar muito tempo a trabalhar no campo (ou no meu trabalho) de tal forma que não tenha tempo para estudar, tal poderá afastar-me de alcançar o meu objectivo."

d) **O que tenho que aprender a fazer?** "Preciso de me inscrever para a realização do exame na escola. Também preciso de aprender Matemática e Inglês para passar no exame."

e) **Quem me encorajará?** "Sei que a minha mãe e o meu professor querem que tenha sucesso, pelo que vou pedir o seu auxílio para que assegurem que eu estudo e tenho sucesso."

f) **Qual é o meu plano de acção?** "Em primeiro lugar, inscrever-me para a realização do exame na escola. A seguir vou criar um plano de estudo para mim. Em seguida, vou começar a estudar três horas por dia até ao exame."

g) **Data de conclusão** Quando irei terminar este objectivo? "Os exames decorrerão dentro de três meses, pelo que terminarei a _____." (Escreva a data do exame nesta zona.)

Certifique-se que os participantes compreendem a utilização do Folheto sobre os objectivos; em seguida, peça-lhes que pensem num objectivo a curto prazo e noutro a longo prazo que seja importante. Encoraje os participantes a planearem a concretização desses objectivos utilizando o folheto. Circule pela sala e ajude os alunos conforme necessário.

5. Peça às meninas que partilhem os seus planos com a parceira; em seguida, pergunte se alguém gostaria de partilhar os seus planos com todo o grupo.



Uma bolseira exibe a pintura feita em gratidão ao apoio americano para a educação em África.

MICHELLE SALMEN/WINROCK INTERNATIONAL

Actividade 5: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas para resumirem os principais pontos. Forneça um resumo adicional conforme necessário.
2. Agradeça aos participantes a sua participação activa.
3. Pergunte aos alunos se têm questões que gostassem de partilhar com o resto do grupo. Assim que tiver respondido às questões, distribua tiras de papel e peça às meninas para escreverem as suas questões. Não devem escrever os seus nomes nos papéis. Peça que as meninas coloquem as suas questões numa caixa, cesto ou envelope à medida que saem.
4. Estabeleça a data e hora da próxima reunião.

SESSÃO 3:
"DAR NAS VISTAS"

Tempo disponível: 1 hora

Objectivos

- Dar uma oportunidade às meninas para falarem acerca da educação das meninas

Materiais Recomendados

- Vários adereços teatro, conforme necessário (consulte a descrição da actividade).
- Papel de caderno para os participantes
- Canetas ou lápis para tirarem notas
- Folhas de papel para registar as questões das meninas
- Recipiente (caixa, cesto, envelope, etc.) para recolher as questões no final da sessão

Preparativos

1. Reunir materiais.
2. Rever as actividades e questões de debate.
3. Preparar respostas às questões colocadas pelas meninas na sessão anterior.
4. Preparar tiras de papel para as questões. (Ver a actividade final da sessão.)

Nota para o facilitador:

A representação possui uma forte tradição e é uma forma frequentemente utilizada em África para as pessoas se expressarem livremente. Ao desempenharem um papel diferente, uma pessoa pode exprimir-se sem que seja "responsável" pelo que é dito. A dramatização e o ensaio podem ser métodos especialmente úteis aquando da abordagem de assuntos sensíveis ou tabu. Também podem ajudar os mais jovens a "falar" com os mais velhos de uma forma não ameaçadora.

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Realize um quebra-gelo com o grupo. (Consulte o **Anexo 2** para obter ideias.)
2. Leia em voz alta as questões submetidas de forma anónima pelas meninas no final da sessão anterior e forneça respostas. Pergunte às meninas se há mais questões e responda de forma adequada.
3. **Explicação geral para os participantes:** Pergunte às meninas o significado do teatro na sua cultura. Explique às meninas que a representação, ou teatro, é uma forma de arte que pode ajudar a transmitir uma mensagem. Na sessão de hoje, as meninas utilizarão a dramatização para transmitir as suas ideias acerca das meninas e da sua educação.

Actividade 1: O Problema da Solange

Tempo disponível: 1 hora

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Nesta sessão as meninas criarão uma dramatização que aborde um problema (ou um êxito) relativo à educação das meninas na sua comunidade. Abaixo é apresentado um exemplo, o qual poderá adaptar de modo a adequar-se à sua comunidade e cultura. (*Entre as possíveis opções inclui-se: Procura de apoio por parte de um membro familiar ou entidade escolar, procura de ajuda dos irmãos e irmãs nas tarefas, etc.*)

O Problema da Solange

A Solange tem 15 anos e é uma óptima aluna na escola. Dado a mãe ter tido o seu quinto filho, os pais da Solange querem que ela fique em casa a ajudar nas tarefas domésticas. A Solange pretende continuar na escola.

• O que deve fazer?

Peça às meninas que representem vários sketches que explorem as várias opções da Solange.

2. Numa sessão posterior, peça às meninas que utilizem adereços e fatos para tornarem a sua dramatização mais interessante. Pergunte às meninas onde e para quem gostariam de dramatizar a sua peça. Algumas ideias:
   - Dramatizar a peça para os outros colegas de turma ou numa festa escolar.
   - Dramatizar a peça na reunião da vila ou cidade perante os pais ou membros da comunidade.
   - Fazer uma gravação áudio da peça e enviá-la para ser transmitida na estação de rádio local.

Actividade 2: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas para resumirem os principais pontos. Forneça um resumo adicional conforme necessário.
2. Agradeça aos participantes por sua participação activa.
3. Pergunte às meninas se têm questões que gostariam de partilhar com o resto do grupo. Assim que tiver respondido às questões, distribua tiras de papel e peça às meninas para escreverem as suas questões. Não devem escrever os seus nomes nos papéis. Peça que as meninas coloquem as suas questões numa caixa, cesto ou envelope à medida que saem.
4. Estabeleça a data e hora da próxima reunião, assim como a logística necessária para publicitar a peça.



Parceria da Mali NGO oferece a bolsa de estudo à estudante.

AMSS/WORLD EDUCATION

SESSÃO 4:
ACTUAÇÃO NA COMUNIDADE

Tempo disponível: 1 hora

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Realize um quebra-gelo com o grupo. (Consulte o **Anexo 2** para obter ideias.)
2. Peça às meninas que seleccionem uma actividade a partir da Sessão 1 que aborde o problema da educação das meninas na sua comunidade.
3. Trabalhe com elas de modo a criar um plano de acção concreto, de modo a implementar a sua ideia.

ACTIVIDADES ADICIONAIS:

- Formar grupos de mentoring de meninas, de modo a que as meninas possam ajudar-se mutuamente na realização dos trabalhos de casa. Pedir a um professor que preste apoio.
- Debater um artigo de jornal, emissão de radio ou programa televisivo que aborde a educação das meninas ou outra questão que afecte as meninas.
- Levar um grupo de meninas a visitar uma escola primária para que incentivem a educação das meninas.
- Encorajar meninas mais velhas a "adoptar" uma menina da escola primária e ajudá-la na realização dos seus trabalhos de casa.
- Encorajar as meninas a falarem para grupos de mulheres ou associações da vila sobre a importância da educação das meninas.
- Trabalhar em conjunto com entidades escolares de modo a estabelecer um programa de atribuição de um prémio para o "Aluno do Mês", tendo por base o seu desempenho, assiduidade e liderança.
- Patrocinar um concurso de composições subordinado ao tema da importância da educação das meninas.
- Celebrar a semana "Educação para Todos" levando ao cabo um evento especial na sua comunidade com o propósito de destacar a importância da educação, especialmente a das meninas. Para obter mais informações, consulte o site Web da UNESCO: (www.unesco.org/education/efa/efa_week/index_new.shtml)

NOTAS:

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

GUIA DE RECURSOS PARA O MENTORING DE MENINAS

MÓDULO 4: LÍDERES E LIDERANÇA



Sessão 1: O que é Preciso para Ser um Líder? 1
Sessão 2: Como Ser Líder 8
Sessão 3: Liderança em Acção 11

KADIATOU COULIBALY/WORLD EDUCATION

Um mentor cumpre um papel fundamental em ajudar uma jovem a desenvolver o seu potencial de liderança. Fortalecer as capacidades de liderança das meninas assegura que entre a próxima geração de líderes africanos haja meninas e mulheres. Para conseguir isso, os mentores devem cultivar activamente as capacidades e pontos fortes específicos de uma menina (tal como ciência, música ou literatura), aumentar a auto confiança e motivar a menina a tomar um papel de liderança na escola e/ou na comunidade. Este módulo está elaborado para mostrar às meninas os princípios de liderança e as mulheres em posições de liderança, de modo a que elas desenvolvam capacidades para se tornarem líderes em suas próprias comunidades.

"Se você quiser desenvolver a África, você deve desenvolver a liderança nas mulheres africanas."

–Soukeyna Ba, presidente da Empresa de Desenvolvimento das Mulheres na África

Produzido em 2008, Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional (USAID). Todos os direitos reservados. Qualquer parte deste guia pode ser fotocopiada ou adaptada sem autorização desde que as partes copiadas sejam distribuídas gratuitamente ou a troco de dinheiro (não com um fim lucrativo) e que se mencione o nome da USAID.

SESSÃO 1:
O QUE É PRECISO PARA SER UM LÍDER?

Tempo disponível: 2 horas

Objectivos

- Identificar boas características de liderança
- Identificar vários estilos de liderança
- Explorar estratégias para se tornar um líder comunitário

Palavras-chave

- **Líder:** Uma pessoa que influencia ou motiva os outros dentro de uma comunidade em particular; um modelo a imitar.
- **Liderança:** A habilidade de motivar ou influenciar os outros.

Materiais Recomendados

- Quadro e giz, ou papel para quadro de folhas e marcador
- Papel branco
- Lápis de cor, marcadores ou lápis de cera
- Espaço aberto amplo
- Papel de caderno para participantes
- Canetas ou lápis para tomar notas
- Pedaços de papel para as perguntas das meninas
- Recipiente (caixa, cesto, envelope, etc.) para recolher as perguntas no final da sessão

Preparação

1. Recolha os materiais.
2. Reveja as actividades e as perguntas para discussão.
3. Prepare pedaços de papel para as perguntas. (Veja actividade do final da sessão.)

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Faça uma actividade para quebrar o gelo com o grupo. (Veja **Anexo 2** para mais ideias.) Leia em voz alta as perguntas que as meninas enviaram anonimamente no final da sessão anterior e dê-lhes respostas. Pergunte às meninas se elas têm mais perguntas e dê respostas precisas.

2. **Dê uma explicação geral às participantes:** Esta sessão está elaborada para que as meninas possam pensar sobre porque é importante ser uma líder na comunidade. Elas também analisarão diversas estratégias para se tornarem líderes comunitárias.

Actividade 1: Definição de um Líder

Tempo disponível: 15 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Escreva a palavra "líder" no quadro. Peça às jovens que a definam.

2. Lidere uma discussão usando as seguintes perguntas:

a) **Quem pode ser um líder?** (*Possíveis respostas:* Uma pessoa que tenha as capacidades necessárias para as tarefas que está a realizar; alguém que seja motivado; alguém respeitado pela comunidade; alguém que acredite numa causa ou objectivo em particular.)

b) **Quais as capacidades ou educação que um líder tem que ter?** (*Possíveis respostas:* Um líder deve trabalhar bem com outras pessoas. Conforme a tarefa, a pessoa pode ter que saber muito sobre um assunto específico, tal como agricultura ou matemática, ou precisa de saber escrever bem.)

c) **Como age essa pessoa?** (*Possíveis respostas:* Trata os outros com respeito, tem confiança em si próprio, é atencioso.)

d) **Que qualidades precisa a pessoa de ter?** (*Possíveis respostas:* Honestidade, diplomacia, conhecimento sobre um assunto ou tema específico, auto confiança.)

e) **Que qualidades não deveria a pessoa ter?** (*Possíveis respostas:* Desonestidade, autoritarismo, egoísmo ou falta de segurança.)

f) **Porque e como se tornam as pessoas líderes?** (*Possíveis respostas:* Algumas pessoas têm certos traços de personalidade que fazem com que ela assuma papéis de liderança; uma crise, um acontecimento ou uma causa pode inspirar uma pessoa a tornar-se líder; as pessoas aprendem as capacidades necessárias para assumirem papéis de liderança.)

3. Peça às meninas para responderem às seguintes perguntas:

   - **Qual é a definição de liderança?** (Veja as *Palavras-chave*, acima, para obter uma definição resumida.)
   - **Porque é que é importante ser um líder?** (*Possíveis respostas*: Os líderes conseguem atingir objectivos; os líderes conseguem mudar coisas nas suas comunidades.)

- **Porque é que é importante que as meninas e as mulheres sejam líderes?** (*Possíveis respostas*: As meninas e as mulheres são afectadas pelas decisões tomadas em todos os níveis, incluindo na escola, na comunidade e no governo.)

  Historicamente, não se permitia que as mulheres e meninas assumissem papéis de liderança, especialmente na religião e na política. Mas isso não significa que as mulheres não se tenham dedicado à liderança.

4. Pergunte às meninas quais são os papéis de liderança que as mulheres desempenham na sua comunidade. Lembre-se que os líderes nem sempre têm títulos de Presidente da Câmara, Imã ou director da escola. Podem ser pessoas influentes na tarefa de manter tradições ou que realizam uma função necessária para a comunidade. **Sublinhe que não há posições de liderança apenas para homens ou para mulheres.**

- Há posições de liderança dedicadas apenas a homens ou apenas a mulheres? Se sim, por é que isso acontece?
- As meninas concordam com a divisão dos papéis de liderança por género?

Um líder é a cabeça da autoridade, o coração da percepção e a língua da justiça.

–Egipto, 2300 AC



Bolseiras alegres na Escola Secundária ESB em Rwanda.

ALEXI ZEKAS/AED

Actividade 2: Mulheres Líderes

Tempo disponível: 30 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas que pensem numa mulher que elas admiram. Peça-lhes que desenhem essa mulher e escrevam as suas qualidades, capacidades e realizações.
   - Peça a cada menina que pense porque é que escolheu aquela mulher em particular.
   - Essa pessoa é considerada uma líder comunitária? Porque ou porque não?
   - Peça às meninas que compartilhem as suas respostas.
2. Explique a diferença entre um **papel de modelo** (alguém admirada por características ou uma característica específica) e um **líder** (alguém que influencia e motiva outras pessoas numa comunidade).
3. Peça às meninas que digam os nomes das mulheres líderes que elas conhecem nas suas comunidades ou no mundo em geral.
   - Porque é que elas acham que essas mulheres são líderes?
   - Elas ajudam outras meninas ou mulheres?
4. Depois de as jovens terem partilhado as suas respostas, pergunte se as características que elas enumeraram descrevem apenas líderes mulheres ou líderes homens também. Peça-lhes que expliquem as suas respostas.
   - Se elas disserem que as características que mencionaram não descrevem os homens líderes, peça-lhes que descrevam as características de um homem líder.
   - As características dos líderes homens e mulheres são diferentes?

Nota para o facilitador:

Não se esqueça de apontar que os homens ou mulheres líderes podem ser vistos de forma diferente devido às expectativas culturais referentes às funções ou comportamentos tradicionais dos homens e das mulheres.

   - Como vêem as meninas essas qualidades de liderança diferentes para homens e mulheres?
5. Continue a discussão perguntando às jovens quais são os líderes da comunidade (ou fora dela) cujos passos elas gostariam de seguir e porquê.

Actividade 3: O Grande Nó

Tempo disponível: 1 hora

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Divida as meninas em grupos de 5 a 8. Peça que cada grupo forme um círculo. Peça a cada menina que coloque o braço direito dentro do círculo e tome a mão de outra menina, mas não a



MARCO SOTELINO/WORLD EDUCATION

Uma bolseira em Serra Leoa.

que está do lado dela. Peça-lhes que faça o mesmo com a mão esquerda. Diga-lhes que elas estão agora num **Grande Nó**, que elas devem "desamarrar" sem soltar a mão da colega. Podem passar por cima ou no meio das mãos, mas não se podem soltar. Têm 10 minutos para realizar essa tarefa. O grupo que se desamarrar primeiro ganha. Monitore o desenvolvimento da actividade!

2. Depois das meninas se terem desamarrado, peça-lhes que respondam às seguintes perguntas:

a) **Como conseguiram desamarrar o nó?** (*Possíveis respostas*: Elas descobriram como as mãos estavam amarradas e trabalharam juntas para as desamarrar; uma pessoa agiu como líder.)

b) **Se não conseguiram desamarrar o nó, por que não?** (*Possíveis respostas*: Não conseguiram descobrir como era o nó; as pessoas não queriam trabalhar juntas; ficaram frustradas e desistiram.)

c) **Que problemas tiveram?** (*Possíveis respostas*: Uma pessoa deu todas as instruções e não ouviu as ideias dos outros; algumas pessoas não quiseram trabalhar em grupo.)

d) **Alguma das meninas assumiu um papel de liderança? Se sim, o que fez?** (*Possíveis respostas*: Deu instruções, organizou o grupo ou encorajou as outras.)

3. Peça às meninas que reflictam sobre as líderes sobre as quais elas conversaram durante a sessão.

- Todas as pessoas são líderes do mesmo modo?

- Peça às meninas que falem sobre os diversos estilos de liderança. Quais são as vantagens e desvantagens de cada um deles?

4. Dê informações sobre os seguintes **estilos de liderança**.

a) **Autoritários** ou autocráticos, são líderes que lideram sem ter em consideração as ideias das outras pessoas e podem chegar a recorrer ao uso da força para que as coisas sejam feitas. O estilo autoritário às vezes é usado quando uma decisão deve ser tomada rapidamente ou se o que a maioria acha que o que é considerado melhor pode prejudicar uma minoria.

b) Uma líder que usa uma abordagem **participativa** ou democrática tem em consideração as ideias dos outros antes de tomar uma decisão. Esse estilo de liderança permite que os outros ajudem a tomar decisões, embora a líder ainda tome a decisão final. Esse é geralmente o estilo de liderança mais eficaz para garantir que os outros se sintam respeitados e incluídos no processo de tomada de decisão. Além do mais, há maior probabilidade de que a decisão final seja aceita, porque as pessoas sentem que foram ouvidas.

c) Com um estilo ***laissez-faire*** (ou de não intervenção), uma líder permite que os outros tomem as decisões por ela. Como resultado, as outras pessoas sentem-se com poder para tomar decisões. Este estilo pode ser útil se a líder não tiver tempo para tomar todas as decisões. No entanto, uma líder que se fia muito nessa abordagem pode achar que os outros estão a fazer coisas que ela não aprova, ou as pessoas podem sentir que não estão a receber orientação suficiente.

d) **Liderança através do exemplo** é servir como um modelo para os outros, permitindo que as suas acções falem mais do que as palavras.

Depois de ter descrito os estilos de liderança, pergunte às meninas se elas têm exemplos de diferentes tipos de líderes. O que elas gostam ou não gostam de cada estilo de liderança? Essas líderes conseguiam o apoio das pessoas à sua volta?

Pergunte às meninas que estilo de liderança usaram no jogo do Grande Nó. Peça que descrevam a relação entre a líder e o resto do grupo.

5. **Conversem sobre que capacidades deve ter uma líder.** Algumas respostas possíveis são:

- Poder enfrentar e gerir desafios
- Estar comprometida a aprender ao longo da vida
- Poder trabalhar com outros, inclusive aqueles que sejam diferentes de si
- Poder motivar outras pessoas

Actividade 4: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas para resumirem os pontos-chaves. Se necessário, faça um novo resumo.
2. Agradeça às participantes pelo envolvimento activo que tiveram.
3. Pergunte se elas têm qualquer questão que gostariam de compartilhar com o resto do grupo.

Depois de responder às perguntas, distribua pedaços de papel e peça às meninas que escrevam quaisquer perguntas que tiverem. Elas não devem escrever os nomes nos papéis. Diga-lhes que coloquem as perguntas numa caixa, cesto ou envelope quando saírem.

4. Estipule o dia e horário da reunião seguinte.



AED/INSTITUT TECHNIQUE ET PROFESSIONNEL DE KIKWIT

Uma mentora fala às bolseiras na República Democrática do Congo.

SESSÃO 2:
COMO SER LÍDER

Tempo disponível: 1 hora

Objectivos

- Identificar as estratégias e os obstáculos para se tornar uma líder.
- Discutir como as meninas podem vir a ser líderes comunitárias.

Palavras-chave

- **Estratégia:** Um plano para ultrapassar um obstáculo e realizar um objectivo.
- **Obstáculo**: Uma coisa que impede que outra aconteça.

Materiais Recomendados

- Quadro e giz, ou papel para quadro de folhas e marcadores
- Papel de caderno para participantes
- Canetas ou lápis para tomar notas
- **Folheto 6: A História da Aminata**
- Pedaços de papel para as perguntas das meninas
- Recipiente (caixa, cesto, envelope, etc.) para recolher as perguntas no final da sessão

Preparação

1. Recolha os materiais.
2. (Opcional) Faça cópias do **Folheto 6: A História da Aminata.**
3. Reveja as actividades e as perguntas para discussão.
4. Prepare as respostas para as perguntas que as meninas deixaram na sessão anterior.
5. Prepare pedaços de papel para as perguntas. (Veja actividade do final da sessão.)



ALEXI ZEKAS/AED

Mentores da Ilha Pemba, Tanzânia

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Faça uma actividade para quebrar o gelo com o grupo. (Veja o **Anexo 2** para obter mais ideias.)
2. Leia em voz alta as perguntas que as meninas enviaram anonimamente no final da sessão anterior e dê-lhes respostas. Pergunte às meninas se têm mais perguntas e dê respostas precisas.
3. **Dê uma explicação geral às participantes:** A sessão de hoje ajudará as meninas a identificar os desafios que as líderes enfrentam, assim como formas de os superar.
4. Peça às meninas que digam alguns dos nomes das mulheres líderes que elas disseram admirar e por que razão as admiravam. Pergunte se elas acham que era fácil para essas mulheres fazerem o que elas faziam. (As meninas provavelmente dirão que "não".) Explique, então, que nem sempre é fácil ser uma líder.

Actividade 1: Ultrapassando Obstáculos de Liderança

Tempo disponível: 25 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Lembre às meninas as diversas mulheres líderes que elas admiram. Peça-lhes que reflictam sobre as dificuldades que tiveram para tentar desamarrar o Grande Nó. Quais as semelhanças entre isso e os obstáculos que as líderes às vezes enfrentam? (Se o grupo for grande, divida as meninas em pequenos grupos e peça a cada grupo que faça uma lista.)

2. Escreva as ideias das meninas no quadro. (Uma actividade alternativa mais dinâmica seria pedir que cada menina ou cada grupo escreva um obstáculo num pedaço de papel e que depois os coloquem no quadro.) Pergunte se algum daqueles obstáculos ou desafios são específicos às meninas. Se não, as meninas enfrentam obstáculos para se tornarem líderes? Porque ou porque não?

3. Depois do grupo ter chegado a um acordo relacionado com uma lista de obstáculos para as meninas, peça-lhes que pensem em estratégias para ultrapassar esses obstáculos. (Novamente, se o grupo for grande, designe um obstáculo para cada grupo e peça que uma aluna relate as conclusões do grupo.)

4. Quais dessas estratégias pode uma menina alcançar sozinha? Que estratégias devem envolver outras meninas, professores, pais ou membros da comunidade? Alguma das meninas já tentou ultrapassar algum obstáculo específico? Se sim, peça-lhe que compartilhe a sua experiência.

Actividade 2: Liderando para Mudança

Tempo disponível: 30 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Peça que uma das meninas leia o **Folheto 6: A História da Aminata** em voz alta. Se o grupo for grande, divida as alunas em grupos de 3 a 4 pessoas e discuta as questões na parte de baixo do folheto. Depois de mais ou menos 10 minutos, diga às alunas que partilhem as respostas com todo o grupo.

"Você deve ser a mudança que você que ver no mundo."

–Mahatma Gandhi

Actividade 3: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas para resumirem os pontos-chave. Se necessário, faça um novo resumo.

2. Agradeça às participantes o envolvimento activo que tiveram.

3. Pergunte se têm qualquer questão que gostariam de partilhar com o resto do grupo. Depois que ter respondido a essas perguntas, distribua pedaços de papel e peça às meninas que escrevam quaisquer perguntas que tiverem. Não devem escrever os nomes nos papéis. Diga-lhes que coloquem as perguntas numa caixa, cesto ou envelope quando saírem.

4. Estipule o dia e horário da reunião seguinte.

SESSÃO 3:
LIDERANÇA EM ACÇÃO

Tempo disponível: 30 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Nota para o facilitador:
Esta actividade pode precisar de sessões adicionais de monitorização.

Fases da Actividade:

1. Divida as meninas em pequenos grupos. Peça-lhes que identifiquem um problema na escola ou comunidade que gostariam de resolver.
2. Peça-lhes que discutam as seguintes perguntas entre o grupo:
   - Discutam algumas questões ou problemas presentes na sua escola. Escolha um problema ou questão que gostarias de solucionar.
   - O que é que crês que causa esse problema?
   - Atendendo a essas causas, o que acha que pode ser feito para resolver o problema?
   - Que recursos da comunidade poderiam ser usados para resolver o problema? (Esses recursos podem ser pessoas ou coisas.)
   - Há alguém que poderia ajudá-la a resolver o problema?
   - Quais são algumas medidas específicas que poderias tomar para resolver o problema? Faça uma lista, ou um plano, do que faria para resolver o problema.
   - Que capacidades ou qualidades de liderança são necessárias para pôr o plano em prática?
3. Peça que cada grupo compartilhe as suas ideias. Se possível, escolha as ideias de uma ou duas meninas para serem implementadas, o que proporcionará às meninas experiência prática sobre como ser uma líder.



AED/ECOLES CONVENTIONNÉES CATHOLIQUES

Mentores de Congo participam em um workshop de treinamento.

ACTIVIDADES ADICIONAIS:

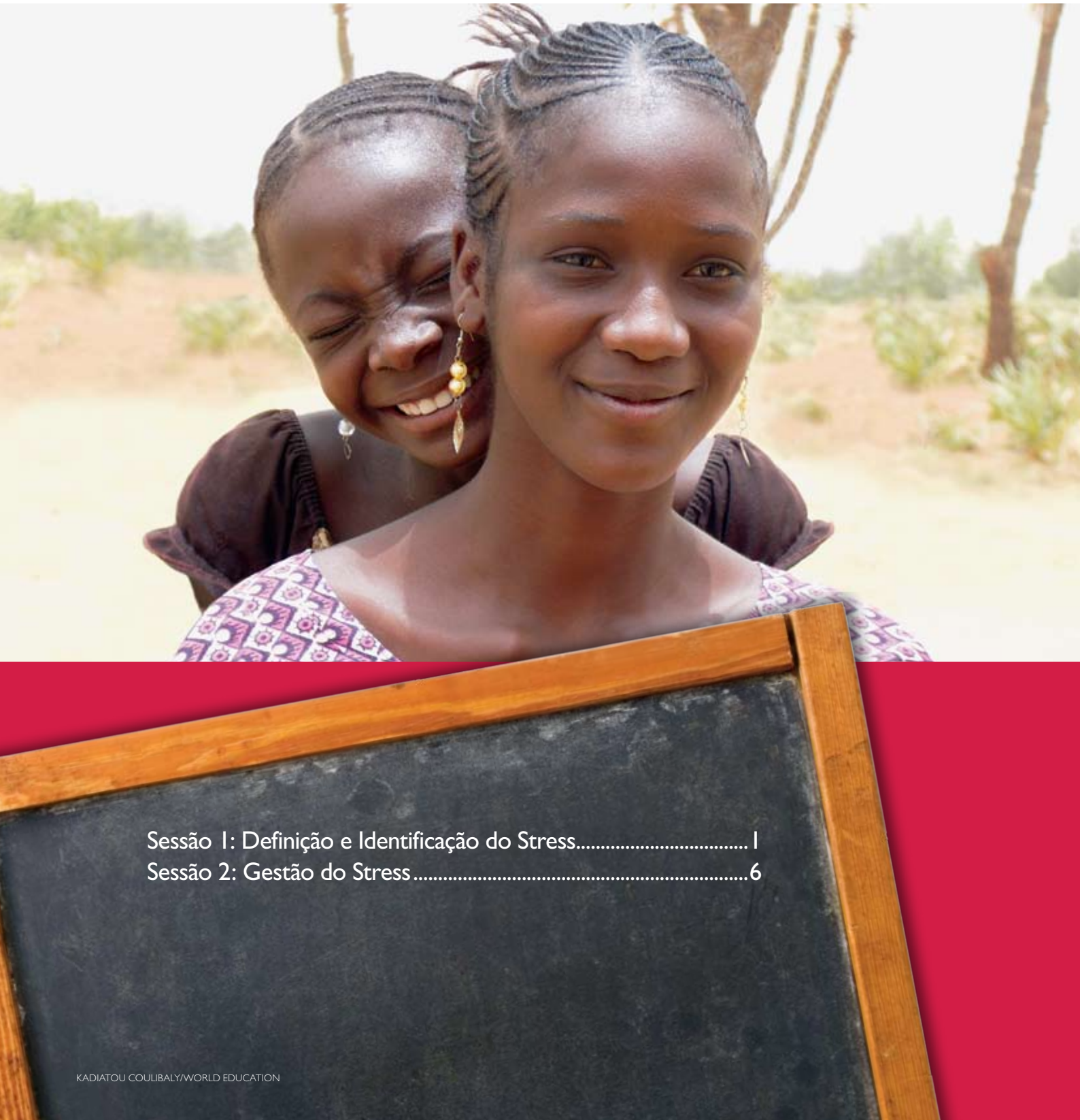
- Se possível, ajude as meninas a participarem na discussão das Vozes da Juventude das Nações Unidas sobre as questões que os jovens enfrentam em todo o mundo. As meninas podem enviar ideias e opiniões para discussão. (www.unicef.org/voy/voy.html)
- Aprenda e discuta sobre mulheres líderes importantes na sua comunidade ou país.
- Fomente um concurso de redacção sobre a liderança de meninas e mulheres na sua comunidade ou escola local. Contacte uma escola para trabalhar consigo, escolha um tópico e publique o concurso de redacções na rádio ou em diversas escolas. Ofereça um pequeno prémio para o melhor ensaio. (Podes trabalhar com um professor que queira dar notas às redacções ou que a pode usar como lição de casa numa aula de língua.)
- Peça às meninas que escrevam poemas, canções ou peças sobre a liderança das meninas. Peça que apresentem os seus trabalhos ou os enviem para publicação ou divulgação.
- Organize um seminário de liderança. Convide líderes locais para compartilharem as suas experiências e aconselharem os líderes mais jovens.
- Estabeleça um prémio anual de liderança comunitária. Organize um comité que escolha uma menina e/ou rapaz da comunidade que tenha apresentado características de liderança durante o ano.

NOTAS:

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

GUIA DE RECURSOS PARA O MENTORING DE MENINAS

MÓDULO 5: COMO LIDAR COM O STRESS



Sessão 1: Definição e Identificação do Stress.....1
Sessão 2: Gestão do Stress.....6

KADIATOU COULIBALY/WORLD EDUCATION

Às vezes achamos que a infância e a adolescência são tempos de relativa liberdade de responsabilidades e trabalho que podem chegar a provocar a resposta física e emocional que designamos "stress". Entretanto, no mundo inteiro, os jovens falam cada vez mais sobre as sensações de stress que os afectam. Desprovidos de ferramentas para lidar com o stress a curto prazo, os jovens podem sentir-se oprimidos e podem optar por comportamentos prejudiciais à saúde e ao bem-estar.

As meninas precisam de estar conscientes do que causa stress nas suas vidas e precisam identificar as suas respostas pessoais ao stress. Têm que entender o papel positivo que o stress pode ter nas suas vidas, mas também devem aprender a administrar e evitar os efeitos negativos de demasiado stress.

Os mentores podem ajudar as meninas a desenvolverem práticas úteis para gerirem o stress que possa surgir nas suas vidas. As actividades que se seguem vão ajudar as meninas a: entender o papel que o stress tem nas nossas vidas; a identificar o stress das suas próprias vidas; e oferecer ferramentas para lidar com o stress como parte de uma vida mais saudável e mais feliz.

Produzido em 2008, Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional (USAID). Todos os direitos reservados. Qualquer parte deste guia pode ser fotocopiada ou adaptada sem autorização desde que as partes copiadas sejam distribuídas gratuitamente ou a troco de dinheiro (não com um fim lucrativo) e que se mencione o nome da USAID.

SESSÃO 1:
DEFINIÇÃO E IDENTIFICAÇÃO DO STRESS

Tempo disponível: 1 ½ horas

Objectivos

- Definir e entender a palavra "stress"
- Entender as diversas causas do stress, assim como as reacções ao stress

Palavras-chave

- **Depressão:** Uma doença mental assinalada especialmente por tristeza, inactividade, dificuldade em pensar e se concentrar, um aumento ou uma diminuição significativa do apetite e do sono, sentimentos de desespero e, às vezes, tendências suicidas. A depressão pode também ser apenas um estado geral de tristeza.
- **Stress:** Reacções mentais, físicas ou emocionais, resultantes de várias situações que encontramos na vida.

Materiais Recomendados

- Quadro e giz, ou papel para quadro de folhas e marcadores
- Vários pedaços de papel cortados em tiras (Ver Actividade 2).
- Papel de caderno para participantes
- Canetas ou lápis para tomar notas
- Pedaços de papel para as perguntas das meninas
- Recipiente (caixa, cesto, envelope, etc.) para recolher as perguntas no final da sessão

Preparação

1. Recolha os materiais.
2. Corte o papel em tiras. (Ver Actividade 2.)
3. Reveja as actividades e as perguntas para discussão.
4. Prepare as respostas às perguntas que as meninas deixaram na sessão anterior.
5. Prepare pedaços de papel para as perguntas. (Veja a actividade do final da sessão.)

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Faça uma actividade para quebrar o gelo com o grupo. (Veja o **Anexo 2** para obter mais ideias.)
2. Leia em voz alta as perguntas que as meninas enviaram anonimamente no final da sessão anterior e dê-lhes resposta. Pergunte às meninas se elas têm mais perguntas e dê respostas precisas.
3. **Dê uma explicação geral às participantes:** Explique às meninas que esta sessão vai ajudá-las a entender melhor as causas e os tipos de stress nas nossas vidas. O stress pode cumprir um papel muito útil, motivando-nos à acção e consciencializando-nos de novas oportunidades. Também pode desempenhar um papel negativo, se a reacção for a depressão, problemas de saúde, rejeição ou um comportamento negativo.



KATIE MARTOCCI/WORLD EDUCATION

Estudantes de Benin posam em suas capas de chuva, recebidas como parte da bolsa de estudo.

Actividade 1: Definição do Stress

Tempo disponível: 15 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas que definam o stress. Elas podem achar mais fácil descrevê-lo do que defini-lo. Explique que o stress é o que acontece ao nosso corpo, à nossa mente e às nossas emoções quando passamos por qualquer tipo de mudança. Escreva as ideias das meninas no quadro ou no quadro de folhas.

2. O stress pode ter causas boas ou más: nascimento, morte, receber um prémio, não passar numa prova, doença, mudança, problemas de dinheiro, esperar a chegada de um visitante, etc. O nível ou intensidade da reacção de uma pessoa pode variar de alto a baixo. A forma como a pessoa reage ao stress também pode variar. Cada pessoa reage ao stress de forma diferente. Uma pessoa pode lidar com o stress comendo mais, enquanto outra pode deixar de comer. Outra pessoa pode dormir mais para evitar o stress, enquanto outra pode não dormir por causa do stress.

3. Aprender como reagimos individualmente pode-nos ajudar a entender o impacto que o stress tem nas nossas vidas.

Actividade 2: Redução do Stress

Tempo disponível: 45 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Às vezes nós só reconhecemos as nossas reacções ao stress e não nos dedicamos a identificar a causa principal do stress. É importante primeiro determinar o que causa o stress para descobrir as formas de lidar com ele.

2. Peça às meninas que se sentem num círculo. Peça-lhes que identifiquem as causas de stress nas suas vidas, ou na vida das pessoas que elas conhecem. Peça que duas ou três meninas escrevam as respostas em papéis separados.

3. Quando elas já não tiverem mais respostas, motive-as a acrescentar respostas dando-lhes algumas causas que elas podem não ter identificado, tais como:

Ser a Menina Importante	Divórcio/abandono	Puberdade
Responsabilidades da casa	Compromisso de casamento	Casamento
Problema na escola	Exames ou deveres	Férias
Cuidar de um parente doente	Mudança para outra aldeia	Doença
Falta de dinheiro para a escola	Problemas financeiros	Menstruação
Pressão para ter relações sexuais	Bulha com uma amiga	Falta de sono
Novo casamento de um dos pais	Cuidar de irmãos	Feriados escolares
Perder um jogo ou um debate	Assédio na escola	Solidão
Presença do VIH/SIDA na família	Fazer o teste do VIH	Viver com o VIH
Doença ou morte do pai ou da mãe ou de um parente		Gravidez

4. Depois das meninas terem uma lista de causas de stress, divida-as em pares. (Se não houver alunas suficientes, podes continuar o exercício num grupo grande.) Agora peça às meninas que pensem sobre como as pessoas reagem ao stress. Dê a cada par 2 ou 3 pedaços de papel com diferentes causas de stress. Peça-lhes que conversem sobre as seguintes perguntas:

   - Esse acontecimento criaria muito ou pouco stress na vida de uma pessoa?
   - Como reagiria uma pessoa a esse acontecimento?

As respostas podem referir-se a mudanças **físicas, mentais ou emocionais.** (*Possíveis respostas*: Perda de apetite, queda de cabelo, pressão alta, confusão, comportamento irritadiço, falta de energia, agressividade, depressão, ansiedade, choro, medo, raiva ou excitação. Às vezes, o stress pode fazer com que as pessoas tomem álcool, fumem ou usem drogas. O stress pode até mesmo levar ao suicídio.)

4. Depois de uns 15 minutos, peça a cada par que partilhe as respostas. Encoraje as outras meninas a também darem as suas opiniões. Observe as diferenças sobre como as pessoas podem reagir ao mesmo acontecimento.

Nota para o facilitador:
Se o abuso de álcool ou de drogas e/ou suicídio entre jovens forem comuns na sua região, podes dedicar mais tempo a discutir essas questões mais sérias. Converse especificamente sobre porque os jovens tomam álcool, usam drogas ou cometem suicídio. O suicídio, por exemplo, pode ser o resultado de uma extrema depressão, desespero, vergonha, trauma ou medo. Convide as participantes a discutirem como podem criar um ambiente de apoio para os colegas de modo que não recorram ao suicídio. Por exemplo, elas podem dar apoio às pessoas que vivem com VIH/SIDA para que não se sintam estigmatizadas. Também se pode convidar um profissional da saúde ou alguém que trabalhe com pessoas que têm problemas com álcool ou drogas para conversar com o grupo.

5. Ao concluir a discussão, recolha os pedaços de papel. Marque um canto da sala como "baixo", outro como "médio" e outro como "alto". Quando ler cada causa de stress, todas as meninas devem correr para o canto da sala que melhor descreve o nível de stress que o acontecimento causaria.

6. Peça às meninas que formem novamente um círculo e pergunte se alguma delas gostaria de compartilhar uma ou duas das maneiras que utilizam para lidar com o stress. (*Possíveis respostas*: praticar desporto, conversar com amigas, chorar, dançar, cantar, escrever, ler, rezar.)

Actividade 3: Jogo de Relaxamento (ou Outro Jogo Tradicional)

Tempo disponível: 15 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Nota para o facilitador:
Deixe algum tempo no final desta sessão para uma actividade divertida, um jogo para reduzir o stress ou uma dança. Um exemplo é a "Massagem da Trovoada", descrita abaixo.

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas para se sentarem num círculo. Diga que cada uma deve virar-se para a esquerda para ficar de frente para as costas da menina à sua frente. Peça que coloquem as mãos suavemente nos ombros da menina à sua frente. Diga-lhes que dêem massagens aos ombros da colega. Deve ser uma massagem relaxante; não deve magoar ou incomodar a menina.

Nota para o facilitador:
Pode ser que as meninas comecem a rir-se ou que se sintam um pouco incómodas. Lembre-lhes que se devem relaxar e ser gentis umas para as outras.

2. Explique que uma boa massagem é como um dia de sol e sem stress.

3. Explique que, às vezes, um dia de sol pode ficar nublado, tal como a nossa alegria pode às vezes tornar-se stress. Pode até começar a chover. (Nesse momento, peça às meninas que toquem nas costas da colega com as pontas dos dedos. Deve ser um toque suave, como se estivessem a cair gotas de chuva nas suas costas.)

4. Diga que um pouco de chuva pode tornar-se uma tempestade, tal como certos acontecimentos nas nossas vidas podem causar muito stress. (Agora peça que cada menina use as palmas das mãos para dar pancadinhas nas costas da colega, simulando uma "trovoada".)

5. Explique que a trovoada, como o stress, depois passa. (Elas devem, novamente, tocar nas costas da colega com as pontas dos dedos.)

6. Diga-lhes que, no final, o stress se vai embora e o sol volta a brilhar! (Diga-lhes que massagem suavemente os ombros da colega por alguns minutos antes de terminar o exercício.)

7. Depois de terem acabado de fazer massagens umas às outras, peça-lhes que contem como se sentiram.

Actividade 4: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas para resumirem os pontos-chave. Se necessário, faça um novo resumo.

2. Agradeça às participantes o envolvimento activo que tiveram.

3. Pergunte se têm qualquer questão que gostariam de compartilhar com o resto do grupo. Depois de ter respondido a essas questões, distribua pedaços de papel e peça às meninas que escrevam quaisquer perguntas que tiverem. Elas não devem escrever os nomes nos papéis. Diga-lhes que coloquem as perguntas numa caixa, cesto ou envelope quando saírem.

4. Estabeleça a data e hora da próxima reunião.

SESSÃO 2:
GESTÃO DO STRESS

Tempo disponível: 1 ½ horas

Objectivos

- Identificar as ferramentas para administrar o stress
- Entender a necessidade de administrar o stress nas nossas vidas

Materiais Recomendados

- Quadro e giz, ou papel para quadro de folhas e marcadores
- Papel de caderno para participantes
- **Folheto 7: Dicas Para Gerir o Stress**
- Canetas ou lápis para tomar notas ou desenhar
- Pedaços de papel para as perguntas das meninas
- Pequenos cadernos (ou papel em branco) para fazer páginas de um diário do stress
- Papel em branco (de preferência um papel mais forte) para cobrir o diário
- Marcadores, tesoura, cola
- Materiais para decorar as capas (marcador, lápis de cera, tinta, pedaços de tecido ou papel colorido, sementes, botões, etc.)
- Cordão para amarrar as páginas à capa do diário
- Recipiente (caixa, cesto, envelope, etc.) para recolher as perguntas no final da sessão

Preparação

1. Recolha os materiais.
2. Recolha os materiais necessários para fazer os diários do stress. (Ver Actividade 3.)
3. Se possível, faça uma cópia do **Folheto 7: Dicas Para Gerir o Stress** para cada menina.
4. Reveja e pratique com demonstração as técnicas de relaxamento e de produção de imagens.
5. Reveja as actividades e as perguntas para discussão.
6. Prepare as respostas às perguntas que as meninas deixaram na sessão anterior.
7. Prepare pedaços de papel para as perguntas. (Veja actividade do final da sessão.)

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Faça uma actividade para quebrar o gelo com o grupo. (Veja o **Anexo 2** para obter mais ideias.)
2. Leia em voz alta as perguntas que as meninas enviaram anonimamente no final da sessão anterior e dê-lhes respostas. Pergunte às meninas se elas têm mais perguntas e dê respostas precisas.
3. **Dê uma explicação geral às participantes:** Agora que as meninas têm uma ideia melhor do que é o stress e de terem identificado as causas do stress nas suas próprias vidas, é altura de apresentar como o stress pode ser gerido de formas práticas.

   O stress pode ser gerido:

   - Eliminando, evitando ou reduzindo as causas do stress
   - Desenvolvendo formas de lidar com ele que reduzam a intensidade da nossa reacção ao stress, assim como quaisquer efeitos prejudiciais do stress.
   - A vida nunca vai ser totalmente livre de stress. O que podemos fazer é estar melhor equipados para lidar com ele.



MARTHA SALDINGER/WINROCK INTERNATIONAL

Duas meninas jogam no centro de mentoring pós escolar Heartbeat, em África do Sul.

Actividade 1: Porquê Gerir o Stress?

Tempo disponível: 15 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas que façam uma lista dos benefícios de gerir o stress. (*Possíveis respostas*: Maior energia, melhor saúde, maior segurança, melhores relações, melhor desempenho nas provas.)

2. Faça uma lista das respostas das meninas no quadro ou no quadro de folhas.

Nota para o facilitador:

Uma forma mais interessante de apresentar as respostas das meninas é escrevê-las em pedaços de papel cortados em círculos. Com fita adesiva, cole os círculos para formar um conjunto de balões ou flores na parede. O desenho será uma lembrança para as meninas dos motivos pelos quais é importante gerir o stress.

3. Pergunte-lhes por que razão não podemos tentar eliminar o stress das nossas vidas. (*Possíveis respostas*: Um pouco de stress é bom; acontecimentos propensos ao stress, como morte, provas, ou doenças, podem ser difíceis de controlar.)



Meninas mostram suas camisas do campo de mentoring em África do Sul.

TRACEY YUDITSKY/WINROCK INTERNATIONAL

Actividade 2: Instruções para a Gestão do Stress

Tempo disponível: 30 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Nota para o facilitador:

Se possível, faça uma cópia do **Folheto 7: Dicas Para Gerir o Stress** para cada menina. Se não, pode passar a sua cópia às meninas e pedir que cada uma leia uma dica em voz alta.

Fases da Actividade:

1. Diga que essa actividade as deveria ajudar a identificar as técnicas para gerir as causas do stress e a forma como elas reagem ao stress. Peça às meninas que produzam uma lista das formas como lidam com o stress. Por exemplo, saem para caminhar ou conversam com um amigo ou mentor? Escreva as respostas no quadro ou peça às meninas que escrevam as respostas individuais em pedaços de papel e depois cole-os à volta da sala.

2. *Actividade Opcional*: Peça às meninas que escolham uma situação de stress comum às meninas na comunidade para que elas façam uma peça de teatro sobre esse assunto. Organize as meninas para que encenem a peça e depois a discutam.

3. Peça às meninas que revejam as técnicas enumeradas no passo 1 da moderação. Verás que elas entram em certas categorias, como as que estão apresentadas abaixo. Apresente as seguintes técnicas para reduzir o stress e assinale em que categoria as respostas das meninas se encaixam:

   Organize-se: Muitas vezes, o nosso ambiente é tão desorganizado que causa stress. Não conseguimos encontrar o que precisamos, a nossa roupa está empilhada porque não conseguimos pendurá-la ou dobrá-la adequadamente. Esquecemo-nos de deveres ou encontros importantes. Portanto, uma forma para gerir o stress pode ser planear ou organizar o espaço onde dorme. Outra forma de "se organizar" é analisar onde tem que gastar o dinheiro e onde o gasta: gasta em doces ou cartões de telefone, ou primeiro assegura-se que tem o essencial? Faça um orçamento para ver onde o seu dinheiro está a ir parar.

   Planeie com Antecedência: A pressão que sente devido aos deveres de casa ou exames geralmente é causada por deixar as coisas para mais tarde, pela falta de planeamento ou inacção. Para evitar isso, faça um plano de estudo para garantir que os deveres são feitos a tempo ou antes. Marque uma data para começar a estudar antes dos exames. Estude com uma colega ou procure a ajuda de um professor, mentor ou instrutor. Guarde um calendário semanal ou mensal de deveres, actividades e reuniões, para garantir que não fica com nada atrasado.

   Divida e Conquiste: Fazer os trabalhos domésticos e cuidar dos irmãos causa-lhe muito stress? Para evitar o stress, não pense em toda a lista de coisas que tem de fazer de uma vez. Divida o trabalho em períodos de 10 a 15 minutos ou em tarefas individuais. Dê a si própria um pequeno prémio ou pausa depois de completar cada uma delas (beber um pouco de água, ouvir música, espreguiçar-se ou relaxar, etc). Peça ajuda para fazer as tarefas ou divida o trabalho entre si e os seus irmãos, vizinhos ou amigos.

   Peça Ajuda: Esconder o nosso stress das outras pessoas ou tentar lidar com ele sozinha geralmente causa mais stress. Às vezes precisamos de ajuda para lidar com uma situação e as nossas sensações de stress. Diga às meninas que elas nunca devem ter vergonha de pedir ajuda ou conselho para lidar com o stress. Pode ser que ao conversar com alguém sobre o que sente, a faça sentir melhor. Lembre-se que os amigos, parentes, professores, mentores e adultos de confiança podem ajudá-la a resolver os seus problemas ou a diminuir o seu stress.



O mentoring fornece modelos femininos fortes para as bolseiras.

WORLD EDUCATION/AED

Aceite-o: Muitas vezes devemos aceitar que a causa do stress não pode ser mudada ou eliminada. O que podemos fazer é decidir que o nível de stress resultante não vai ser tão alto como da primeira vez que estivemos expostos à causa. Também podemos tentar mudar a nossa reacção para sermos menos emotivos. Devemos tentar encontrar aspectos positivos de uma situação e adoptar uma perspectiva mais moderada. Por exemplo, pense nas provas como uma forma de passar para o próximo grau. Em vez de procurar a perfeição em todas as disciplinas da escola, aceite que pode haver disciplinas nas quais não precisas sobressair. Pense nas boas recordações que tem com a sua amiga em vez da bulha que tiveram, por exemplo.

4. Explique às meninas que algumas outras técnicas para reduzir o stress envolvem o fortalecimento dos nossos músculos físicos e mentais. Podemos preparar-nos para sermos mais resistentes ao stress estando física e mentalmente preparados.

5. Se possível, faça uma cópia do **Folheto 7: Dicas Para Gerir o Stress** para cada menina. Se não tiver cópias, passe o seu folheto e peça que cada menina leia uma dica em voz alta.

6. Agora peça às meninas que reflictam individualmente. Peça-lhes que fechem os olhos e pensem em algo que esteja a causar stress nas suas vidas. Leia as seguintes perguntas, uma de cada vez, em voz alta. Dê tempo depois de cada pergunta para que as meninas respondam em silêncio, para si próprias.

- Como já reagiu ao stress?
- Já tentou fazer alguma coisa contra o stress? Se sim, o quê?
- Consegue evitar ou eliminar a causa do stress? Porquê ou por que não?
- O que é que podes fazer para eliminar a causa do stress?
- Se não puder eliminar a causa do stress, o que é que podes fazer para diminuir a quantidade de stress que sente?
- Quais são as duas coisas que vai fazer esta semana para tentar lidar com essa situação de stress?
- Agora, imagine-se sem esse stress. Lembre-se dessa imagem quando tentar lutar contra o stress!

Quando terminar de ler as perguntas, diga às meninas que abram os olhos. Encoraje as meninas a imaginarem-se sem stress em todos os dias seguintes.

Actividade 3: Criação de um Diário Sobre o Stress

Tempo disponível: 30 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Nota para o facilitador:

Se não houver materiais disponíveis, pode utilizar pedaços de papel dobrados para formar um diário para as meninas ou mesmo descartar a actividade. Os diários devem ser confidenciais e não devem ser lidos, excepto se uma menina expressamente o pedir.

Fases da Actividade:

1. Explique às meninas que elas vão criar um diário no qual podem escrever sobre o stress que têm nas suas vidas. Escrever sobre o stress permitir-lhes-á detalhar especificamente o que causa o stress nas suas vidas e também entender as suas reacções de modo a encontrar formas para o gerir. Todos os dias ou todas as semanas as meninas podem escrever nos diários sobre o stress que sofrem, os efeitos positivos e negativos, e como lidam com ele. Os conteúdos dos diários podem ser compartilhados numa sessão posterior ou mantidos em segredo pelas meninas.
2. Distribua os cadernos, papel, cola, fita, tesoura, lápis de cera, marcadores e utensílios para decorar os cadernos. Se houver poucos materiais, dê às meninas pedaços de papel para que possam dobrá-los e formar um diário.
3. Cada diário deve ter uma quantidade suficiente de páginas para que elas escrevam todas as semanas em que vós se encontrarem. (Se espera que as meninas escrevam todos os dias nos diários, vai precisar de mais páginas.) Cada página deverá ter um espaço para descrever a causa do stress, o nível e a reacção da menina.
4. Dedique cerca de 30 minutos para que as meninas produzam os diários.
5. Dê às meninas a opção de levar os diários para casa ou de que eles fiquem consigo até a sessão seguinte. Lembre-as que não podes ler os diários, a não ser que elas o permitam. (Algumas meninas vão querer que o mentor leia os diários porque verão a comunicação escrita como sendo menos intimidadora.)

Actividade 4: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas para resumirem os pontos-chave. Se necessário, faça um novo resumo.
2. Agradeça às participantes o envolvimento activo que tiveram.
3. Pergunte se têm qualquer questão que gostariam de compartilhar com o resto do grupo. Depois de ter respondido a essas questões, distribua pedaços de papel e peça às meninas que escrevam quaisquer perguntas que tenham. Não devem escrever os nomes nos papéis. Diga-lhes que coloquem as perguntas numa caixa, cesto ou envelope quando saírem.
4. Estipule o dia e horário da reunião seguinte.

NOTAS:

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

GUIA DE RECURSOS PARA O MENTORING DE MENINAS

MÓDULO 6: ADOLESCÊNCIA, REPRODUÇÃO E RELAÇÕES



Sessão 1: Mudanças no Nosso Corpo 1
Sessão 2: Gravidez e Prevenção da Gravidez 10
Sessão 3: Amizades e Pressão dos Colegas 15
Sessão 4: Relações, Sexo e Abstinência Sexual 20
Sessão 5: Assédio Sexual, Abuso e Exploração 34

MELISSA CRUTCHFIELD/AURORA ASSOCIATES INTERNATIONAL/AED

Crescer pode ser divertido e estimulante. No entanto, para muitos jovens também é um momento de ansiedade na medida em que tentam lidar com as mudanças no corpo e nas emoções. Muitas vezes é difícil para os adolescentes falarem sobre essas mudanças com os pais ou pessoas mais velhas. Mas quanto mais os adultos falarem com as crianças sobre a puberdade e a adolescência, mais mostram apoio e intenção de ajudar os jovens a terem uma vida saudável e segura. Como mentor, quanto mais aberto e honesto tu fores com os jovens, mais confortável eles se vão sentir para se aproximarem e pedirem conselho ou ajuda.

Infelizmente, milhões de meninas passam pela experiência de uma gravidez indesejada e por doenças sexualmente transmissíveis (DST) por não estarem informadas sobre os riscos da actividade sexual precoce e do sexo sem protecção. Apesar de poder ser um assunto sensível ou tabu para discutir com as jovens, a investigação comprova que conversar com as jovens sobre a adolescência, o sexo, a gravidez, o VIH e outros "assuntos tabus" é fundamental porque lhes dá informações e as capacidades necessárias para adiar o início da actividade sexual.

Os mentores podem cumprir um papel fundamental para ajudar as meninas a tomar decisões informadas sobre a sua saúde reprodutiva. As seguintes actividades foram elaboradas para ajudar os mentores a fomentar discussões e actividades acerca da adolescência e da reprodução. As informações e discussões vão ajudar as meninas a fazer escolhas seguras e saudáveis acerca do seu futuro e da sua saúde reprodutiva.

Nota para o facilitador:

Devido ao conteúdo delicado do material, podes preferir contar com a ajuda de uma mentora mulher ou uma profissional da saúde para ajudar a realizar as actividades. Algumas actividades/informações podem precisar de ser adaptadas dependendo das idades das meninas. No começo de cada sessão, recorde às meninas de que as questões que vós discutireis podem fazer com que elas se sintam incomodadas. Diga-lhes que podem fazer as perguntas que quiserem e que não devem ridicularizar os comentários ou perguntas das colegas. Não deixe de discutir como a sua cultura, religião ou comunidade vêem cada questão.

Produzido em 2008, Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional (USAID). Todos os direitos reservados. Qualquer parte deste guia pode ser fotocopiada ou adaptada sem autorização desde que as partes copiadas sejam distribuídas gratuitamente ou a troco de dinheiro (não com um fim lucrativo) e que se mencione o nome da USAID.

SESSÃO 1:
MUDANÇAS NO NOSSO CORPO

Tempo disponível: 2 horas

Objectivos

- Entender a puberdade e as mudanças físicas e emocionais
- Explicar e entender o ciclo menstrual

Palavras-chave

- **Adolescência:** Um período de desenvolvimento físico e psicológico que começa com o aparecimento da puberdade e que dura até à idade adulta. A adolescência ocorre, geralmente, entre os 10 e os 19 anos.
- **Ejaculação:** A descarga rápida de esperma de um pénis.
- **Fertilização:** Quando o esperma e o óvulo se encontram, resultando geralmente em gravidez.
- **Menstruação:** Descarga de sangue e outros fluidos do útero devido à inexistência de uma gravidez. Geralmente começa na puberdade e ocorre aproximadamente uma vez por mês.
- **Ovulação:** É o período em que os ovários da mulher libertam um óvulo por mês. É durante o período de ovulação que uma menina ou uma mulher é mais susceptível de engravidar.
- **Produção de esperma:** Quando o corpo do rapaz (os testículos) produz esperma.
- **Puberdade:** O período da vida em que o corpo de uma menina se transforma no corpo de uma mulher e o corpo de um rapaz se desenvolve tornando-se no de um homem. Estas mudanças começam geralmente à volta dos 10–11 anos e duram até aos 17–21. (Os rapazes podem experimentar a puberdade mais tarde do que as meninas.)
- Veja os **folhetos** se desejar ver palavras-chave adicionais.

Materiais Recomendados

- Pequenos pedaços de papel (para a Actividade 3)
- Quadro e giz, ou papel para quadro de folhas e marcadores
- Papel de caderno para as participantes
- Canetas ou lápis para tomar notas
- **Folheto 8: Anatomia Reprodutiva Feminina (Interna)** e **Folheto 10: Anatomia Reprodutiva Externa**
- **Folheto 11: Como Cuidar de Si Durante a Menstruação**
- Pedaços de papel para as perguntas das meninas
- Recipiente (caixa, cesto, envelope, etc.) para recolher as perguntas no final da sessão

Preparação

1. Recolha os materiais.
2. Copie os cenários da dinâmica de grupo da Actividade 3 em pequenos pedaços de papel. (Não inclua possíveis soluções.)
3. Se possível, faça uma cópia dos folhetos para cada menina.
4. Reveja as actividades e as perguntas para discussão.
5. Prepare as respostas às perguntas que as meninas deixaram na sessão anterior.
6. Prepare pedaços de papel para as perguntas. (Veja a actividade do final da sessão.)



Meninas adolescentes contemplam questões importantes no centro de mentoring pós escolar Heartbeat, em África do Sul.

MARTHA SALDINGER/WINROCK INTERNATIONAL

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Faça uma actividade para quebrar o gelo com o grupo. (Veja **Anexo 2** para mais ideias.)

2. Leia em voz alta as perguntas que as meninas enviaram anonimamente no final da sessão anterior e dê-lhes resposta. Pergunte às meninas se têm mais perguntas e dê respostas precisas.

3. **Dê uma explicação geral às participantes:** A sessão de hoje é sobre a puberdade e adolescência, algo sobre de que já devem ter ouvido falar. Diga que as questões que vão discutir podem fazê-las sentir-se incomodadas. No entanto, é importante discutir a puberdade e a adolescência porque afectam tanto a saúde física quando o bem-estar mental. Relembre às meninas que têm a liberdade de fazer quaisquer perguntas em voz alta ou escrevê-las num pedaço de papel e colocar no recipiente de perguntas no final da sessão. As meninas devem respeitar os comentários das outras.

Actividade 1: O Que é a Puberdade?

Tempo disponível: 30 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas que definam a palavra **puberdade**.

   - O que acontece durante a puberdade?
   - Que mudanças físicas ocorrem nos rapazes e nas meninas?
   - Que outras mudanças ocorrem, tais como mudanças emocionais, mudanças nas relações familiares e mudanças com os amigos?

   Faça uma lista com as respostas das meninas no quadro. Veja as caixas de texto abaixo para mais ideias.

MENINAS	RAPAZES
• Desenvolvimento dos seios	• Aparecem pêlos debaixo dos braços e no peito
• Aparecem pêlos debaixo dos braços	• Ocorrem surtos de crescimento
• Aparecem os pêlos púbicos	• Aparecem os pêlos púbicos
• Começa a ovulação e a menstruação	• Aumento dos órgãos sexuais
• Ocorrem surtos de crescimento	• A voz fica mais grossa
• As ancas ficam maiores	• Os ombros ficam mais largos
• A pele e o cabelo podem ficar mais oleosos	• Começa a produção de esperma e a ejaculação
• Começam as secreções vaginais	• A pele e o cabelo podem ficar mais oleosos

2. **Lidar com as mudanças:** Pergunte às meninas se é fácil ou difícil passar por essas mudanças (físicas, emocionais ou sociais).

- As meninas e os rapazes têm medo de passar pela puberdade ou é algo que eles querem muito?
- Como é que as meninas lidam ou celebram as mudanças?

3. As sugestões a serem realçadas são:

- É importante aprender sobre as mudanças do corpo para as poder compreender.
- Converse com um adulto, por exemplo, a sua mãe, tia ou uma professora de confiança, sobre como se sente. Pergunte-lhes tudo o que não entender. Peça que falem sobre como elas lidaram com sua própria puberdade.
- Mantenha uma boa higiene pessoal para controlar os odores do corpo ou a pele oleosa.
- Faça coisas seguras e saudáveis que a façam sentir-se bem.

4. Peça às meninas que definam **adolescência.** Faça uma discussão sobre a adolescência usando as seguintes perguntas como guias:

- A sua comunidade ou cultura reconhecem a adolescência? (Em algumas culturas, por exemplo, quando as meninas começam a ter a menstruação, são consideradas adultas.)
- As pessoas na sua comunidade ou cultura celebram a adolescência com cerimónias ou outras tradições? Se assim for, qual é o significado dessas cerimónias? (Por exemplo, na tribo Akan na Costa do Marfim e no Gana, as cerimónias que marcam a adolescência significam que o jovem pode socializar com amigos, ter um namorado ou namorada ou casar-se.)
- Que emoções estão vinculadas à puberdade e à adolescência (vergonha, entusiasmo, confusão, felicidade, incerteza, stress, etc.)? Como podemos ajudar-nos umas às outras a lidar com essas emoções? (Por exemplo, as amigas podem dar apoio ou pedir conselho umas às outras).
- Os rapazes e as meninas são tratados de forma diferente durante ou depois da adolescência? Se assim for, como é que afecta como se sentem a respeito de si? A adolescência aumenta ou diminui as oportunidades e as liberdades de uma menina? E dos rapazes? (Indique que os rapazes geralmente ganham mais liberdade à medida que ficam mais maduros. Porém, para as meninas, o amadurecimento sexual pode causar medo nos pais e levar a restrições sobre o que as meninas podem ou não fazer. Além disso, as meninas adolescentes muitas vezes não são encorajadas a procurar actividades não tradicionais como desporto, matemática ou ciência, e, sim, encorajadas a limitar-se aos seus papéis de esposas ou mães.)
- Que outras mudanças acontecem na vida de uma menina ou de um rapaz durante a adolescência, além das mudanças físicas? (Por exemplo, uma família pode começar a conversar sobre casamento; um jovem pode sentir que a sua família não o entende; os pais podem permitir ou proibir que os filhos adolescentes se relacionem com pessoas do género oposto; uma menina ou um rapaz pode decidir ter relações sexuais.)
- Como é que os pais reagem às mudanças nas filhas e nos filhos por causa da puberdade? São reacções positivas ou negativas? (Assinale se essas reacções causam um tratamento diferencial injusto entre rapazes e meninas.)
- Como é que os rapazes ou as meninas reagem uns aos outros durante a adolescência? (Por exemplo, os rapazes podem assediar sexualmente as meninas e as meninas podem começar a interessar-se pelos rapazes.)

Lidar com o género oposto é uma das partes mais confusas, excitantes e amedrontadoras da adolescência. Durante a adolescência, os rapazes e as meninas geralmente começam a sentir-se fisicamente atraídos uns pelos outros, mas nem sempre sabem como lidar com essas sensações. Diga às meninas que vai falar sobre relacionamentos em maior detalhe noutra sessão.

Actividade 2: O Que é a Menstruação?

Tempo disponível: 35 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. **Visão Geral:** Para a maioria das meninas, a puberdade é um momento decisivo quando ela começa a ter a menstruação, ou a sangrar pela vagina aproximadamente uma vez por mês. Na maioria das sociedades e culturas, a menstruação é um grande acontecimento na vida de uma menina. Geralmente, quando a menstruação começa, a menina é considerada uma mulher. Com esse novo estatuto, vêm várias mudanças físicas e mentais, mas também mudanças na forma como a sociedade vê a menina. Essas mudanças podem ser confusas e causar stress. Além disso, por causa do tabu implicado pela menstruação, as meninas nem sempre recebem informações precisas ou detalhadas sobre como cuidar de si durante o período.

2. Enquanto lidera a discussão seguinte, lembre-se de não perder de vista como a cultura local interpreta e lida com a menstruação. Porém, **dê sempre realce** a como a menstruação não afecta a capacidade da menina de aprender ou praticar desporto. Do mesmo modo, uma menina **não deve** ser vista como "suja" ou "inferior" pelos rapazes ou homens porque está com a menstruação.

3. Peça às meninas que definam **menstruação**. Pergunte-lhes se sabem o que causa a menstruação. Distribua os **Folhetos 8 e 10**. Peça às meninas que guardem os folhetos e os tragam às próximas sessões deste módulo. Usando os diagramas, explique o sistema reprodutivo feminino. Explique o ciclo menstrual, da seguinte forma:

a) Cada menina nasce com dois ovários, cada qual contendo milhares de óvulos. Depois de esses óvulos terem amadurecido, é libertado um óvulo por mês, num processo denominado ovulação. (O ovário direito e o esquerdo alternam a libertação de um óvulo por mês.) Os óvulos de cada menina vão amadurecer em momentos diferentes, por isso as meninas começam a ter a menstruação em idades diferentes. O óvulo é tão pequeno que não pode ser visto sem a ajuda de um microscópio.

b) O óvulo viaja pelas trompas de Falópio até o útero. Durante esse processo, o óvulo pode ser fertilizado pelo espermatozóide de um homem. Se a menina ou mulher tiver uma relação sexual, o esperma do homem pode fecundar, ou unir-se com o óvulo. Se a mulher for saudável e houver condições apropriadas, o óvulo transforma-se num feto (um bebé antes de nascer, dentro do ventre da mulher).

c) Enquanto o óvulo estiver à espera de ser fecundado, o útero da mulher começa a preparar-se para alimentar o feto fortalecendo os revestimentos internos com camadas de enchimento. Esse "travesseiro" de enchimento consiste de sangue e tecido que reveste a parede do útero. Se o óvulo for fecundado, prende-se ao revestimento uterino e começa a crescer para ser um feto.



Bolseiras na Escola Primária Flamingo, em África do Sul

TRACEY YUDITSKY/WINROCK INTERNATIONAL

d) Se uma mulher não tiver relações sexuais (ou se o óvulo não for fecundado porque a mulher usou um método de contracepção, como um preservativo), o revestimento uterino deteriora-se. O corpo da mulher elimina-o através da vagina. A menstruação é a libertação mensal do enchimento de sangue (e outros fluidos), assim como do óvulo não fecundado.

e) Cada ciclo menstrual é diferente e pode durar de 2 a 8 dias por mês. Apesar da maioria das mulheres ter um ciclo menstrual cada 28–30 dias, o ritmo pode variar conforme os hábitos alimentares, stress, ou qualidade de exercício físico. Os primeiros ciclos menstruais de uma menina não ocorrem regularmente. As meninas começam a ter a menstruação entre os 10–15 anos de idade, o que pode variar muito de uma menina para outra.

f) Uma mulher continuará a ter a menstruação todos os meses até ficar grávida ou chegar à menopausa. A menopausa é o período da vida de uma mulher no qual já não pode engravidar porque já não tem óvulos férteis.

4. **Lidar com a sua menstruação:** A menstruação pode causar stress, ansiedade ou vergonha. Também pode estar acompanhada de dores abdominais, cólicas ou alterações de humor. Antes da menstruação de uma menina começar, pode ter sensibilidade nos seios ou alterações de humor, como tristeza ou raiva. Algumas meninas não têm nenhum desses sintomas, o que também é normal.

5. Pergunte às meninas como a menstruação é abordada na sua comunidade. Há tradições especiais relacionadas com a mesma? Converse sobre como as meninas podem cuidar de si durante a menstruação:

   - Que tipo de absorventes ou pensos para a menstruação as meninas usam, e como as compram?
   - Como é que as meninas lidam com a menstruação na escola? (Por exemplo, há latrinas ou quartos de banho separados para meninas?)

- O que podem fazer para as cólicas menstruais? Há medicamentos disponíveis?
- Como podem apoiar-se umas às outras e não sentirem vergonha durante a menstruação?

Distribua o **Folheto 11: Cuidando de Si Durante a Menstruação** e fale sobre as formas como as meninas podem cuidar de si durante a menstruação.

Actividade 3: Dinâmica de Grupo

Tempo disponível: 40 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Cada uma das situações abaixo aborda um aspecto específico da puberdade e da adolescência. Designe uma situação de dinâmica de grupo abaixo para um par ou pequeno grupo de meninas. (Se houver situações mais apropriadas para a sua comunidade, não hesite em acrescentá-las.) **Não inclua possíveis soluções.**
2. Peça a cada grupo que discuta como lidar com a situação em questão. (As meninas podem modificar a situação para adequá-la às suas próprias experiências.)
3. Dê a cada grupo 15 minutos para discutir a situação e as possíveis soluções. Depois, peça a cada grupo para apresentar a sua solução como uma dinâmica de grupo ou pequena peça de teatro.

Nota para o facilitador:

Se não tiver tempo suficiente ou se as meninas já tiverem feito muitas dinâmicas, podes realizar a actividade como uma discussão de grupo.

4. Discuta a dinâmica com o resto do grupo.
   - Qual aspecto da adolescência é abordado em cada dinâmica de grupo?
   - Quais seriam as possíveis consequências das suas acções?
   - As outras meninas concordam sobre como lidam com a situação e com a conclusão alcançada?



MICHELLE SALMEN/WINROCK INTERNATIONAL

O mentoring inclui actividades prazerosas, como a dança, em Malawi.

Situações para Dinâmica de Grupo:

1. **Um dia na escola percebes que a sua hemorragia menstrual começou. O que faz?** (*Possíveis soluções*: Pede à sua amiga um penso higiénico; pede a uma professora se pode ir a casa mudar de roupa e volta à escola.)

2. **Os seus pais acabaram de lhe dizer que já não pode relacionar-se com rapazes da sua idade ou mais velhos, ou sair com as amigas nos fins-de-semana. O que é que faz?** (*Possíveis soluções*: Pergunta aos seus pais por que é que tomaram essa decisão; pode combinar com os seus pais fazer um compromisso, por exemplo, apenas sair com outras meninas ou sair até uma certa hora; pede a um professor ou mentor para ajudar a conversar com os seus pais.)

3. **Você começou a sentir-se atraída pelo seu vizinho, um rapaz que conheceu a vida toda. Não entende de onde vêm esses sentimentos e o que fazer com eles. O que é que deveria fazer sobre esses sentimentos? (***Possíveis soluções*: Pergunta à sua mãe, tia, mentor ou a uma amiga de confiança sobre o que deveria fazer; conta ao rapaz o que sente.)

4. **Percebeu que os seus seios estão a ficar maiores e acha que pode ser o momento de começar a usar um soutien. O que é que deve fazer? (***Possíveis soluções*: Pede à sua mãe ou responsável para lhe comprar um soutien; guarda o seu dinheiro e compra um soutien; pede um soutien emprestado a uma amiga até poder comprar um.)

5. **Um rapaz na escola começou a prestar-lhe muita atenção. Você não sabe o que fazer. O que deve fazer?** (*Possíveis soluções*: Pergunta às suas amigas se esse rapaz tem uma boa reputação; pergunta ao rapaz que intenções tem; ignora a atenção do rapaz; pede conselho aos seus pais ou mentor; decide que gosta do rapaz e começa a namorar com ele.)



AED/INSTITUT TECHNIQUE ET PROFESSIONNEL DE KIKWIT

Bolseiras de Congo escutam ao mentor.

Actividade 4: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas para resumirem os pontos-chave. Se necessário, faça um novo resumo.
2. Agradeça às participantes pelo envolvimento activo que tiveram.
3. Pergunte se têm qualquer questão que gostariam de compartilhar com o resto do grupo. Depois de ter respondido a essas questões, distribua pedaços de papel e peça às meninas que escrevam quaisquer perguntas que tiverem. Não devem escrever os nomes nos papéis. Diga-lhes que coloquem as perguntas numa caixa, cesto ou envelope quando saírem.
4. Estipule o dia e o horário da reunião seguinte.

SESSÃO 2:
GRAVIDEZ E PREVENÇÃO DA GRAVIDEZ

Tempo disponível: 1½ horas

Objectivos

- Familiarizar-se com os sistemas reprodutivos masculinos e femininos
- Poder explicar como ocorre a gravidez
- Entender os mitos e factos comuns sobre a gravidez

Palavras-chave

- (Veja os folhetos)

Materiais Recomendados

- Quadro e giz, ou papel para quadro de folhas e marcadores
- **Folheto 9: Anatomia Reprodutiva Masculina (Interna) e Folhetos 8** e **10** (da sessão anterior)
- **Folheto 12: Verdadeiro ou Falso na Prevenção da Gravidez**
- Pequenos pedaços de papel ou cartões para as Actividades 1 e 2
- Papel de caderno para participantes
- Canetas ou lápis para tomar notas
- Pedaços de papel para as perguntas das meninas
- Recipiente (caixa, cesto, envelope, etc.) para recolher as perguntas no final da sessão

Preparação

1. Convide uma parteira, enfermeira ou outro educador da área da saúde para a ajudar a realizar essa sessão. Não deixe de se encontrar antes com a pessoa para discutir os objectivos da sessão e o papel dessa pessoa.
2. Recolha os materiais.
3. Faça fotocópias dos diagramas dos sistemas reprodutivos masculino e feminino, se possível.
4. Escreva as afirmações "verdadeiras" e "falsas" nos cartões ou pedaços de papel. (Veja a Actividade 2, **Folheto 12: Verdadeiro ou Falso na Prevenção da Gravidez.)**
5. Escreva cada passo resumido da gravidez num pedaço separado de papel. Deveria ter um conjunto completo de seis passos para cada pequeno grupo (de seis alunas). (Ver a Actividade 1.)
6. Reveja as actividades, diagramas e as perguntas para discussão.
7. Prepare as respostas às perguntas que as meninas deixaram na sessão anterior.
8. Prepare pedaços de papel para as perguntas. (Veja actividade do final da sessão.)

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 15 minutos

Fases da Actividade:

1. Faça uma actividade para quebra r o gelo com o grupo. (Veja o **Anexo 2** para mais ideias.)
2. Leia em voz alta as perguntas que as meninas enviaram anonimamente no final da sessão anterior e dê-lhes resposta. Pergunte às meninas se elas têm mai s perguntas e dê respostas precisas.
3. **Dê uma explicação geral às participantes:** A discussão de hoje vai abordar como uma menina ou mulher fica grávida e como a gravidez pode ser evitada. Diga que nem todo o mundo entende a menstruação e a gravidez e que não devem envergonhar-se de fazer perguntas. Diga que quanto mais souberem sobre os seus próprios corpos, melhor poderão cuidar deles e manter-se saudáveis.
4. Apresente o educador da saúde que a vai ajudar na sessão.



Uma bolseira completa um exercício de gramática no quadro.

MARC VALENTIN/WINROCK INTERNATIONAL

Actividade 1: Os Sistemas Reprodutivos Masculino e Feminino

Tempo disponível: 40 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Nota para o facilitador:

Antes desta actividade, vai precisar de preparar seis tiras de papel, cada uma com os passos da fecundação/gravidez—excitação, erecção, ejaculação, acto sexual, fecundação, gravidez—escritos. Quando dividir as meninas em pequenos grupos de seis, cada membro do grupo deve receber uma tira de papel.

Fases da Actividade:

1. Distribua fotocópias do **Folheto 9: Anatomia Reprodutiva Masculina Interna** e peça que as meninas tragam as suas cópias do **Folheto 8** e **10** sobre os sistemas reprodutivos externos e internos.

2. Em grupo, leia e reveja as palavras-chave associadas a cada diagrama. Pergunte às meninas se há algo que elas não entendem.

3. Pergunte se alguém sabe como uma menina ou mulher fica grávida. Não deixe de corrigir qualquer informação errada. Faça referência aos diagramas enquanto explica a gravidez e dá ênfase aos seguintes pontos:

   Relação sexual: Uma relação sexual ocorre quando um homem insere o pénis erecto na vagina de uma mulher.

   Excitação: O acto de ficar sexualmente excitado.

   Erecção: O endurecimento, inchaço e levantamento do pénis, ao encher-se de sangue, quando um homem fica sexualmente excitado.

   Ejaculação: A descarga rápida de esperma de um pénis.

   Fecundação: Quando o esperma se une a um óvulo, geralmente levando à gravidez

   Óvulo: A célula sexual feminina (ovo).

   Esperma: A célula sexual masculina que combina com o óvulo feminino no processo de fecundação.

a) Uma menina ou mulher fica grávida como resultado de uma relação sexual com um rapaz ou homem. Antes disso, o rapaz ou homem deve estar sexualmente **excitado**.

b) O pénis então fica **erecto** ou duro.

c) **Uma relação sexual** ocorre quando um homem insere o pénis erecto na vagina de uma mulher.

d) Quando o pénis do homem está na vagina da mulher, o homem liberta – **ejacula** - milhões de espermatozóides. O esperma que sai do pénis vai da vagina da mulher até ao útero.

e) Se o corpo da menina já começou a ovular ou a produzir óvulos, o esperma pode encontrar o óvulo da mulher nas trompas de Falópio. Vários espermatozóides podem-se fixar nesse único óvulo. O primeiro espermatozóide a alcançar o óvulo vai produzir a gravidez. Quando o espermatozóide se une ao óvulo, é o processo chamado **fecundação**.

f) Quando o óvulo e o espermatozóide se unem, o óvulo desce das trompas de Falópio até ao útero da mulher e adere ao revestimento. Durante a gravidez, o óvulo fertilizado desenvolve-se para se transformar num feto, que depois será um bebé.

g) Se o óvulo da mulher não for fertilizado, sai do seu corpo durante a menstruação.

4. Pergunte às meninas se elas têm dúvidas. Pergunte se elas já ouviram falar em superstições ou mitos acerca da gravidez e corrija qualquer equívoco.

5. Depois de ter explicado o processo, divida as meninas em grupos de seis. Dê a cada membro de cada grupo um pedaço de papel com um dos passos mencionados acima. Quando disser "Já", as meninas deverão apressar-se para colocar os cartões em ordem. O primeiro grupo que colocar os cartões na ordem correcta ganha.

Actividade 2: Verdadeiro ou Falso?

Tempo disponível: 30 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas que escrevam frases sobre a gravidez ou a prevenção da gravidez num pedaço de papel. Por exemplo, "Só as meninas que tiveram relações com muitos rapazes ou homens ficarão grávidas" ou "Uma menina não fica grávida na primeira vez que tem relações sexuais". Diga às meninas que não contem as suas frases a mais ninguém.

2. Recolha as frases das meninas e misture-as com as que já tinha preparado. (Veja o **Folheto 12: Verdadeiro ou Falso na Prevenção da Gravidez.)**

3. **Brincar com Verdadeiro ou Falso.** Divida o grupo em duas equipas que vão jogar um jogo para ver qual equipa aprendeu mais sobre a gravidez. Cada equipa vai poder responder a uma pergunta sobre a gravidez. A equipa que estiver a responder deve explicar a sua resposta. Se uma equipa acertar a resposta e a explicação, ganha um ponto. Se a resposta estiver errada, a outra equipa terá a possibilidade de explicar a resposta correcta e ganhar um ponto.

4. Primeiro escolha uma equipa para começar. Leia uma frase em voz alta. Quando uma equipa responder, peça a um membro que explique a resposta da equipa. Se uma equipa errar a resposta, dê a possibilidade à outra equipa de responder correctamente e ganhar um ponto. **Sublinhe a resposta correcta para cada afirmação.** Vá alternando as equipas até terminar todas as perguntas. Depois, adicione os pontos e diga quem foi a equipa vencedora.

5. Deve mencionar os efeitos prejudiciais da gravidez precoce, que também serão discutidos no Módulo 7. Algumas consequências da gravidez precoce são:

   - Trauma psicológico resultante de uma actividade sexual precoce e indesejada
   - Problemas de saúde devido à gravidez precoce e prolongada e procriação (Entre meninas de 15 a 19 anos, as complicações da gravidez são a principal causa de morte. As meninas com menos de 15 anos tem 5 vezes mais probabilidade do que as mulheres de 20 anos de morrerem durante o parto; as meninas de 15–20 anos têm duas vezes essa probabilidade.)



Meninas participam de uma actividade externa em um campo de mentoring em África do Sul.

TRACEY YUDITSKY/WINROCK INTERNATIONAL

- Falta de capacidade para cuidar de uma criança adequadamente (Mães jovens e com menos educação geralmente têm filhos e famílias menos sãos do que as mães mais velhas e mais educadas).
- Falta de oportunidade para conhecer-se como pessoa

Actividade 3: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas para resumirem os pontos-chave. Se necessário, faça um novo resumo.
2. Agradeça às participantes pelo envolvimento activo que tiveram.
3. Pergunte se têm qualquer questão que gostariam de compartilhar com o resto do grupo. Depois de ter respondido a essas questões, distribua pedaços de papel e peça às meninas que escrevam quaisquer perguntas que tiverem. Não devem escrever os nomes nos papéis. Diga-lhes que coloquem as perguntas numa caixa, cesto ou envelope quando elas saírem.
4. Estipule o dia e o horário da reunião seguinte.

SESSÃO 3:
AMIZADES E PRESSÃO DOS COLEGAS

Tempo disponível: 2 horas

Objectivos

- Discutir aspectos de uma boa amizade
- Entender o conceito de pressão dos colegas
- Discutir estratégias para lidar com a pressão dos colegas

Palavras-chave

- **Colega:** Uma pessoa próxima da sua idade que tem experiências de vida semelhantes.
- **Pressão dos colegas:** A pressão dos amigos e outros colegas para fazer certas coisas ou para actuar de uma certa maneira.

Materiais Recomendados

- Quadro e giz, ou papel para quadro de folhas e marcadores
- Papel de caderno para participantes
- Canetas ou lápis para tomar notas
- Pedaços de papel para as perguntas das meninas
- Recipiente (caixa, cesto, envelope, etc.) para recolher as perguntas no final da sessão

Preparação

1. Recolha os materiais.
2. Reveja as actividades e as perguntas para discussão.
3. Prepare as respostas às perguntas que as meninas deixaram na sessão anterior.
4. Prepare pedaços de papel para as perguntas. (Veja a actividade do final da sessão.)

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Faça uma actividade para quebrar o gelo com o grupo. (Veja o **Anexo 2** para mais ideias.)
2. Leia em voz alta as perguntas que as meninas enviaram anonimamente no final da sessão anterior e dê-lhes resposta. Pergunte às meninas se elas têm mais perguntas e dê respostas precisas.
3. **Dê uma explicação geral às participantes:** Um dos aspectos mais importantes da puberdade e adolescência é a relação que os jovens têm uns com os outros. Os amigos podem ser uma fonte de diversão e apoio. No entanto, os jovens geralmente acham que há muita pressão por parte de pessoas da sua idade para que façam determinadas coisas. Hoje vai-se falar sobre as características de um bom amigo ou uma boa amiga, e também como os jovens podem lidar com as pressões negativas dos amigos.

Actividade 1: Amigos e Amizade

Tempo disponível: 25 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas que formem pares ou grupos de três. Peça-lhes que pensem sobre as amizades que elas têm ou tiveram. Cada menina deve descrever à sua colega (ou pequeno grupo) uma boa amiga que tem ou teve. **O que faz com que essa pessoa seja uma boa amiga?** Dê-lhes uns 15 minutos para que as meninas compartilhem as suas experiências com as colegas.
2. Quando elas estiverem novamente num grupo grande, peça que cada menina conte a história da sua colega. Conversem sobre temas e características comuns. **Quais são as características de uma boa amiga? O que se espera de uma boa amiga?** As discussões deverão abranger qualidades como honestidade, compreensão, confiança, gentileza e respeito. Depois de 10 minutos, peça a cada par ou grupo de três que compartilhe as ideias com o resto do grupo.
3. A seguir, peça às meninas que discutam em pequenos grupos as características de quem **não é uma boa amiga.** As respostas podem incluir características como desonestidade, avareza, desrespeito, crueldade, pressionar amigos para participar em determinadas actividades. Depois de 10 minutos, peça a cada par ou grupo de três que compartilhe suas ideias com o resto do grupo. Converse sobre os temas em comum.

Actividade 2: Conflitos Entre Amigos

Tempo disponível: 25 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Às vezes os amigos discutem ou discordam. Outras vezes, um amigo pode magoar os nossos sentimentos. Isso não significa necessariamente que a amizade deva terminar. No entanto, isso sim significa que os amigos devem comunicar uns com os outros e procurar juntos uma solução. Discuta as seguintes perguntas:

- Já teve um conflito ou discórdia com algum amigo ou amiga? Se sim, como resolveram o problema?
- O que podes fazer se a sua amiga ou amigo fizer algo que a deixa triste, com raiva ou angustiada? (*Possíveis respostas:* Contas à sua amiga porque estás angustiada; pede-lhe uma justificação; chegam a um compromisso se discordam sobre algo; pede conselho a um mentor, professor, familiar ou amigo.)
- Alguma amiga ou amigo já pediu que fizesse algo que não queria? O que é que fez?
- O que deverias fazer se já não quiser ser amiga de alguém que não é uma boa amiga para si? (*Possíveis respostas:* explica à pessoa por que é que não se sente bem ao ser sua amiga; passa mais tempo com outras amigas.)



MARTHA SALDINGER/WINROCK INTERNATIONAL

Representações e teatro são excelentes veículos para a comunicação de mensagens importantes aos membros da comunidades.

Actividade 3: Pressão dos Colegas

Tempo disponível: 60 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas que definam a palavra "colega". Explique a definição. Colegas são pessoas da mesma idade da sua que também têm experiências semelhantes. Todos temos um grupo de colegas ou pares, desde o momento em que nascemos, até sermos velhos. Nem todos os colegas são amigos, mas a maioria dos amigos de uma pessoa forma parte também do seu grupo de colegas.

2. Os colegas são pessoas muito importantes. São as pessoas com as quais crescemos e com quem formamos laços fortes de amizade e outros relacionamentos. Os colegas dão-nos apoio quando passamos da infância à fase adulta.

3. Os colegas podem pressionar-se uns aos outros para fazer certas coisas, o que ocorre especialmente durante a adolescência. Às vezes essa pressão pode ser boa, tal como a pressão feita pelos colegas para se ter boas notas na escola.

4. Outras vezes, a pressão dos pares pode ser negativa. Peça às meninas que descrevam a pressão negativa de colegas, que elas tenham visto na escola ou na comunidade. (*Possíveis respostas:* vestir certas roupas ou escutar certas músicas; usar determinadas palavras ou linguagem; ter um namorado; ter relações sexuais; beber álcool, fumar ou usar drogas; fazer qualquer outra coisa que preferiria não fazer.)

5. **Quais são algumas das consequências da pressão negativa dos colegas?** (*Possíveis respostas:* A pressão dos colegas pode fazer com que uma pessoa faça algo que angustie ou desaponte os pais ou que a coloque em situações problemáticas com a escola. A pressão para beber ou usar drogas ilegais pode ter consequências negativas sobre a saúde. A pressão para ter relações sexuais pode fazer com que uma pessoa se infecte com uma DST, apanhe VIH ou fique grávida.)

6. Depois de ter discutido vários tipos de pressão e as consequências da mesma, é altura de conversar sobre como as jovens podem lidar com essas situações. Se tiver um grupo grande, divida as meninas em grupos e peça a cada grupo que faça uma pequena peça sobre um tópico específico relacionado com a pressão dos colegas. (Se não tiver a quantidade suficiente de pessoas para fazer uma peça, cada grupo pode apenas discutir a situação.) Aqui estão alguns estudos de caso que podes escolher para encenar ou adaptar à sua comunidade:

Situação 1

A Ndiyakupi e a Selma são melhores amigas há muitos anos. A Ndiyakupi tem um namorado que é vários anos mais velho do que ela. Ele comprou-lhe um telemóvel e roupas novas. A Ndiyakupi diz sempre à Selma que ela tem que encontrar um namorado mais velho também, para poder ter roupas novas e coisas novas. A Selma não concorda, mas a Ndiyakupi provoca-a dizendo que ela deve ser uma "criança" por não querer um namorado mais velho.

Situação 2

A Charity e o Josiah namoram há um ano. O Josiah pressiona-a sempre para que tenham relações sexuais, mas a Charity diz que quer esperar até ao casamento. As amigas da Charity dizem que ninguém espera até ao casamento para ter relações sexuais. Elas dizem que se ela não ter relações sexuais com o Josiah, ele vai ter relações sexuais com outra menina.

Situação 3

A Cecília tem 12 anos de idade. Uma das colegas da classe, a Flora, é órfã. Todos na escola dizem que os pais da Flora morreram de SIDA, e por isso ela deve ter VIH. Ninguém se senta perto da Flora porque têm medo de apanharem o vírus. A Cecília sente-se mal pela Flora. Ela sabe que o VIH não pode ser transmitido apenas por se sentar perto de alguém. Ela tenta ser o mais gentil possível com a Flora. Deu-lhe uma caneta e também volta para casa com ela. Agora, todos estão a falar da Cecília nas costas dela. As amigas da Cecília dizem que elas já não vão ser amigas dela se ela continuar a ser boa para a Flora.

Situação 4

A Esperança está em segundo lugar na aula de matemática. Ela quer ser cientista quando crescer. As amigas da Esperança dizem sempre que ela não se preocupe com os deveres de casa, e que passe mais tempo a ouvir música, a visitar as classes dos rapazes e a divertir-se. A Esperança tem medo de perder as amigas, mas também gosta de matemática e quer ser cientista.

Situação 5

O Omar e o David têm 17 anos de idade e são bons amigos. Ultimamente, o David tem bebido cerveja todos os Sábados à noite. No entanto, o Omar não gosta de ir a bares. O David e os outros amigos ridicularizam o Omar e dizem que ele não é um homem "de verdade" se não beber.

Situação 6

A Fati vai a um internato com várias meninas provenientes de famílias ricas. A família da Fati não tem dinheiro para lhe comprar roupas novas para vestir nos fins-de-semana e fora da escola. As meninas que vêm de famílias ricas riem-se da Fati por ela usar roupas velhas e fora de moda. As amigas da Fati dizem-lhe para não prestar atenção às provocações, mas ela começa a ter medo de ir à escola e as notas estão a descer.

7. Discuta as seguintes questões depois de cada encenação:
   - Explique o que aconteceu na situação.
   - O que aconteceria se a pessoa se rendesse à pressão dos colegas? Quais são as consequências para uma menina? E para um rapaz? Seriam diferentes?
   - Que conselhos daria a alguém que sofre de pressão negativa dos colegas?

Activité 4 : Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas para resumirem os pontos-chave. Se necessário, faça um novo resumo.
2. Agradeça às participantes pelo envolvimento activo que tiveram.
3. Pergunte se elas têm qualquer questão que gostariam de compartilhar com o resto do grupo. Depois de ter respondido a essas questões, distribua pedaços de papel e peça às meninas que escrevam quaisquer perguntas que tiverem. Elas não devem escrever os nomes nos papéis. Diga-lhes que coloquem as perguntas numa caixa, cesto ou envelope quando saírem.
4. Estipule o dia e o horário da reunião seguinte.

SESSÃO 4:
RELAÇÕES, SEXO E ABSTINÊNCIA SEXUAL

Tempo disponível: 2 ½ horas

Nota para o facilitador:

A sessão que se segue aborda em profundidade o comportamento sexual dos jovens. Embora este assunto possa fazer com que, tanto os jovens como os mais velhos se sintam incomodados, é importante discutir estas questões. Embora muitos adultos não pensem que os jovens estão a ter relações sexuais, muitos deles estão. Em diversas regiões de todo o mundo, a idade do amadurecimento sexual está a diminuir e a iniciação sexual está a acontecer mais cedo nas vidas de muitos jovens.[1] Uma pesquisa calculou que cerca de metade das meninas na África ao Sul do Saara tinham actividade sexual antes do casamento.[2] Falar sobre os riscos da actividade sexual ajudará as jovens a decidir adiar o sexo e a proteger-se contra uma gravidez indesejada e as DSTs, incluindo o VIH/SIDA.

Objectivos

- Discutir diversos aspectos da relação entre menina e rapaz
- Entender por que as jovens podem ou não começar a ter relações sexuais
- Identificar as consequências da actividade sexual
- Identificar as estratégias para lidar com a pressão dos colegas no que diz respeito ao sexo
- Identificar estratégias para adiar a actividade sexual

Palavras-chave

- **Abstinência sexual:** Não ter qualquer tipo de relação sexual, incluindo sexo vaginal, sexo anal ou sexo oral.
- **Amor:** Uma afeição forte por outra pessoa com origem em parentesco ou ligações pessoais; atracção baseada em desejo sexual ou afecto e carinho sentidos por duas pessoas que se amam; baseada em admiração, bondade ou interesses comuns.
- **Maturidade:** Característica de ou própria de um individuo crescido ou adulto; baseada numa consideração lenta e cuidadosa.
- **Paixão:** Sentimentos intensos, às vezes temporários, de amor ou atracção física por alguém.
- **Relacionamento platónico ou amizade platónica:** Um relacionamento ou uma amizade marcados pela ausência de romance ou sexo.
- **Respeito:** Consideração especial, estima.

1. UFPA, "Situação da População Mundial 2003," http://www.unfpa.org/swp/2003/english/ch2/page2.htm (acesso em 11 de março de 2008).
2. Ibid.

Materiais Recomendados

- Quadro e giz, ou papel para quadro de folhas e marcadores
- Papel de caderno para participantes
- Canetas ou lápis para tomar notas
- (Opcional) Cópias da situação da "Grace e do Aloyo" (Ver Actividade 1).
- Pedaços de papel para que as meninas escrevam as situações e uma fotocópia (opcional) do **Anexo 5** para a Actividade 6 ("Pergunte à Tia Amina")
- Pedaços de papel para as perguntas das meninas
- Recipiente (caixa, cesto, envelope, etc.) para recolher as perguntas no final da sessão

Preparação

1. Recomendamos a presença de uma mentora ou de um profissional da saúde para realizar essa discussão.
2. Recolha os materiais.
3. Reveja as actividades e as perguntas para discussão.
4. Prepare pedaços de papel para as perguntas. (Veja a actividade do final da sessão.)
5. Prepare as respostas às perguntas que as meninas deixaram na sessão anterior.



Bolseiras em Uganda com sua mentora.

ALEXI ZEKAS/AED

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 5 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Faça uma actividade para quebrar o gelo com o grupo. (Veja o **Anexo 2** para mais ideias.)
2. Lembre às meninas que como vão ser discutidos alguns assuntos delicados, é importante que se respeite o segredo nesta sessão.
3. Leia em voz alta as perguntas que as meninas enviaram anonimamente no final da sessão anterior e dê-lhes resposta. Pergunte às meninas se elas têm mais perguntas e dê respostas precisas.
4. **Dê uma explicação geral às participantes:** A discussão de hoje vai concentrar-se nas relações entre rapazes e meninas. Como parte da discussão, falaremos sobre o sexo, o que pode fazê-las sentir-se incomodadas. Vai falar sobre sexo porque é importante saber para entender as escolhas, as consequências e os factos sobre as relações e a actividade sexual. Esta informação permitirá que se tomem decisões saudáveis e bem informadas durante o crescimento e desenvolvimento.
5. Embora nem todas as meninas e rapazes tenham relações sexuais, é importante falar sobre sexo e entender como isso afecta a vida da menina.

Aviso importante: Só porque uma pessoa conversa sobre sexo não significa que ela tenha relações sexuais. Saber sobre questões sexuais e ter informações precisas não faz com que uma menina seja "fácil" ou promíscua.

Nota para o facilitador:

Pergunte às meninas que língua elas preferem usar para falar sobre estes assuntos, o que pode afectar quão confortavelmente elas conversam sobre questões delicadas.

Actividade 1: Atracção Física e Relações

Tempo disponível: 25 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Discuta com as meninas os conceitos de atracção física temporária ou paixão comparadas com uma relação. Explique que a atracção física ou a paixão são palavras que algumas pessoas usam para descrever um sentimento intenso por alguém do sexo oposto. (Ver *Palavras-chaves*.) Geralmente, esses sentimentos vêm e vão. Durante a adolescência, as meninas podem sentir-se atraídas por rapazes e querer ter uma relação com eles. Uma relação geralmente dura mais do que uma paixão ou uma simples atracção física e envolve sentimentos mais profundos.

Nota para o facilitador:

Não deixe de dar ênfase que é **normal** se uma menina não se interessar por rapazes! Nem todas as meninas se apaixonam ou têm relações com rapazes. Porém, essa discussão pode dar algumas informações úteis para as meninas usarem no futuro.

2. Divida as meninas em pares. Leia em voz alta a situação "Grace e Aloyo" e faça cópias para cada par de meninas. Dê-lhes tempo para praticar uma dinâmica ou uma pequena peça. Depois de 10 a 15 minutos, peça a cada par para apresentar sua dinâmica.

Nota para o facilitador:

Se não tiver tempo para praticar a dinâmica, leia apenas em voz alta a situação e discuta-a.

Grâce e Aloyo

A Grace e a Aloyo são melhores amigas. A Grace diz à Aloyo que gosta muito do Michael, que ela o acha o rapaz mais bonito e inteligente da escola! O Michael começou a prestar atenção à Grace e às vezes compra-lhe refrescos depois da escola. Ele parece muito bom e nunca tentou sequer tocar-lhe. A Aloyo ouviu o Michael a gabar-se na classe sobre como joga bem futebol. Até o viu a andar com outra menina da escola no final de semana passada. A Grace diz à Aloyo que isso não é tão importante. O Michael é muito gentil com ela e ela vai encontrar-se com ele este fim-de-semana para passear perto do rio. A Aloyo acha melhor ela dizer-lhe que não pode ir. A Grace diz à Aloyo que não seja tonta—o Michael é um bom rapaz e ela não se deve preocupar. Como a Aloyo não está interessada em rapazes, ela acha que a Grace pode ter razão.

3. **Perguntas Para Discussão:** Comece uma discussão com as meninas fazendo as seguintes perguntas. Veja as possíveis respostas para cada pergunta.

- **Por que é que acha que a Grace gosta do Michael?** (*Possíveis respostas:* A Grace pode gostar do Michael por diversas razões, porque ele é bonito, pela inteligência dele, porque ele é bom com ela, porque lhe compra refrescos. Não é problema gostar dum rapaz por todos esses motivos, mas uma menina deve ter cuidado para não gostar de um rapaz apenas por motivos superficiais, tal como apenas a aparência ou apenas porque ele lhe compra coisas. Também é muito importante que o rapaz goste dela por razões que não sejam superficiais e que demonstre respeito por ela.)
- **Quais acham que são os sentimentos do Michael pela Grace?** (*Possíveis respostas:* O Michael parece gostar da Grace porque ele passa tempo com ela e lhe compra refrescos. No entanto, como ele foi visto com outra menina, ele pode não lhe ser fiel. Por outro lado, a Aloyo pode estar a fazer suposições erradas. A Grace deveria perguntar ao Michael ou a outras pessoas sobre a situação.)
- **Porque é que acha que a Aloyo não está interessada em rapazes?** (*Possíveis respostas:* Pode ser que ela esteja mais interessada nas amizades, na escola ou noutras actividades, pode ainda não ter encontrado um rapaz de quem goste.)
- **Acha que ela deve dar conselhos à Grace sobre os rapazes?** (*Possíveis respostas:* A Aloyo é amiga da Grace e pode dar-lhe conselhos porque conhece a Grace muito bem. Também pode querer ajudar a amiga a tomar decisões correctas.)
- **O que acha da decisão da Grace?** (*Possíveis respostas:* A Grace pode preferir passear onde haja outras pessoas. A Grace deve descobrir se o Michael está a encontrar-se com outra menina. A Grace deveria pensar por que razão gosta do Michael. Será porque ele lhe compra refrescos ou porque ele é bonito, ou porque ele a trata bem e a respeita?)

Actividade 2: Relações Entre Rapazes e Meninas

Tempo disponível: 20 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Depois da dinâmica, peça às meninas que compartilhem as suas ideias sobre as relações entre rapaz e menina. Assegure-se que respeita as opiniões de todos. Seguem-se algumas perguntas a serem discutidas, assim como os pontos principais que o moderador deveria mencionar caso as participantes não falem neles:

a) **Que tipo de relações são aceitáveis entre rapazes e meninas na sua comunidade? Os rapazes e as meninas podem ser amigos "platónicos"? Os rapazes e as meninas namoram na sua comunidade? É um comportamento aceitável?** É normal que os rapazes e as meninas se interessem uns pelos outros durante a adolescência. Às vezes, um rapaz ou uma menina pode ter sentimentos fortes por outra pessoa. Chama-se a isso paixão. Esses sentimentos podem ser confusos e pode ser difícil exprimi-los. Os jovens às vezes confundem paixão com amor, porque os sentimentos são tão intensos. Estar apaixonado por alguém é totalmente normal. No entanto, as meninas não devem permitir que esses sentimentos as levem a fazer coisas para as quais não estão preparadas, como ter relações sexuais, por exemplo.

b) **Quais são as coisas boas das amizades e das relações?** Estar numa relação pode fazer com que a menina se sinta bem consigo mesma. Os amigos ou amigas podem ajudar-se quando há problemas, podem dar apoio uns aos outros, ou compartilhar experiências. E, lógico, os amigos divertem-se juntos!

c) **Quais são as qualidades de um bom namorado e uma relação feliz?** (*Possíveis respostas:* Honesto, respeitoso, fiel, trabalhador, não violento, etc.) Lembre às meninas as qualidades de uma boa amiga que elas discutiram na actividade anterior. Dê ênfase às meninas que um namorado—e mais tarde um marido—deve respeitar os seus sentimentos e opiniões.

d) **As meninas às vezes gostam dos rapazes porque eles lhes compram coisas ou lhes dão dinheiro? Isso é uma boa ideia? Porquê ou por que não? É aceitável que as meninas tenham relações com rapazes ou homens mais velhos? Quais são algumas das consequências desse tipo de relação?** Uma relação com base em dinheiro ou presentes pode fazer com que a menina se sinta vulnerável. Uma relação assim não é boa porque não se baseia no respeito, na gentileza e na honestidade. A menina pode também achar que ela deve fazer o que o rapaz ou homem lhe pedir (inclusive ter relações sexuais) para que ele continue a comprar-lhe coisas ou a dar-lhe dinheiro. As meninas que estão numa relação com um homem mais velho terão um poder de decisão limitado ou inexistente por causa da sua idade ou falta de autoridade. As meninas que se envolvem com homens mais velhos também têm maior probabilidade de ter uma gravidez indesejada e/ou contrair uma doença sexualmente transmissível, como o VIH.

e) **Quais são as características duma má relação?** Essa é uma questão importante a ser discutida porque as meninas—e as mulheres—às vezes ficam presas a relações que são emocionalmente e fisicamente abusivas. Algumas características de uma má relação são: Uma pessoa falta ao respeito à outra; o rapaz/homem é possessivo para com a menina/mulher e não a deixa relacionar-se com amigas ou sair de casa sozinha; uma pessoa não é fiel; uma pessoa é emocionalmente ou fisicamente abusiva; uma pessoa insulta a outra. **Sublinhe que o abuso físico ou emocional nunca é um comportamento aceitável.**



MARTHA SALDINGER/WINROCK INTERNATIONAL

Bolseiras na Delportshoop Intermediate School, em África do Sul, disfrutando a dança e o canto.

Nota para o facilitador:
Discuta o que é o abuso e que apoio ou assistência podem estar disponíveis para a protecção das meninas.

f) **Quais são alguns desafios vinculados com as relações? Como uma relação pode afectar a educação de uma menina?** Às vezes as amizades e as relações passam por dificuldades devido à falta de comunicação, expectativas diferentes enquanto à relação ou discórdias sobre um assunto específico. Procurar resolver essas dificuldades faz parte duma relação, mas a menina ou rapaz não deve ser pressionado para fazer nada que o faça sentir inseguro ou que seja contra as suas convicções. Lembre às meninas que às vezes pode ser difícil encontrar um equilíbrio entre o namorado e as tarefas da escola. As meninas não devem deixar que uma relação interfira com os seus estudos. Ela deve lembrar-se que começar uma relação sexual pode levar à gravidez, o que a levaria a deixar a escola, ou também a contagiar-se com DTSs tais como o VIH.

Actividade 3: Definição do Sexo e da Actividade Sexual

Tempo disponível: 20 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Nota para o facilitador:
Para um maior apoio, e se achar conveniente, recomendamos que convide um profissional da saúde para discutir o assunto. Como mencionámos acima, podes preferir omitir a actividade que se segue dependendo da idade das meninas. Tenha sempre em mente que os adultos às vezes não percebem que as ideias seguintes estão presentes nas vidas das jovens. É importante que as meninas aprendam sobre o sexo antes de serem sexualmente activas. Esse conhecimento pode até mesmo atrasar a actividade sexual. Como mentor, podes saber em que idade as meninas se tornam sexualmente activas na sua comunidade. Use esta sessão com meninas de uma idade um pouco abaixo dessa. Isso significa que podes partilhar informações explícitas em alguns casos com meninas de 10 ou 11 anos de idade. Quanto mais cedo as meninas se consciencializarem dos riscos das diferentes actividades sexuais, mais provável é que os possam evitar.

Fases da Actividade:

1. Diga às meninas que vai começar por definir a palavra "sexo". Embora pensemos que sabemos o que é o sexo, essa palavra pode significar coisas diferentes para diferentes pessoas. Para conversar sobre o sexo—e também o VIH—é importante que todas tenham a mesma informação. As meninas devem respeitar as opiniões alheias e não devem rir-se dos comentários que forem feitos.

2. Peça às meninas que mencionem qualquer tipo de prática sexual que elas podem imaginar. Diga que elas não devem ter vergonha de dizer os nomes das partes do corpo sobre as quais se falou nas sessões anteriores sobre adolescência e puberdade. Escreva no quadro o que elas dizem.



Nota para o facilitador:

Se as meninas não responderem, terás simplesmente que escrever as seguintes palavras no quadro e pedir-lhes as definições. Não deixe de corrigir qualquer informação errada.

Depois de escrever cada palavra da caixa de texto abaixo, escreva as definições apresentadas.

Sexo vaginal: Sexo durante o qual o pénis de um homem é inserido na vagina de uma mulher; também conhecido por "relações sexuais"

Sexo oral: Sexo durante o qual os lábios ou a boca de um homem entram em contacto com os órgãos genitais da mulher, ou a boca ou os lábios da mulher entram em contacto com o pénis ou órgãos genitais do homem.

Sexo anal: Sexo durante o qual o pénis de um homem é inserido no ânus ou recto do(a) parceiro(a).

Masturbação: Um acto em que uma pessoa toca os seus órgãos genitais para estimular o prazer.

Masturbação mútua: Quando duas pessoas tocam os órgãos sexuais uma da outra, com as mãos.

3. Explique que o sexo vaginal, oral e anal são todos tipos de actos sexuais. A masturbação, masturbação mútua e beijo são actividades geralmente associadas ao sexo, mas não são actos sexuais.

4. Depois, pergunte às meninas quais dessas actividades é aceitável na sua cultura. Diga um por um da lista e peça-lhes que levantem as mãos se elas acharem que aquela actividade é culturalmente aceitável. Peça-lhes que conversem sobre as suas opiniões.



Nota para o facilitador:

Provavelmente vai ver que o sexo vaginal é considerado o tipo mais tradicional ou "normal" de sexo.

5. Faça o seguinte resumo:

   - Coloque um " * " à frente do sexo vaginal. Este é o único tipo de sexo que pode levar à gravidez. O sexo vaginal também é a forma mais comum de transmissão do VIH.
   - Circule sexo vaginal, anal e oral. Esses tipos de sexo também podem levar a DTSs, incluindo o VIH/SIDA. Vai-se falar disso em maior detalhe mais adiante.
   - Masturbação, masturbação mútua e beijo, no entanto, não transmitem VIH nem levam à gravidez.

Diga às meninas que o ponto principal desta actividade é que elas tenham conhecimento das diferentes actividades sexuais. Nem todas as pessoas farão todos os tipos de sexo; cada pessoa deverá decidir por si que tipo de sexo lhe parece mais apropriado. Por exemplo, algumas pessoas podem decidir nunca ter sexo anal, enquanto que outras decidem fazê-lo. **O que é mais importante é que saibamos os riscos relacionados com os diferentes tipos de sexo. Lembrem-se sempre: Ninguém deve ser forçado a participar em qualquer actividade sexual!**

Actividade 4: Porque é Que Me Devo Importar?

Tempo disponível: 20 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Escreva no quadro estas duas perguntas:
   - "Porque é que os jovens dizem 'sim' ao sexo ou à actividade sexual?"
   - "Porque é que os jovens dizem 'não'?"
2. Peça às meninas que façam uma lista dos motivos pelos quais os jovens da comunidade decidem ter sexo. (Se o grupo for grande, podes dividi-las em pequenos grupos para que elas se sintam mais confortáveis a discutir essas questões.) Faça uma lista no quadro. Se as razões que se seguem não forem mencionadas, mas forem adequadas para a sua comunidade, acrescente-as à lista:

   Porque é que os jovens dizem "sim" ao sexo:

   - Para provar o seu amor pela outra pessoa.
   - Um parceiro pressiona o outro.
   - Temem ser ridicularizados pelos colegas.
   - A pessoa sente que já é suficientemente madura para ter sexo.
   - Medo de perder o namorado ou namorada.
   - O sexo é o passo seguinte numa relação.
   - São curiosos.
3. Lembre às meninas que o sexo é um acontecimento muito importante na vida de todos. Pode mudar as relações, os sentimentos de uma pessoa sobre si própria e a saúde física da pessoa. O acto sexual pode ser maravilhoso se ocorrer nas circunstâncias correctas, mas se não se for suficientemente madura física ou emocionalmente, pode ser prejudicial para a sua saúde e bem-estar.
4. Os jovens geralmente dizem que o sexo "não é nada de especial" ou que "toda a gente o faz". Pergunte às meninas se elas acham que isso é verdade. Peça-lhes que designem alguns resultados e riscos associados ao acto sexual. Podem ser coisas "boas" ou "más".
5. Faça a pergunta, **"Se uma menina tiver sexo…."** e peça que as meninas completem a frase. Escreva as suas respostas no quadro.

Nota para o facilitador:

Também lhes podes pedir que escrevam as respostas anonimamente.



Uma bolseira AGSP, sua mãe e irmão menor na porta de sua casa em Morro Peixe, São Tomé.

JAIMIE BLECK/WINROCK INTERNATIONAL

Se uma menina tiver sexo...

... pode contrair o VIH ou uma doença sexualmente transmissível (DST).

... pode sentir-se feliz porque se sente mais próxima do namorado.

... pode ter vergonha.

... os pais podem descobrir e ficar zangados com ela ou renegá-la.

... pode ficar grávida e ter que deixar a escola.

... pode ficar grávida e ser forçada a casar-se.

... as amigas ou a comunidade podem pensar que ela é uma prostituta.

Enquanto as meninas falam das consequências de começar uma relação sexual, não deixe de fazer as seguintes perguntas:

- O que é que as pessoas pensam das meninas e dos rapazes que têm sexo antes do casamento? As opiniões são diferentes para rapazes e para meninas? Se assim for, por que é que elas acham que assim é?
- O que acontece com uma menina na sua comunidade se ela engravidar antes do casamento?
- O que acontece com o rapaz ou homem que a engravidou? O que acha disso?

Mencione que as meninas são vistas muito mais negativamente do que os rapazes relativamente ao mesmo comportamento sexual. Pergunte se isso é assim na sua cultura. O que é que elas acham disso?

6. **Sublinhe que um dos maiores riscos da actividade sexual precoce é contrair uma DST, ou doença sexualmente transmissível, tal como o VIH/SIDA.** Hoje em dia, em África, as taxas de infecção dos jovens são alarmantes. As meninas e as mulheres são especialmente susceptíveis às doenças sexualmente transmissíveis - incluindo o VIH - por causa de vários factores biológicos, mas também porque elas têm menos controle sobre se usar ou não preservativos durante um acto sexual. Algumas meninas também praticam actividades que elas acham que não são sexo—como sexo oral ou anal—mas que sim, as colocam em risco de contrair uma doença sexualmente transmissível, incluindo o VIH. Essas questões serão discutidas em maior detalhe em futuras sessões.

Actividade 5: Dizer "Não" ao Sexo

Tempo disponível: 30 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Agora que já discutiu as razões pelas quais os jovens escolhem ter sexo e as consequências da actividade sexual, peça às meninas que expliquem por que razão uma pessoa deveria escolher não ter sexo.

2. Ao lado da sua lista de respostas à pergunta "Por que razão os jovens dizem 'sim", crie uma lista de razões pelas quais eles também podem dizer "não" ao sexo. (*Não se esqueça de acrescentar as seguintes respostas se elas não forem mencionadas.*)

   Porque é que os jovens dizem "não" ao sexo:

   - Não se sentem emocional ou fisicamente prontos.
   - Têm medo de engravidar.
   - O sexo pré-marital é contra a sua religião ou outros valores sociais.
   - Desaprovação dos pais.
   - Ainda não conheceram a pessoa "certa".
   - Querem esperar até ao casamento.
   - Medo que o sexo seja fisicamente dolorido.
   - Medo de contrair uma DST, incluindo o VIH.



Um grupo de bolseiras em Namibia.

WINROCK INTERNATIONAL/FAWENA

3. Não ter sexo também se designa "abstinência sexual". Peça às jovens para definir a **abstinência sexual**. Vai descobrir provavelmente que a palavra pode significar diferentes coisas para cada pessoa. Para algumas pessoas, significa abster-se de algum tipo de actividade sexual, tal como beijar ou tocar os genitais. Para outras pessoas, porém, a abstinência sexual significa não ter sexo vaginal, mas outros tipos de sexo são aceitáveis.

4. **Sublinhe que a abstinência sexual significa não ter qualquer tipo de sexo, incluindo vaginal, oral ou anal.** Todas essas três actividades são tipos de sexo. Embora apenas o sexo vaginal possa levar à gravidez, todos os três tipos de sexo colocam a pessoa em risco de transmissão do VIH e outras DST. É importante que as meninas percebam que praticar esses tipos de sexo as coloca em risco de serem infectadas pelo VIH. A transmissão do VIH vai ser discutida em maior detalhe no Módulo 8.

5. **Jogo:** Divida as meninas em equipas. Pergunte: "Como é que os rapazes e as meninas, os homens e as mulheres, podem demonstrar afecto uns pelos outros – sem praticarem sexo?" Dê a cada grupo um pedaço de papel, uma caneta ou um marcador. Dê-lhes um limite de tempo, como cinco minutos, por exemplo. Quando o tempo se esgotar, recolha os papéis. Compartilhe as respostas. Calcule o número de respostas para cada grupo. O grupo que tiver mais ideias ganha! (*Possíveis respostas:* Dar um passeio; ver televisão ou ir ao cinema; praticar desporto; encontrar os amigos; visitar os familiares do outro; ir à igreja ou à mesquita; participar juntos num clube na escola; dar as mãos.)

Nota para o facilitador:
Este jogo também funciona como um "quebra-gelo" no começo de uma sessão.

6. Diga às meninas que entende que adiar o sexo às vezes é algo que é mais fácil dizer do que fazer. É difícil apegar-se ao que se crê quando todos à sua volta fazem o contrário. Além do mais, as decisões sobre o sexo não devem ser apressadas, por isso é boa ideia pensar nelas com antecedência. **Ter um plano**, geralmente, é a melhor forma de se assegurar que vai manter a sua decisão de adira o sexo. **Peça às meninas que pensem numa lista de "dicas" sobre como adiar o sexo.** (Dê-lhes 15 minutos para fazer a lista.)

   Exemplos possíveis:

   - Estipule os seus limites em relação à actividade sexual e comunique-os ao seu namorado.
   - Encontre outras coisas para fazer. (Ver possíveis respostas acima.)
   - Converse sobre formas tu e o seu namorado podem demonstrar afecto sem ter relações sexuais.
   - Rodeie-se de amigas que apoiam a sua decisão.

Actividade 6: Pergunte à Tia Amina

Tempo disponível: 30 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Nota para o facilitador:
Antes da actividades, leve a cópia que fizeste do **Anexo 5** e corte as perguntas em pedaços separados de papel para que apareça uma pergunta em cada pedaço.

Fases da Actividade:

1. Em algumas comunidades, uma mulher mais velha cumpre o papel de conselheira da mulher mais jovem. Às vezes, essas mulheres sábias têm até uma coluna no jornal ou no programa de rádio onde elas respondem às perguntas das meninas. Há alguém na sua comunidade que cumpre esse papel?

2. Em seguida todas as meninas vão jogar "Pergunte à Tia Amina". A Tia Amina é uma mulher sábia que responde às perguntas das meninas no seu programa de rádio. Peça às meninas que escrevam uma pergunta à Tia Amina. As perguntas podem ser sobre rapazes, a puberdade ou qualquer coisa que lhes vier à mente. Essas perguntas podem ser sobre si mesmas ou podem ser uma situação inventada com base numa experiência real. Dê-lhes 10 minutos para escreverem as perguntas.



Bolseiras de segundo grau de Etiópia.

ALEXI ZEKAS/AED

3. Recolha as perguntas das meninas. Diga-lhes que vai acrescentar outros pedidos à Tia Amina. (Veja as situações abaixo.) Misture as perguntas das meninas com as situações abaixo. (Lembre-se de as modificar para que se adaptem à sua comunidade.)

4. Leia as situações em voz alta. Peça às meninas para fingir que são a Tia Amina e respondam às perguntas. Discuta as diferenças nas respostas.

Nota para o facilitador:

Podes fazer isso em grupos grandes ou pequenos. Encoraje as meninas a "actuar" como a Tia Amina!

- **Um rapaz que conheço pediu-me para ter relações sexuais com ele. Ele é excelente e compra-me coisas que eu preciso, como roupa e cadernos. O que devo fazer?** (*Possíveis respostas:* Primeiro, tem que decidir se gosta dele só porque ele lhe está a comprar presentes. Também deve pensar no que o rapaz pode achar que tu lhe "deves" pelos presentes, como sexo, por exemplo. Se achar que ele só lhe compra presentes porque ele quer algo de si, deve pensar em terminar essa relação.)

- **O meu namorado e eu estamos juntos há um ano. Acho que quero ter sexo com ele, mas não tenho a certeza. Por favor, dê-me um conselho!** (*Possíveis respostas:* Primeiro, pense porque é que quer ter sexo com ele. É porque ele ou os seus amigos a estão a pressionar? O que poderia acontecer se realmente tivesses sexo com ele? Por exemplo, poderia ficar grávida ou apanhar uma doença sexualmente transmissível (DST) - incluindo o VIH. Converse com o seu namorado sobre se essa é a decisão correcta para os dois. Também pode pensar noutras formas de demonstrarem afecto um pelo outro, tal como dar as mãos, beijar-se ou ficarem perto um do outro. Lembre-se que ter sexo pode ter consequências para a vida inteira! Há outras formas de demonstrar o vosso amor um pelo outro sem ter relações sexuais.)

- **Os meus pais disseram-me para eu não ter sexo antes de casar, mas eu quero fazê-lo. Eu conheço os riscos e comprei um preservativo. O que acha que eu deveria fazer?** (*Possíveis respostas:* Fico feliz em saber que se informou sobre o sexo e que comprou um preservativo. No entanto, por que é que acha que está pronta para ter sexo? Por que é que acha que não pode esperar até ao casamento? Qual é o papel do seu namorado nessa sua decisão? Lembre-se de como é importante respeitar os seus pais. O que aconteceria se eles descobrissem? Pense sobre as consequências de ter sexo – sobre as suas emoções, a sua família e a sua saúde – e depois tome a sua decisão.)

- **O meu namorado diz-me que me ama o tempo todo. Acho que isso quer dizer que ele quer ter sexo comigo. Eu também o amo. Ajude-me, Tia Amina! Não sei o que fazer!** (*Possíveis respostas:* Só porque amas a seu namorado não significa que deve ter sexo com ele! Pode ser que o seu namorado nem queira ter sexo! Lembre-se que ter sexo pode levar à gravidez e DST, inclusivamente ao VIH. Converse sobre formas mais seguras de mostrar o seu amor um pelo outro sem ter sexo.)

- **Eu disse à minha melhor amiga que não quero ter sexo com o meu namorado. Ela provoca-me e diz, "Toda a gente o faz, Não tem nada de especial." Não quero que ela pense que sou uma criança, mas não quero perder a sua amizade. O que é que acha que eu deveria fazer?** (*Possíveis respostas:* As verdadeiras amigas não se riem umas das outras sobre decisões tão importantes como o sexo. Explique à sua amiga porquê que decidiu não ter sexo, tal como o respeito pelos seus pais ou religião ou medo da gravidez ou DST. Lembre-lhe que nem todas as pessoas estão prontas (ou dispostas) a ter sexo na mesma fase. Se ela continuar a rir-se de si, ela não é uma amiga de verdade e estás melhor sem ela.)

- **Uma noite, o meu namorado começou a beijar-me e tentou tirar-me a roupa. Agora eu tenho medo de estar com ele, mas se eu lhe disser que não o quero ver, eu sei que ele vai dizer a toda a gente na escola que eu sou uma má pessoa. Por favor, diga-me o que devo fazer.** (*Possíveis respostas:* Num lugar seguro, deves explicar ao seu namorado por que é que ele a faz sentir mal e que não queres que ele lhe tire a roupa. Caso ele insista que deves ter sexo com ele ou se ele fizer qualquer coisa que faça com que te sintas insegura, deves manter-se à distância. Se ele a ameaçar, fale com os seus pais, um mentor, um professor ou outro adulto de confiança. Deves sempre preocupar-se primeiro com a sua própria segurança e não com o que os outros pensam de ti. As suas verdadeiras amigas entenderão.)

Actividade 7: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas para resumirem os pontos-chave. Se necessário, faça um novo resumo.
2. Agradeça às participantes pelo envolvimento activo que tiveram.
3. Pergunte se elas têm qualquer questão que gostariam de compartilhar com o resto do grupo. Depois de ter respondido a essas questões, distribua pedaços de papel e peça às meninas que escrevam quaisquer perguntas que tiverem. Não devem escrever os nomes nos papéis. Diga-lhes que coloquem as perguntas numa caixa, cesto ou envelope quando saírem.
4. Estipule o dia e o horário da reunião seguinte.

SESSÃO 5:
ASSÉDIO SEXUAL, ABUSO E EXPLORAÇÃO

Tempo disponível: 2 horas

Objectivos

- Definir assédio sexual, abuso e exploração
- Identificar as consequências do assédio sexual, abuso e exploração
- Identificar as formas de resolver o assédio sexual, abuso e exploração

Palavras-chave

- **Abuso sexual:** Uma pessoa forçar outra a praticar actos sexuais indesejados.
- **Assédio sexual:** Comportamento verbal ou físico de natureza sexual, indesejado e não provocado, especialmente por uma pessoa em posição de autoridade em relação a um subordinado (como um empregado ou aluno).
- **Exploração sexual:** Qualquer abuso de uma posição de vulnerabilidade, diferença de poder ou confiança para propósitos sexuais incluindo lucro monetário, social ou político devido à exploração sexual de outras pessoas.

Materiais Recomendados

- Quadro e giz, ou papel para quadro de folhas e marcadores
- Papel de caderno para participantes
- Canetas ou lápis para tomar notas
- Pedaços de papel para as perguntas das meninas
- Recipiente (caixa, cesto, envelope, etc.) para recolher as perguntas no final da sessão

Preparação

1. Recolha os materiais.
2. Trabalhe com quatro meninas para preparar a encenação da "A História de Musu" a ser apresentada ao grupo. (opcional)
3. Reveja as actividades e as perguntas para discussão.
4. Prepare as respostas às perguntas que as meninas deixaram na sessão anterior.
5. Prepare pedaços de papel para as perguntas. (Veja actividade do final da sessão.)

INTRODUÇÃO

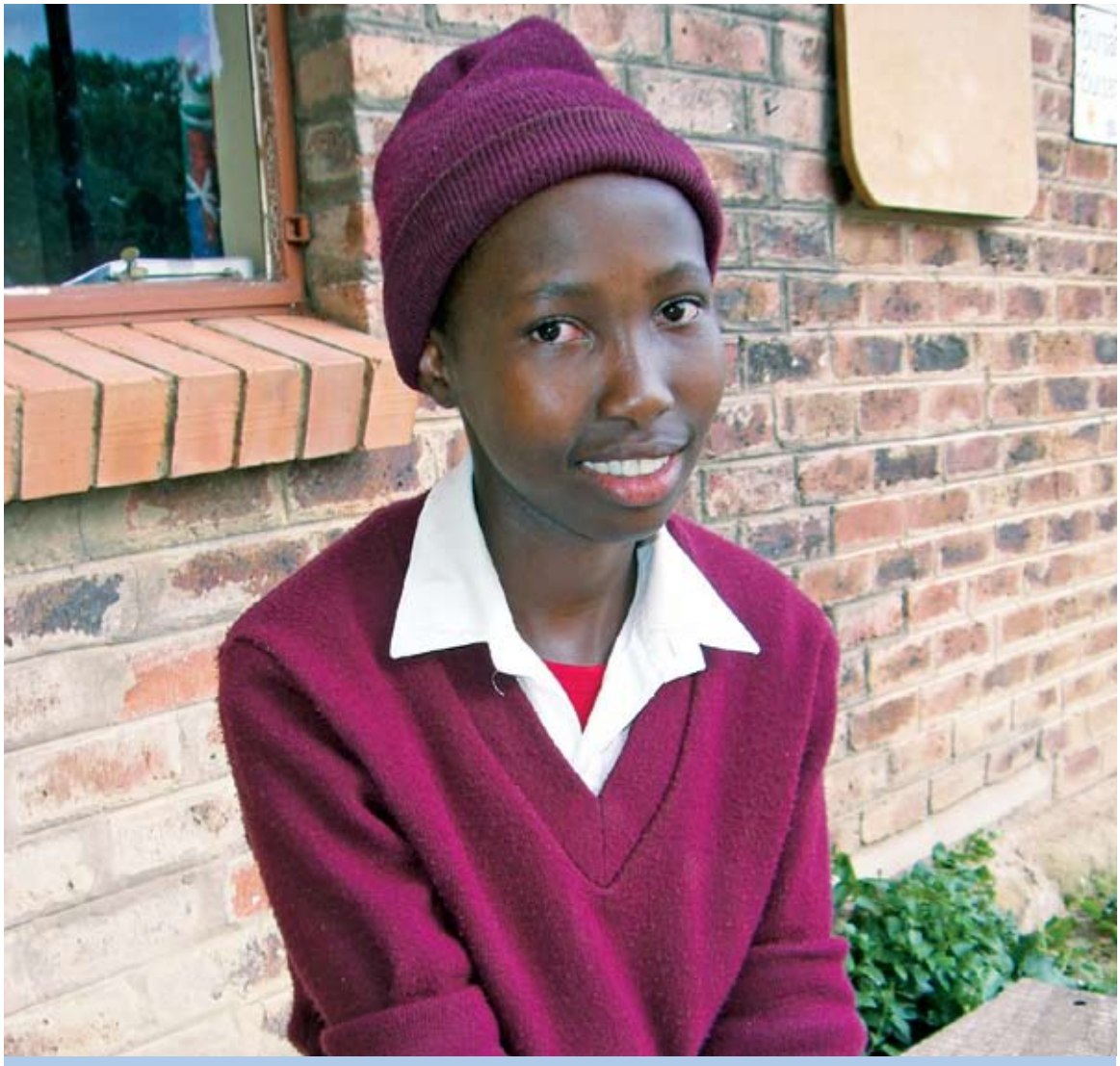
Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Faça uma actividade para quebrar o gelo com o grupo. (Veja o **Anexo 2** para mais ideias.)

2. Leia em voz alta as perguntas que as meninas enviaram anonimamente no final da sessão anterior e dê-lhes resposta. Pergunte às meninas se elas têm mais perguntas e dê respostas precisas.

3. **Dê uma explicação geral às participantes:** Diga às meninas que a discussão de hoje se vai concentrar sobre os tópicos que geralmente são considerados tabu, mas sobre os quais é importante falar. Muitas meninas sofrem abuso, assédio e exploração sexual na escola, em casa ou nas comunidades. **Diga que entendes que é muito doloroso e difícil falar sobre isso. Se elas não quiserem participar, nada as obriga a fazê-lo. No entanto, esperas que pelo menos ouçam a discussão. Lembre às meninas que também podem marcar hora para falar contigo em particular.**



MICHELLE SALMEN/WINROCK INTERNATIONAL

Uma bolseira em Lesotho.

Actividade 1: A História da Musu

Tempo disponível: 40 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Se lhe foi possível preparar a peça antecipadamente, peça às participantes que apresentem "A história da Musu" a todo o grupo. Se não foi possível preparar a peça, leia-a a todo o grupo e proponha que as meninas sejam voluntárias para "encenar" as partes que está a ler. Os quatro personagens são: a Musu, o professor da Musu, as amigas da Musu, Josephine e Agnes.

A história da Musu

A Musu é uma menina de 15 anos de idade que vai à escola secundária. Ela está feliz por ir à escola, apesar de ter que caminhar cinco quilômetros todos os dias desde a aldeia onde vive até à escola, porque muitas meninas que iam à escola primária tiveram que desistir porque precisavam de trabalhar em casa ou porque se casaram.

Um dia, o professor de matemática da Musu, um homem casado da cidade, pediu-lhe que ficasse depois da aula na sexta-feira à tarde. A Musu ficou preocupada porque sabe que a mãe a espera em casa para ajudar a cozinhar e receia que se ficar muito tempo, pode ter que ir até a casa no escuro.

O professor diz à Musu que as notas dela em matemáticas pioraram. Ele também lhe diz que ela se está a tornar uma menina muito bonita e que ele gostaria que ela fosse a casa dele para algumas "aulas especiais" que lhe vão melhorar as notas. Ele é muito maior que a Musu, e por isso, quando a puxa para perto de si, ela não consegue resistir. Ele diz à Musu que gostaria que ela fosse a namorada dele e que lhe muda as notas se ela tiver relações sexuais com ele.

A Musu tem muito medo, e diz ao professor que o pai, um importante comerciante que mora na cidade, vai chegar de visita e que vai ficar muito zangado se ela não estiver em casa a horas. Finalmente, o professor solta-a e diz que espera ter notícias na semana seguinte.

A Musu vai a correr todo o caminho até casa. Sente-se muito mal devido ao que lhe pediu o professor. Ela sabe que não quer fazer o que o professor lhe pediu. Tem medo de contar à mãe o que aconteceu porque teme que a mãe diga que é culpa dela. Naquele fim-de-semana, ela conta o que aconteceu às duas melhores amigas, a Josephine e a Agnes. A Josephine diz que ela deve fazer o que o professor quer, mas a Agnes diz que ela deve recusar as propostas do professor. A Musu está angustiada e não sabe o que fazer.

2. Depois da peça, organize uma discussão de grupo usando as seguintes perguntas como guia:
   - O que é que observaram na história/peça?
   - Porque é que o professor fez o que fez?
   - Como imaginam que essa situação poderia afectar a Musu? (*Possíveis respostas:* Ela pode deixar de ir à escola e as notas podem descer. Ela poderia ficar emocionalmente angustiada.)
   - Porque é que as amigas da Musu lhe deram aqueles conselhos?
3. Mostre que o professor tem uma posição social, de educação e económica mais elevada na

comunidade do que a Musu, devido à idade, aos recursos, à educação e ao facto de ser homem. Ele está a usar a posição superior e o poder que tem sobre a Musu para a forçar a fazer algo que ela não quer, talvez também porque ele pode sair impune das suas acções.

4. Peça-lhes que compartilhem as ideias que têm sobre as seguintes perguntas:

   - Porque é que as acções do professor podem ser chamadas "assédio sexual"? (*Resposta:* O professor fez com que o ambiente educativo da Musu ficasse inseguro, e disse que ia mudar as notas se ela não tivesse relações sexuais com ele.)
   - As acções do professor podem ser chamadas "abuso sexual"? (*Resposta:* Sim, ele tocou nela.)
   - As acções do professor podem ser consideradas exploração? Porquê ou por que não? (*Resposta:* Sim, ele está a explorar a sua posição e estatuto como professor para forçar a Musu a fazer algo que ela não quer.)
   - O que aconteceu com a Musu poderia acontecer na sua comunidade? Porquê ou por que não?
   - Como acha que a comunidade reagiria à Musu e ao professor se isso acontecesse?

5. Pergunte se as meninas têm perguntas ou preocupações sobre esta primeira actividade.

Actividade 2: Decisões, Acções e Consequências

Tempo disponível: 40 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Divida as participantes em pequenos grupos de 3 a 5 pessoas. Peça que cada grupo indique uma anotadora para depois relatar ao grupo inteiro.

2. Peça aos grupos que discutam e façam uma lista dos possíveis resultados à seguinte pergunta:

   O que poderia acontecer se a Musu decidir ter sexo com o professor? O que poderia acontecer se a Musu decidisse não o fazer?

3. Um grupo de meninas (Grupo 1) deve discutir os **resultados sociais e comunitários**. Representam o que a Musu pode sofrer na sua vida social e na sua comunidade se aceitar estar com o professor. O outro grupo de meninas (Grupo 2) deve discutir os **resultados individuais para** a **Musu**, para o seu bem-estar físico e emocional. Dê aos grupos 15 a 20 minutos para chegarem a uma lista de respostas.

4. Depois dos participantes terem completado o exercício, peça à representante do Grupo 1 para apresentar os resultados possíveis. Peça aos outros membros do Grupo 1 que acrescentem outros resultados. (Não se esqueça de acrescentar os seguintes resultados se eles não forem mencionados.) Rejeição dos pais ou amigos, isolamento ou uma má reputação. Ela também terá de deixar a escola se alguém descobrir a relação ou se ela engravidar.

5. Depois, a representante do Grupo 2 apresenta os resultados possíveis da decisão da Musu. Peça aos outros membros do Grupo 2 que acrescentem outras ideias. (Se o grupo não o tiver mencionado, não deixe de acrescentar estes resultados: danos físicos, gravidez, VIH/SIDA ou DST, medo, vergonha, raiva, perda de apetite, pesadelos, ansiedade, insónias e depressão).



MELISSA CRUTCHFIELD/AED/AURORA ASSOCIATES INTERNATIONAL

Bolseiras posam para uma foto em Nigéria.

Actividade 3: Como é Que a Musu Pode Ser Ajudada Por Uma Amiga?

Tempo disponível: 15 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Pergunte às meninas o que fariam se a Musu lhes pedisse conselho. Lembre-lhes que a Musu confiou nelas para pedir ajuda. Ela ultrapassou o medo e a vergonha para falar consigo sobre o problema que tem.

2. Depois das meninas partilharem as ideias, acrescente a seguinte lista (seja oralmente ou dando-lhes um folheto):

   - Ouça atentamente e mostre a sua atenção e preocupação.

- Recorde à Musu que a culpa não é dela. Diga-lhe que não se sinta envergonhada ou culpada.
- Seja paciente e delicada.
- Pergunte o que podes fazer para a ajudar.
- Não espalhe boatos ou bisbilhotices sobre o problema da Musu.
- Recorde à Musu que vai continuar a dar-lhe apoio e a ser sua amiga.
- Ofereça-se para a acompanhar para conversar com um adulto de confiança (familiar, outro professor, mentor, líder religioso, etc.)
- Mantenha-se em contacto com a Musu e com o adulto de confiança até se chegar a uma solução.
- Se achar que a Musu pode estar em perigo, podes informar a um adulto de confiança. (Não deixe de perguntar à Musu se pode contar a situação a outra pessoa. No entanto, se achar que ela está em perigo, podes preferir contar a um adulto de confiança mesmo sem a autorização dela).

Actividade 4: O Que é Que a Musu Pode Fazer?

Tempo disponível: 15 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas que produzam uma lista de acções que a Musu ou os membros da comunidade podem levar a cabo para deter esse tipo de abuso. Não deixe de falar sobre as seguintes possibilidades: Falar com pais/familiares/mentor/adulto de confiança; pedir a alguém para intervir junto ao professor/seus colegas/seu superior/as autoridades; organizar actividades de consciencialização sobre a exploração sexual; evitar visitar o professor sozinha.
2. Para encerrar a actividade, lembre-lhes que muitas meninas sofrem abuso, assédio e exploração sexual na escola, em casa ou nas comunidades. É algo muito doloroso e é difícil falar sobre este assunto. Não deixe de dizer que está disponível para conversar com elas, em particular sobre este assunto, depois da sessão ou em qualquer outro momento.

Aviso: Os professores - e principalmente os mentores - têm a obrigação de apoiar as meninas e fazer tudo o que estiver ao seu alcance para garantir o bom desempenho académico e bem-estar pessoal das mesmas. Diga às meninas que elas nunca deveriam ter medo de contar se estão a ser assediadas na escola. Os professores também deveriam encorajar os colegas a ter uma política de "tolerância zero" contra o assédio e as relações com alunas/mentorandas. (Tolerância zero significa que os professores não toleram os colegas que assediam ou que têm relações com as alunas/mentorandas). Algumas escolas podem até ter regras que proíbam esse tipo de comportamento. Se a escola na sua comunidade não tiver essas regras, podes falar com os membros da comunidade e encarregados da escola para trabalhar a favor do estabelecimento dessas regras.

Actividade 5: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas para resumirem os pontos-chave. Se necessário, faça um novo resumo.
2. Agradeça às participantes pelo envolvimento activo que tiveram.
3. Pergunte se têm qualquer questão que gostariam de partilhar com o resto do grupo. Depois de ter respondido a essas questões, distribua pedaços de papel e peça às meninas que escrevam quaisquer perguntas que tiverem. Elas não devem escrever os nomes nos papéis. Diga-lhes que coloquem as perguntas numa caixa, cesto ou envelope quando saírem.
4. Estipule o dia e o horário da reunião seguinte.

ACTIVIDADES ADICIONAIS:

- Organize uma discussão com os pais sobre as meninas e a adolescência. Diga-lhes que a adolescência da sua filha também pode ser um período de dificuldade e stress para eles. Converse com eles sobre as mudanças físicas e emocionais que ocorrem durante a puberdade e como os pais podem ajudar as filhas a lidar com essas mudanças.
- Antes ou depois de cada sessão, peça às meninas que escrevam sobre os seus sentimentos num diário. Dê-lhes perguntas para responder e ajudá-las a entender a trajectória através da adolescência.
- Organize um evento em toda a escola para consciencializar as pessoas sobre o assédio sexual. Convide líderes comunitários e professores.

NOTAS:

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

GUIA DE RECURSOS PARA O MENTORING DE MENINAS

MÓDULO 7: CASAMENTO E FAMÍLIA



Sessão 1: Cerimónias e Costumes 1
Sessão 2: Casamento Precoce 5
Sessão 3: Planeamento Familiar — Parte 1 11
Sessão 4: Planeamento Familiar — Parte 2 16

MICHELLE SALMEN/WINROCK INTERNATIONAL

O casamento é um dos acontecimentos mais importantes para as pessoas e para as comunidades. Celebra a cultura e a religião, une as famílias e as comunidades e simboliza um momento importante da vida dos jovens. No entanto, em muitos casos, as meninas têm pouco a dizer sobre a escolha do cônjuge, do momento em que se querem casar e em decidir se e quando querem ter filhos.

Em algumas partes do mundo, as meninas casam-se numa idade muito jovem com um homem mais velho e sem o seu consentimento. Infelizmente, muitos destes casamentos são realizados quando as jovens ainda não estão física ou emocionalmente preparadas. Além disso, esses casamentos violam os direitos humanos das jovens.

É importante oferecer às meninas (e aos que se preocupam com o seu bem-estar) as informações e ferramentas necessárias para tomarem decisões sobre os relacionamentos, casamento e a sua saúde reprodutiva, para garantir que elas e as suas famílias vivem uma vida saudável. Este conhecimento também é importante para que as jovens conheçam todas as opções de vida disponíveis para assegurarem o seu bem-estar. As seguintes sessões foram concebidas para debater as causas e consequências de um casamento precoce, os benefícios de adiar a idade em que se contrai matrimónio e e como as meninas e as mulheres se podem proteger do contágio com DST incluindo o VIH/SIDA, e de uma gravidez indesejada.

Produzido em 2008, Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional (USAID). Todos os direitos reservados. Qualquer parte deste guia pode ser fotocopiada ou adaptada sem autorização desde que as partes copiadas sejam distribuídas gratuitamente ou a troco de dinheiro (não com um fim lucrativo) e que se mencione o nome da USAID.

SESSÃO 1:
CERIMÓNIAS E COSTUMES

Tempo disponível: 2 horas

Objectivos

- Definir "casamento"
- Explorar as tradições e práticas relacionadas com o casamento
- Identificar os papéis das várias pessoas envolvidas no planeamento da cerimónia do casamento

Materiais Recomendados

- Quadro e giz, ou quadro de folhas e marcadores
- Bloco de notas para as participantes
- Canetas ou lápis para tomarem notas
- Folhas de papel para as perguntas das jovens
- Recipiente (caixa, cesto, envelopes, etc.) para recolha de perguntas no fim da sessão.

Preparação

1. Reúna materiais
2. Reveja as actividades e debata as questões
3. Prepare respostas para as perguntas das meninas sobre a sessão anterior
4. Prepare folhas de papel para anotarem perguntas. (Consulte a última actividade da sessão)

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Faça um "quebra-gelos" com o grupo. (Consulte o **Anexo 2** para obter ideias.)
2. Leia as perguntas que as jovens submeteram anonimamente no fim da sessão anterior e responda-lhes. Pergunte se têm mais perguntas e dê respostas exactas.
3. **Explicação geral às participantes:** O casamento e a criação de uma família são partes importantes da vida das pessoas. A seguinte sessão dá às jovens a possibilidade de discutirem os costumes relacionados com o casamento na sua comunidade e as suas ideias sobre o casamento. Debata também o casamento precoce e o seu impacto na vida das jovens.



MARCO SOTELINO/WORLD EDUCATION

Jovens meninas em Senegal trabalham juntas para mentorar outras meninas em sua comunidade.

Actividade 1: O Que é o Casamento?

Tempo disponível: 20 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Pergunte às jovens, **"Qual é a sua definição de casamento?"** Fale sobre as diferentes ideias **jurídicas** e **culturais** do casamento, incluindo poligamia se for praticada na sua área. O casamento também tem uma **definição pessoal** para pessoas diferentes? (*Respostas possíveis:* A ideia do amor é um aspecto importante devido às relações familiares que cria ou fortalece; o casamento é importante porque representa segurança, estabilidade e protecção.)
2. Agora diga às jovens que discutam as várias formas de decidir um casamento. Use as seguintes perguntas e directivas:

- Quem é responsável por arranjar um casamento? (*Respostas possíveis:* Pais ou outros familiares; uma pessoa propõe casamento à outra.)
- A que idade é que os jovens se casam? É diferente para os rapazes/homens do que para as meninas/mulheres?
- Há vantagens e desvantagens nestes métodos diferentes?
- Como é que se decide sobre o casamento na sua comunidade? Concorda ou discorda com este método?
- Como é que a comunhão conjugal é reconhecida na sua comunidade? Por outras palavras, o que é necessário para se considerar que duas pessoas estão casadas? (*Respostas possíveis:* Cerimónia com a família e amigos, cerimónia religiosa ou certificado legal.)

Actividade 2: Cerimónias e Costumes

Tempo disponível: 40 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Divida as participantes em grupos. Cada grupo é responsável pela discussão de cada um dos seguintes temas. Dê cerca de 10 minutos a cada grupo para debater o tema que lhe foi proposto. Depois convide cada grupo a partilhar as suas respostas com os outros.

Cerimónias de casamento

- Há cerimónias específicas quando um casal fica noivo? Em caso afirmativo, quais são e como diferem entre os homens e as mulheres?
- Quando um casal se casa ou fica noivo, é necessário oferecer-lhe presentes? Em caso afirmativo, quem é que dá e recebe os presentes? Qual o impacto destes presentes?
- Que cerimónias de casamento é que são comuns na sua comunidade? Há cerimónias diferentes para mulheres e para homens?
- Qual é a sua parte preferida da cerimónia do casamento? Porquê?
- Há algumas cerimónias ou rituais de casamento de que não goste? Porquê?

Papéis dos homens e das mulheres

- Qual é o papel das meninas e das mulheres no planeamento do casamento?
- Qual é o papel dos rapazes e dos homens no planeamento do casamento?
- Há diferenças entre os papéis dos homens e das mulheres? Porquê?

Noivas e noivos

- Como é que as noivas se sentem quando se casam? Sentem-se felizes, tristes, receosas, alegres, etc?
- Como é que os noivos se sentem quando se casam? Sentem-se felizes, tristes, receosos, alegres, etc?
- Quais são as reacções e emoções dos convidados para o casamento? Os seus sentimentos diferem dos da noiva ou do noivo? Porquê? (Por exemplo, a noiva pode estar preocupada ou triste por ter de deixar a família, enquanto os outros comem, dançam e se divertem.)

Actividade 3: Três Casamentos

Tempo disponível: 50 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Divida as meninas em três grupos. Cada grupo deve criar uma representação ou pequena peça sobre um dos temas indicados a seguir.

   Grupo 1: O casamento da avó há muitos anos

   Grupo 2: Um casamento que podia acontecer hoje

   Grupo 3: A ideia do grupo relativamente ao casamento perfeito no futuro

2. Depois de cada grupo apresentar o seu "casamento," debata o seguinte:

   - Há algumas diferenças nos três casamentos?
   - Há algumas semelhanças nas cerimónias?
   - O que é que gosta ou não em cada um dos casamentos?

Actividade 4: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas que resumam os pontos-chave. Faça um resumo adicional, se necessário.
2. Agradeça o envolvimento activo das participantes.
3. Pergunte às meninas se há perguntas que gostariam de partilhar com o resto do grupo. Depois de lhes responder distribua folhas de papel e peça-lhes que escrevam as perguntas. Elas não devem escrever o nome na folha. Peça-lhes que as coloquem numa caixa, cesto ou envelope antes de saírem
4. Marque a data e o horário da próxima reunião.



MARCO SOTELINO/WORLD EDUCATION

Mães das bolseiras em Senegal participam de uma reunião com suas filhas.

SESSÃO 2:
CASAMENTO PRECOCE

Tempo disponível: 2 horas

Objectivos

- Identificar mudanças nas práticas relacionadas com o casamento ao longo do tempo
- Identificar as causas e efeitos do casamento precoce
- Compreender os benefícios de adiar a idade para contrair matrimónio

Palavras-chave

- **Casamento consensual:** Casamento livre e voluntário de ambas as partes
- **Casamento forçado:** Casamento no qual uma ou ambas as partes não deseja(m) casar-se
- **Casamento precoce:** Casamento antes de uma pessoa se tornar adulta (aproximadamente 18 anos)

Materiais Recomendados

- Quadro e giz ou quadro de folhas e marcadores
- Bloco de notas para as participantes
- Canetas ou lápis para tomarem notas
- Folhas de papel para as perguntas das meninas
- Recipiente (caixa, cesto, envelopes, etc.) para recolha de perguntas no fim da sessão

Preparação

1. Reúna materiais
2. Reveja as actividades e debata as questões
3. Prepare as respostas para as perguntas das meninas sobre a sessão anterior.
4. Prepare folhas de papel para anotarem perguntas. (Consulte a última actividade da sessão.)

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Faça um "quebra-gelos" com o grupo. (Consulte o **Anexo 2** para obter ideias.)
2. Leia em voz alta as respostas às perguntas que as meninas submeteram anonimamente no final da sessão anterior. Pergunte às meninas se gostariam de fazer mais perguntas e dê respostas exactas.
3. **Explicação geral para as participantes:** Explique às participantes que o casamento representa coisas diferentes para pessoas diferentes. A sessão de hoje dá às meninas a oportunidade de apresentarem as suas definições de casamento. Debata também o casamento precoce e o seu impacto na vida das jovens.

Actividade 1: Casamento Precoce — Causas e Consequências

Tempo disponível: 25 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Em muitas partes do mundo, as meninas casam-se muito cedo, às vezes logo após a primeira menstruação. O casamento antes de uma pessoa se tornar adulta (cerca dos 18 anos) designa-se **casamento precoce (ou casamento infantil)**. Os casamentos precoces, que são geralmente arranjados por membros da família, são mais comuns na África subsariana e no Sul da Ásia. Geralmente, estes casamentos realizam-se sem o consentimento das meninas. Na África subsariana, mais de 40 por cento das meninas casam-se antes de atingirem os 18 anos e este número é muito mais alto noutros países.[1] Oriente um debate sobre o casamento precoce usando as seguintes perguntas como directivas:
   - A que idade é que os jovens se casam na sua comunidade?
   - Acha que esta é a idade apropriada? Porquê?
   - As leis indicam com que idade é que uma pessoa se pode casar? As pessoas obedecem à lei? Porquê?
2. Se o casamento precoce e/ou forçado é habitual na sua comunidade, pergunte às meninas porque é que pensam que isto acontece. Algumas causas a abordar são:
   - **Pobreza:** Os pais não podem tomar conta de todos os filhos, por isso casam-nos o mais depressa possível. Alguns pais pensam que as filhas vivem melhor se se casarem.
   - **Cultura e/ou religião:** Nalgumas culturas, acredita-se que uma mulher se pode casar assim que ficar menstruada. Outras culturas valorizam muito as famílias numerosas e, por isso, incentivam as pessoas a casarem-se cedo e a terem muitos filhos.
   - **Cultura e/ou religião:** Nalgumas culturas, acredita-se que uma mulher se pode casar assim que ficar menstruada. Outras culturas valorizam muito as famílias numerosas e, por isso, incentivam as pessoas a casarem-se cedo e a terem muitos filhos.

1. UNFPA, "State of World Population 2005 Child Marriage Fact Sheet," http://www.unfpa.org/swp/2005/presskit/factsheets/facts_child_marriage.htm (accessed on 24 March, 2008).

- **Receio do sexo pré-marital, gravidez, e VIH/SIDA:** Muitas vezes, o casamento precoce é visto como uma forma de "proteger" as meninas do VIH e da actividade sexual e da gravidez fora do casamento.

Nota para o facilitador:
Por favor esclareça que não está provado que o casamento precoce diminua a taxa de infecções do VIH/SIDA entre asmeninas. De facto, em alguns lugares, o casamento aumentou o risco dasmeninas e das mulheres contraírem VIH/SIDA porque não é habitual os cônjuges usarem preservativos, mesmo que um deles não seja fiel.

- **Guerras e conflitos:** Nestas situações, o casamento pode ser encarado como uma forma de "proteger" as meninas.

3. Peça às meninas que pensem nas consequências do casamento precoce e/ou forçado. O que é que acontece aos jovens que se casam antes de terminarem os estudos ou enquanto ainda estão na puberdade e adolescência? Realce e debata os seguintes impactos do casamento precoce:

   - Renúncia às oportunidades educacionais e de crescimento
   - Infelicidade e isolamento
   - Trauma emocional como consequência do abandono da casa dos pais a uma idade muito jovem
   - Trauma psicológico em consequência da actividade sexual prematura
   - Abuso
   - Violação dos direitos humanos
   - Problemas de saúde devido a uma actividade sexual e gravidez precoces. (No grupo etário dos 15 aos 19 anos, as complicações com a gravidez são a principal causa de morte. As meninas com idade inferior a 15 anos têm cinco vezes mais probabilidades de morrerem durante o parto do que as mulheres na faixa etária dos 20 anos; as meninas dos 15 aos 20 anos têm o dobro das probabilidades.)
   - Falta de capacidade para tomar conta dos filhos devidamente (as mais jovens e com menos formação escolar têm tendência a ter filhos menos saudáveis do que as mães mais velhas e com mais formação escolar).
   - Falta de oportunidade para desenvolver um sentido de identidade e de lutar para obter os seus objectivos.
   - O aumento das probabilidades da exposição ao VIH/SIDA, uma vez que os homens que se casam com jovens com idade inferior a 18 anos são, geralmente, mais velhos e, por isso, têm mais probabilidades de serem seropositivos.

4. Depois das meninas terem discutido as causas e consequências do casamento precoce, peça-lhes que indiquem as vantagens de adiarem a idade com que se casam. (*Respostas possíveis:* Oportunidades para terminarem os estudos; maturidade física e emocional; melhor capacidade para cuidarem dos filhos; respeito do consentimento das meninas para se casarem; redução das probabilidades de sofrerem abuso por parte do cônjuge; melhor saúde para os filhos e para a mãe.)



MELISSA CRUTCHFIELD/AED/AURORA ASSOCIATES INTERNATIONAL

Bolseiras em Nigéria participam de uma sessão de tutoria.

Actividade 2: Casamento Precoce — O Que é Que Podemos Fazer?

Tempo disponível: 40 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Se vives numa comunidade ou país onde as meninas se casam muito cedo, debata o que é que pode ser feito para adiar a idade com que as pessoas se casam. Peça às meninas que façam uma lista de ideias no nível individual e comunitário. Indicam-se alguns exemplos a seguir:

   - **Incentivar e promover a educação das meninas** porque há mais probabilidades das que têm estudos adiarem a idade com que se casam.
   - **Aumentar a sensibilização pública** sobre as consequências da actividade sexual e gravidez precoces.
   - **Organizar uma campanha de sensibilização pública** sobre o perigo dos efeitos do casamento precoce e as vantagens de adiar o casamento. Falar com associações de pais locais, grupos de mulheres e líderes religiosos e comunitários sobre a importância do casamento consensual entre adultos.
   - **Escrever cartas** a jornais locais, estações de rádio e televisão expressando as suas opiniões sobre o casamento precoce e/ou forçado.
   - **Trabalhar para assegurar o estabelecimento de uma idade legal mínima para contrair matrimónio** — e que esta seja cumprida.

2. Represente uma peça sobre o casamento precoce usando a "história de Njoki" como guia. (Consultar o texto em caixa.)

A História de Njoki

Njoki é uma aluna do ensino secundário e uma das meninas mais inteligentes da turma. Ultimamente, ela ouviu dizer que o pai e a mãe estão a arranjar-lhe o casamento com um primo. A Njoki acha que ainda não tem idade para se casar. Além disso, quer terminar os estudos antes de se casar.

O que é que ela pode fazer?

3. Utilize exemplos reais da sua comunidade ou cultura, mudando os nomes para proteger a identidade das pessoas envolvidas. Podes tratar o caso do casamento de uma menina com um homem que já tinha uma ou mais mulheres, se a poligamia for comum na sua comunidade.

Actividade 3: Ideias Modernas e Tradicionais Sobre o Casamento

Tempo disponível: 45 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Explique às meninas que, por vezes, as ideias mais "tradicionais" e as mais "modernas" sobre o casamento provocam desacordos entre os jovens e as gerações mais velhas. Algumas pessoas pensam que o casamento se deve basear na tradição e outras pensam que deve reflectir atitudes actuais e a mudança dos costumes.

2. Modere um debate sobre o papel das ideias "tradicionais" e "modernas" sobre o casamento na sua comunidade.

   - Explique a importância da tradição nos casamentos da sua comunidade.
   - As ideias ou práticas "modernas" influenciaram os casamentos na sua comunidade? Em caso de resposta afirmativa, quais são essas ideias modernas? (*Respostas possíveis:* Os homens e as mulheres devem decidir casar-se em vez de serem os pais a arranjar o casamento; as meninas não se devem casar muito cedo; os homens não devem ter de pagar pela noiva; as mulheres devem poder gerir o seu próprio dinheiro, os casais devem decidir juntamente quantos filhos devem ter; os casais devem submeter-se às provas do VIH antes de se casarem.)
   - Por vezes, as gerações mais jovens e as mais velhas discordam sobre o casamento. Porque é que acha que isto acontece?
   - Os jovens da sua comunidade vêem o casamento de forma diferente das pessoas mais velhas? Porquê?

3. Se as diferenças entre o casamento "tradicional" e o casamento "moderno" são particularmente fortes na sua comunidade, organize um debate sobre o casamento em que duas partes debatem os "prós" e "contras", ou vantagens e desvantagens dos casamentos tradicionais e modernos. Divida as meninas em dois grupos:

   Grupo 1: Casamento "tradicional"

   Primeiro, o grupo deve decidir que pessoas da comunidade é que representa. Depois deve argumentar que os casamentos devem ser arranjados com base na tradição. Este grupo deve indicar as vantagens das práticas tradicionais e criticar as ideias modernas sobre o casamento.

Grupo 2: Casamento "moderno"

Primeiro, o grupo deve decidir que pessoas da comunidade é que representa. Depois deve argumentar que os casamentos devem ser baseados em ideias modernas sobre a igualdade dos homens e das mulheres e que os casais devem saber se são ou não portadores de VIH. Este grupo deve indicar as vantagens das ideias modernas sobre o casamento e criticar as práticas tradicionais.

4. Com base nos argumentos apresentados por cada uma das partes, debata o seguinte:
   - Quais são as vantagens e desvantagens do casamento tradicional?
   - Quais são as vantagens e desvantagens do casamento moderno?
   - As práticas modernas e tradicionais podem ser combinadas? Como?
5. *Actividade adicional:* Apresente o tema a uma comunidade local como forma de encorajar o debate sobre práticas relacionadas com o casamento.

Actividade 4: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas que resumam os pontos-chave. Faça um resumo adicional, se necessário.
2. Agradeça o envolvimento activo das participantes.
3. Pergunte às meninas se há perguntas que gostariam de partilhar com o resto do grupo. Depois de lhes responder, distribua folhas de papel e peça-lhes que escrevam as perguntas. Elas não devem escrever o nome na folha. Peça-lhes que as coloquem numa caixa, cesto ou envelope antes de saírem.
4. Marque a data e o horário da próxima reunião.

SESSÃO 3:
PLANEAMENTO FAMILIAR — PARTE I

Tempo disponível: 2 horas

Objectivos

- Compreender as consequências da gravidez precoce e frequente
- Compreender as vantagens de regular as gravidezes e/ou controlo de natalidade (contracepção)

Palavras-chave

- **Anticoncepcionais/Contracepção:** um método natural ou um dispositivo artificial, como um preservativo ou pílulas anticoncepcionais, usados para impedir a gravidez
- **Controlo de natalidade:** um termo geralmente usado para descrever a contracepção
- **Planeamento familiar:** o uso de anticoncepcionais ou controlo de natalidade para regular a frequência e número de gravidezes.
- **Regulação das gravidezes:** regular a frequência das gravidezes no sentido de ajudar a assegurar a saúde da mãe e da criança.
- **Saúde reprodutiva:** o bem-estar de uma pessoa em relação aos aspectos físicos, emocionais e sociais da reprodução

Materiais Recomendados

- Quadro e giz ou quadro de folhas e marcadores
- Folhas de papel para os cenários da Actividade 2
- Bloco de notas para as participantes
- Canetas ou lápis para tomarem notas
- Folhas de papel para as perguntas das jovens
- Recipiente (caixa, cesto, envelopes, etc.) para recolha de perguntas no fim da sessão

Preparação

1. Convide uma parteira, enfermeira ou outro profissional de saúde para ajudar a moderar a sessão. Encontre-se com a pessoa antes da sessão para discutir os objectivos e actividades. Realce o facto de a sessão não pretender ser uma palestra sobre abstinência mas para dar às meninas informações sobre os métodos de prevenção da gravidez.
2. Reuna materiais
3. Escreva cenários da Actividade 2 em bocados de papel
4. Reveja actividades e debata questões
5. Prepare respostas para as perguntas das meninas sobre a sessão anterior.
6. Prepare folhas de papel para anotarem perguntas. (Consulte a última actividade da sessão.)



EUGENE KATZIN/AED

Bolseiras em Guinea Equatorial estudam durante a noite.

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Faça um "quebra-gelos" com o grupo. (Consulte o **Anexo 2** para obter idéias.)
2. Leia em voz alta as respostas às perguntas que as meninas submeteram anonimamente no final da sessão anterior. Pergunte às meninas se gostariam de fazer mais perguntas e dê respostas exactas.
3. **Explicação geral às participantes:** Explique às meninas que uma vez que já falou sobre o casamento, agora vai falar sobre como e quando é que as pessoas decidem ter filhos e criar famílias. Hoje fale sobre o significado da expressão "Planeamento familiar". Embora este seja um tema sobre o qual as pessoas não se sentem muito à-vontade para falar, o que se pretende é dar às meninas as informações necessárias para tomarem boas decisões sobre os seus corpos e a sua família futura.

Actividade 1: O Que é o Planeamento Familiar e Porque é Que é Importante?

Tempo disponível: 20 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Explicar às meninas que apesar de ainda não terem pensado em ter filhos, é importante pensarem sobre as consequências de os ter para que tomem boas decisões à medida que crescem.
2. Explicar que o número de filhos e a frequência com que uma mulher engravida tem um grande impacto sobre a família, incluindo a saúde dos pais (especialmente da mãe) e dos filhos, o bem-estar financeiro da família e a capacidade dos pais para criarem os filhos.

3. Perguntar às meninas se já ouviram falar das expressões **regulação dos nascimentos** ou **planeamento familiar**. Peça-lhes que falem das suas definições e ideias. Diga-lhes que regulação dos nascimentos é uma mulher decidir deixar passar um certo período de tempo, como por exemplo 2 a 3 anos, entre as gravidezes. O planeamento familiar é decidir quando e quantos filhos quer ter. Diga-lhes que os homens e as mulheres usam anticoncepcionais ou controlo de natalidade para determinarem quando e quantas vezes é que uma mulher engravida.

   Diga às alunas que hoje em dia, do planeamento familiar também faz parte ser testado para detecção do VIH antes do casamento. Quando um casal sabe a situação de cada um dos parceiros em relação ao VIH, pode planear a família que quer ter. É necessário aconselhamento psicológico e médico se um ou ambos os parceiros são portadores do VIH.

4. Peça às meninas que nomeiem alguns **métodos tradicionais de regulação das gravidezes ou planeamento familiar.** (*Respostas possíveis:* Amamentar durante um certo número de anos; medicamentos feitos de plantas especiais, abstinência sexual temporária.) Lembre às meninas que o planeamento familiar e a regulação dos nascimentos se encontram em muitas culturas e que não é nada de novo introduzido pelos povos ocidentais. No entanto, alguns métodos tradicionais de regulação dos nascimentos não são eficazes e podem até ser nocivos à saúde das meninas. (Por exemplo, amamentar não é 100 por cento eficaz na prevenção da gravidez, especialmente após a criança fazer seis meses.) Discuta algumas formas de contracepção noutra sessão. Por agora, concentre-se em ensinar porque é que as pessoas devem praticar a regulação das gravidezes ou o planeamento familiar.

5. Diga às meninas que pensem nas **vantagens da regulação das gravidezes e do planeamento familiar.** Escreva "mãe," "filho/a," e "família" no quadro e escreva as vantagens para cada pessoa ou grupo.

Nota para o facilitador:

Podes dividir as meninas em três grupos pequenos e atribuir "mãe" a um grupo, "filho/a" a outro e "família" ao terceiro grupo. Depois cada grupo deve partilhar as suas ideias com os outros.

Respostas possíveis:

- O corpo da mãe tem mais tempo para se "recompor" após a gravidez, por isso pode estar mais saudável para suportar uma segunda gravidez.
- Diminuem as possibilidades de um aborto e aumentam as possibilidades de uma gravidez saudável.
- Aumentam a possibilidade do bebé nascer saudável e com peso normal.
- A mãe e o pai poderão passar mais tempo com a criança e acompanhar o seu desenvolvimento.
- A mãe poderá dedicar-se a outras actividades que aumentem o rendimento familiar.
- A família terá mais possibilidades de tomar conta de cada criança com boa alimentação, material escolar e medicamentos.
- Impedem o sobrepovoamento e o esgotamento dos recursos naturais.

Actividade 2: Representação

Tempo disponível: 1 hora

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Nota para o facilitador:

Se tens um grupo pequeno basta ler os seguintes cenários em voz alta e moderar a discussão.

Fases da Actividade:

1. Se o grupo é grande, divida as meninas em grupos com base no número de pessoas necessárias para os cenários indicados a seguir. (Nota para o(a) moderador(a): Se tens um grupo pequeno basta ler os seguintes cenários em voz alta e moderar a discussão.)

2. Atribua a cada grupo um cenário da lista seguinte ou prepare alguns cenários da sua autoria. Dê a cada grupo uma folha de papel com a descrição do cenário. Dê 15 minutos a cada grupo para preparar um pequeno sketch. Lembre-lhes que podem acrescentar personagens ou adaptá-lo à sua comunidade e experiência.

3. Peça a cada grupo que represente o seu sketch. Após a representação, pergunte ao resto das meninas o que é que aconteceu e se concordam com a solução proposta.

Cenário 1

Neshani e o marido têm dois filhos. O filho mais novo nasceu há cerca de cinco meses. Neshani gostaria de ter outro filho quando este tiver cerca de 3 anos. Ela gostaria de falar com o(a) enfermeiro(a) sobre planeamento familiar, mas tem vergonha. **O que é que Neshani deve fazer?**

(*Acções possíveis:* Neshani pode falar com o marido acerca dos motivos que a levam a querer deixar passar algum tempo entre o nascimento de cada filho. Também pode procurar outra mulher para lhe dar apoio. Neshani pode ultrapassar a vergonha e decidir falar com o(a) enfermeiro(a). Também pode levar uma amiga com ela quando visitar o(a) enfermeiro(a).

Cenário 2

Amadou é um jovem casado e com um filho. Ele gostaria de usar anticoncepcionais para que a esposa estivesse saudável e forte durante a sua próxima gravidez. A esposa nunca falou com ele sobre planeamento familiar, e ele tem receio de falar com ela sobre esse assunto. Também tem receio de comprar preservativos porque as pessoas vão pensar que ele tem uma relação extraconjugal.
O que é que Amadou deve fazer?

(*Acções possíveis:* Amadou pode discutir este assunto com a esposa apesar de ter um certo receio. Também pode falar com um amigo ou profissional de saúde sobre os diversos tipos de anticoncepcionais existentes. Também pode pedir a um amigo que lhe compre os preservativos. Qualquer pessoa pode dizer ao Amadou que ninguém o vai considerar promíscuo pelo facto de comprar preservativos.)

Cenário 3

Lukombo e Jean são casados e têm um filho. Gostariam de ter mais filhos porque os filhos são uma parte importante da sua cultura. A tia do Lukombo disse-lhe que se eles querem muitos filhos, devem deixar passar entre dois a três anos entre cada gravidez. **O que é que pensa que Lukombo e Jean devem fazer?**

(*Acções possíveis:* Lukombo e Jean podem consultar um(a) enfermeiro(a) ou profissional de saúde para saberem como é que podem regular o nascimento dos filhos. Talvez enfrentem resistência por parte dos amigos e familiares que acham que é errado planear as gravidezes; no entanto, também podem decidir que a regulação das gravidezes os pode ajudar a ter filhos mais saudáveis e podem decidir utilizar uma forma de planeamento familiar.)

Actividade 3: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas que resumam os pontos-chave. Faça um resumo adicional, se necessário.
2. Agradeça o envolvimento activo das participantes.
3. Pergunte às meninas se há perguntas que gostariam de partilhar com o resto do grupo. Depois de lhes responder distribua folhas de papel e peça-lhes que escrevam as perguntas. Elas não devem escrever o nome na folha. Peça-lhes que as coloquem numa caixa, cesto ou envelope antes de saírem.
4. Marque a data e o horário da próxima reunião.



Mentores participam de um workshop de treinamento em Kampala, Uganda.

ALEXI ZEKAS/AED

SESSÃO 4:
PLANEAMENTO FAMILIAR — PARTE 2

Tempo disponível: 2 horas

Objectivos

- Identificar métodos anticoncepcionais modernos e modo de utilização
- Compreender as vantagens e inconvenientes dos vários métodos anticoncepcionais
- Identificar lugares na comunidade onde se pode obter informações sobre contracepção e saúde reprodutiva.

Materiais Recomendados

- Quadro e giz ou quadro de folhas e marcadores
- **Folheto 13: Factos Sobre Contraceptivos Comuns**
- **Folheto 14: Mitos e Factos Sobre a Contracepção**
- Amostras de anticoncepcionais (opcional)
- Bloco de notas para as participantes
- Canetas ou lápis para tomarem notas
- Folhas de papel para as perguntas das jovens
- Recipiente (caixa, cesto, envelopes, etc.) para recolha de perguntas no fim da sessão

Preparação

1. Convide uma parteira, enfermeiro(a) ou outro profissional de saúde para ajudar a moderar a sessão. Falar com a pessoa antes para debater os objectivos da sessão.
2. Reúna materiais.
3. Se for possível, obtenha uma amostra dos métodos anticoncepcionais para mostrar às participantes como por exemplo, pílulas anticoncepcionais ou preservativos.
4. Escreva as afirmações da coluna esquerda do quadro do **Folheto 14: Mitos e Factos Sobre a Contracepção** em folhas de papel diferentes ou fazer uma fotocópia do folheto e cortar as afirmações da coluna esquerda em bocados de papel separados. Não dê as respostas da coluna direita às alunas. Estas são explicações para lhes ler em voz alta.
5. Se possível, faça uma cópia para cada jovem do **Folheto 13: Factos Sobre Contraceptivos Comuns** e do **Folheto 14: Mitos e Factos Sobre a Contracepção.**
6. Reveja as actividades e debata as questões.
7. Prepare as respostas para as perguntas das meninas sobre a sessão anterior.
8. Prepare folhas de papel para anotarem perguntas. (Consulte a última actividade da sessão.)

Nota para o facilitador:
Recomenda-se que estes artigos sejam trazidos por um profissional de saúde. Mostrá-los às meninas diminuirá o "mistério" que rodeia o assunto.

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 10 minutos

Fases da Actividade:

1. Faça um "quebra-gelos" com o grupo. (Consulte o **Anexo 2** para obter idéias.)
2. Leia em voz alta as respostas às perguntas que as meninas submeteram anonimamente no final da sessão anterior. Pergunte às meninas se gostariam de fazer mais perguntas e dê respostas exactas.
3. **Explicação geral às participantes:** Uma vez que as meninas já compreendem a gravidez, hoje vai falar sobre as formas como os casais podem regular quando e quantas vezes é que uma mulher engravida. Lembre às meninas que os anticoncepcionais impedem a gravidez. Fale sobre o modo de funcionamento dos diferentes métodos anticoncepcionais e as vantagens e inconvenientes de cada um deles. Lembre-lhes que devem fazer perguntas durante a sessão, sempre que não entendam alguma coisa ou sempre que necessitem de mais informações.

Actividade 1: Diferentes Métodos Contraceptivos

Tempo disponível: 1 hora

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas que enumerem todos os tipos de métodos contraceptivos que conhecem.
2. Examine as amostras de contraceptivos , uma a uma.

Nota para o facilitador:
Se não tiveres amostras, tente encontrar um poster com uma figura ou desenho.

Peça às meninas que identifiquem como é que o contraceptivoé usado e quais as suas vantagens ou inconvenientes. Use o **Folheto 13: Factos Sobre os Contraceptivos Comuns** como guia.

Nota para o facilitador:
Não dê o folheto às meninas durante o debate. Pergunte-lhes se podem dar informações sobre cada contraceptivo.

3. **Realce que métodos protegem e quais não protegem do contágio com doenças transmitidas por via sexual (DST) e VIH/SIDA.**
4. Depois de ter identificado e falado sobre cada método contraceptivo, pergunte às meninas se sabem onde podem obter contraceptivose aconselhamento sobre planeamento familiar na sua comunidade. Pergunte às meninas se têm dúvidas.



MARTHA SALDINGER/WINROCK INTERNATIONAL

Uma bolseira foca em sua escrita em uma sala de aula em São Tomé.

Actividade 2: Mito ou Facto?

Tempo disponível: 30 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Explique que muitas vezes as pessoas não usam — ou não usam correctamente — os contraceptivos porque não conhecem os factos sobre os mesmos. Dê a cada uma das meninas uma folha de papel com uma afirmação sobre contraceptivos da coluna esquerda do quadro do **Folheto 14: Mitos e Factos Sobre a Contraceptivos .**

2. Peça a cada uma das meninas que leia a sua afirmação. Depois de todas terem lido, peça-lhes que levantem a mão se acham que essa afirmação é um facto. Depois peça às meninas que acham que a afirmação é um mito para levantarem a mão. Dê e explique a resposta correcta que se encontra na coluna direita do quadro do folheto.

3. Depois de serem lidas e debatidas todas as afirmações, dê às meninas uma cópia do **Folheto 14: Mitos e Factos Sobre a Contraceptivos.**

Actividade 3: Barreiras ao Uso de Contraceptivos

Tempo disponível: 15 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Depois de ter debatido as vantagens e inconvenientes do planeamento familiar e da contracepção e seus vários métodos, pergunte às meninas: “Porque é que acham que algumas pessoas preferem não usar métodos anticoncepcionais ou regular as gravidezes?”

2. Faça uma lista das barreiras e soluções possíveis para estes problemas. Use este quadro no debate: les discussions.

BARREIRAS	SOLUÇÕES
Não entenderem os benefícios do planeamento familiar e da contracepção	Trabalhar com os profissionais de saúde, professores ou outros líderes comunitários para divulgação das vantagens do planeamento. Falar informalmente com os amigos e familiares sobre os seus benefícios.
Pensarem que não correm o risco de contrair doenças sexualmente transmissíveis (DST)	Realizar sessões de sensibilização pública com os alunos e grupos comunitários para sensibilizar as pessoas para as consequências das DST. Trabalhar com um(a) professor(a) para incluir uma sessão sobre DST numa aula de Biologia ou de noções básicas de vida.
Querer ter muitos filhos	Realçar a importância de ter filhos saudáveis, não apenas a quantidade deles. Lembrar que a família tem a obrigação de prestar cuidados de saúde e de dar educação às crianças.
Não saber onde obter informações sobre contracepção	Pendurar posters em locais públicos e fale com as organizações comunitárias sobre os locais onde podem ser encontradas informações e serviços.
Pensar que a religião os proíbe	Lembrar as pessoas que nenhum texto religioso proíbe explicitamente o uso de anticoncepcionais; pelo contrário, muitas religiões realçam a importância de cuidarmos bem da nossa família.
O marido ou o namorado não os aceitarem	Explicar também as vantagens da contracepção aos homens. Nota para o facilitador: Llembre às meninas que se o namorado ou marido se recusar a usar um método contraceptivo elas arriscam-se a engravidar ou a contrair uma DST incluindo o VIH. Fazer os maridos entenderem que a regulação da gravidez ajuda uma mulher a cuidar-se melhor, a cuidar melhor dos filhos e da família. Realçar os benefícios da regulação da gravidez para a sobrevivência infantil.
Receio ou vergonha de comprarem contraceptivos	Trabalhar para criar uma cultura de aceitação da contracepção. Expressar a sua aceitação perante os seus amigos e outros. Pressionar as unidades de saúde a manterem a confidencialidade.
O método contraceptivo preferido não se encontra à venda na sua comunidade	Pedir ao seu fornecedor de cuidados de saúde que disponibilize o seu método contraceptivo preferido. Se não for possível, ir a outra unidade de saúde e marcar as suas consultas com a antecedência necessária para não ficar sem o contraceptivo.

Actividade 4: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas que resumam os pontos-chave. Faça um resumo adicional, se necessário.
2. Agradeça o envolvimento activo das participantes.
3. Pergunte às meninas se há perguntas que gostariam de partilhar com o resto do grupo. Depois de lhes responder distribua folhas de papel e peça-lhes que escrevam as perguntas. Elas não devem escrever o nome na folha. Peça-lhes que as coloquem numa caixa, cesto ou envelope antes de saírem.
4. Marque a data e o horário da próxima reunião.

ACTIVIDADES ADICIONAIS:

- Faça um sketch ou representação para outros alunos ou grupos locais que tratam dos assuntos discutidos neste Módulo.
- Peça às meninas que falem com a mãe, avó, tia ou outra parente sobre o seu casamento. Como é que foi a cerimónia? Que idade é que ela tinha? Quais eram os seus sentimentos antes, durante e depois do casamento? O que é que se esperava das noivas nessa altura? Essas expectativas mudaram?
- Debata as preocupações das meninas sobre o casamento precoce ou forçado com as organizações da aldeia ou cidade.
- Visite os postos da Polícia para se informar das leis que regulam o casamento na sua comunidade.
- Realize uma campanha de sensibilização pública na sua comunidade para sensibilizar a população para os benefícios do planeamento familiar e da contracepção.
- Se possível, visite o site da UNICEF e consulte as fotos do casamento de Tizalem, uma menina de 12 anos da Etiópia. (www.unicef.org/protection/index_earlymarriage.html)
- Leia as opiniões das jovens sobre o casamento precoce e veja fotos online no projecto "Too Young to Wed" (demasiado jovem para se casar), patrocinado pelo Centro Internacional para Pesquisa sobre Mulheres. (www.icrw.org/photoessay/html/index.htm)

NOTAS:

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

GUIA DE RECURSOS PARA O MENTORING DE MENINAS

MÓDULO 8: VIH/SIDA



Sessão 1: O Que é o VIH/SIDA? 2
Sessão 2: Transmissão do VIH 7
Sessão 3: Os Efeitos do VIH no Corpo 17
Sessão 4: As Meninas, as Mulheres, a Cultura e o VIH 26
Sessão 5: Assistência às Pessoas Afectadas Pelo VIH/SIDA ... 30
Sessão 6: O Impacto do VIH/SIDA 35
Sessão 7: Prevenção do VIH 39

ALEXI ZEKAS/ACADEMY FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT

A África subsariana é a região do mundo mais afectada pelo VIH/SIDA. Mais de dois em cada três adultos (68%) e quase 90% das crianças infectadas com o VIH vivem nesta região e, em 2007, mais de cada três em cada quatro mortes devido à SIDA (76%) ocorreram nesta região. Hoje, calcula-se em 22.5 milhões o número de pessoas infectadas com o VIH em África.[1]

A nível mundial, os jovens são particularmente afectados pela epidemia da SIDA. Em 2004:

- Cerca de metade das novas infecções com o VIH ocorreram em jovens entre os 15 e os 24 anos.
- Cerca de 10 milhões de jovens vivem com o VIH.
- Em 2010, 18.4 milhões de crianças na África subsariana — mais de um em cada três órfãos — terão perdido os pais devido à SIDA.[2]

As meninas e as mulheres jovens são especialmente vulneráveis ao VIH/SIDA. As mulheres perfazem quase metade das pessoas que vivem com o VIH em todo o mundo. Na África subsariana, onde a epidemia é pior, perfazem cerca de 57% dos adultos que vivem com o VIH e três quartos dos jovens que vivem com o VIH no continente são mulheres entre os 15 e os 24 anos.[3] As meninas e as mulheres jovens têm menos acesso do que os homens a informações sobre a transmissão e prevenção do VIH.[4]

As meninas e as mulheres jovens devem saber como se protegerem desta doença devastadora assim como de outras infecções transmitidas sexualmente (DST). Uma vez que falar sobre o VIH/SIDA pode ser difícil, doloroso ou vergonhoso para algumas pessoas, as seguintes sessões dão informações concretas sobre os modos de transmissão e prevenção do VIH. Também o(a) ajudarão a moderar discussões sobre o tópico mais importante — como é que os jovens podem tomar boas decisões que lhes garantem uma vida sem VIH.

1. UNAIDS, "2007 AIDS Epidemic Update," http://data.unaids.org/pub/EPISlides/2007/2007_epiupdate_en.pdf (accessed on 9 March, 2008).
2. UNICEF, "Multiple Indicator Cluster Survey (MICS) HIV/AIDS: Protect and Support Children Infected with HIV and AIDS (last updated March 2006)," http://www.childinfo.org/areas/hivaids/orphans.php (accessed on 9 March, 2008).
3. UNAIDS, "Policy and Practice: Key Populationss: Women and Girls," http://"/www.unaids.org/en/PolicyAndPractice/KeyPopulations/WomenGirls/default.asp, (accessed on 9 March, 2008).
4. UNICEF, "Multiple Indicator Cluster Survey (MICS) HIV/AIDS: Prevention of Infection Among Adolescents and Young People (last updated March 2006), http://www.childinfo.org/areas/hivaids/young.php (accessed on 9 March, 2008).

Produzido em 2008, Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional (USAID). Todos os direitos reservados. Qualquer parte deste guia pode ser fotocopiada ou adaptada sem autorização desde que as partes copiadas sejam distribuídas gratuitamente ou a troco de dinheiro (não com um fim lucrativo) e que se mencione o nome da USAID.

"Actualmente, a SIDA mata mais gente em África do que todas as guerras, fomes e inundações juntas . . . Devasta as famílias e as comunidades, sobrecarregando e esgotando os serviços de saúde e roubando às escolas alunos e professores."

—NELSON MANDELA, ANTIGO PRESIDENTE DA ÁFRICA DO SUL



Classes de pré escola ajudam as bolseiras de Basarwa San a se ajustarem ao ir para a escola.

WINROCK INTERNATIONAL/WEIDEMANN ASSOCIATES INC.

SESSÃO 1:
O QUE É O VIH/SIDA?

Tempo disponível: 2 horas

Objectivos

- Definir VIH/SIDA
- Indicar certos mitos e factos sobre o VIH e a SIDA
- Examinar as causas do VIH na sua comunidade

Palavras-chave

- **Prevalência:** Em termos médicos, a prevalência é a percentagem de uma população afectada com uma doença específica numa dada altura.
- **SIDA (Síndrome de Imunodeficiência Adquirida):** O grupo de doenças causadas pelo VIH
- **VIH (Vírus da Imunodeficiência Humana):** O vírus que causa a SIDA

Materiais Recomendados

- Quadro e giz ou quadro de folhas e marcadores
- Papel (bocados pequenos e folhas dos quadros, se houver)
- Bloco de notas para as participantes
- Canetas ou lápis para tomarem notas
- Fita-cola
- Taça, cesto ou chapéu
- **Folheto 15: Mitos e Factos Sobre o VIH/SIDA**
- Folhas de papel para as perguntas das jovens
- Recipiente (caixa, cesto, envelopes, etc.) para recolha de perguntas no fim da sessão

Preparação

1. Leia as estatísticas sobre o VIH/SIDA específicas do seu país ou região do quadro de prevalência do VIH no **Anexo 6.**
2. Reveja as políticas nacionais ou educacionais de qualquer país relativas ao VIH/SIDA.
3. Compreenda as diferenças entre o VIH e a SIDA, e as várias formas de transmissão.
4. Reuna os materiais.
5. Copie as afirmações sobre o VIH/SIDA da coluna esquerda do **Folheto 15: Mitos e Factos Sobre o VIH/SIDA** em diferentes folhas de papel; acrescente outros mitos sobre o VIH/SIDA prevalentes na sua área. (Consultar a Actividade 2)
6. Reveja as actividades e debata as questões.
7. Prepare as respostas para as perguntas das meninas sobre a sessão anterior.
8. Prepare folhas de papel para anotarem perguntas. (Consulte a última actividade da sessão.)

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 10 minutos

Fases da Actividade:

1. Faça um "quebra-gelos" com o grupo. (Consulte o **Anexo 2** para obter idéias.)

2. Leia em voz alta as respostas às perguntas que as meninas submeteram anonimamente no final da sessão anterior. Pergunte-lhes se gostariam de fazer mais perguntas e dê respostas exactas.

3. **Explicação geral às participantes:** As próximas sessões tratam do VIH/SIDA. Este é um tópico sobre o qual elas podem ter alguma ou nenhuma informação. No entanto, independentemente do que quer que tenham ouvido dizer, terão a oportunidade de aprender mais, de fazer perguntas e de discutir os seus sentimentos sobre este assunto.

4. Faça as seguintes perguntas para determinar o nível de conhecimentos das meninas, e para saber o que é que elas gostariam de saber sobre o VIH e a SIDA:

   - Quantas é que já falaram sobre o VIH na escola?
   - Sabem o que é o VIH?
   - Como é que o VIH afecta o corpo?
   - Como é que se podem proteger desta pandemia?
   - Há alguns aspectos sobre o VIH/SIDA que vocês gostariam de conhecer melhor?

Nota para o facilitador:
Escreva estes temas para referência futura. Uma vez que é provável que as meninas não façam perguntas sobre assuntos tabu, lembre-lhes que no fim da sessão podem escrever numa folha de papel quaisquer assuntos que gostariam de ver discutidos e entregá-los anonimamente.

5. Explique que a sessão de hoje vai ser uma visão geral do VIH. Durante as próximas sessões, serão discutidos vários tópicos relacionados com o VIH/SIDA, incluindo como é que é transmitido e como é que pode ser evitado. Diga às meninas que vai falar de alguns assuntos que as podem fazer sentir incomodadas ou envergonhadas, mas que é importante falar sobre esses assuntos para que elas tenham uma vida saudável e segura. Lembre-lhes que podem fazer perguntas a qualquer momento.

Actividade 1: Porque é Que os Jovens se Devem Preocupar Com o VIH?

Tempo disponível: 20 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Leia em voz alta a declaração de Nelson Mandela na primeira página do Módulo. Depois apresente as seguintes estatísticas. Escreva as estatísticas em bocados de papel e distribua-as às meninas para as lerem em voz alta.

- Dos 33.2 milhões de pessoas infectadas com o VIH no mundo, mais de 22.5 milhões vivem na África subsariana.[5]
- No nosso país há,_____(*insira o número do quadro de prevalência do VIH no* **Anexo 6**) pessoas infectadas com o VIH ou SIDA.
- Em 2007, morreram 1.6 milhões de adultos e crianças africanas devido à SIDA.[6]
- A nível mundial, em 2007, morreram 2.1 milhões de pessoas devido à SIDA, incluindo 330,000 crianças.[7]
- Cerca de 11.4 milhões de crianças ficaram órfãs em África devido à SIDA.[8]

2. Diga-lhes que os jovens — **especialmente as meninas** — têm uma probabilidade ainda maior de contrair o VIH/SIDA.
   - Actualmente, os jovens representam cerca de metade dos novos casos de infecções com o VIH que ocorrem anualmente.[9]
   - As mulheres perfazem cerca de metade das pessoas que vivem com o VIH a nível mundial. Na África subsariana, onde a epidemia é pior, perfazem cerca de 57% dos adultos que vivem com VIH.[10]
   - Três quartos dos jovens que vivem com o VIH no continente africano são mulheres jovens entre os 15 e os 24 anos.[11]
   - As meninas e as mulheres têm menos probabilidades de obter informações sobre a transmissão e prevenção do VIH do que os rapazes e os homens.[12]
3. Peça às meninas que pensem noutras razões pelas quais os jovens se devem preocupar com o VIH. (Por exemplo: Porque há uma quantidade tão grande de jovens infectados; os pais doentes não podem tratar dos filhos; as crianças ficam órfãs; pode haver falta de professores e outros profissionais.)

Actividade 2: Mito ou Facto?

Tempo disponível: 40 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Diga às meninas que agora vas discutir o que é o VIH, como é que se propaga e como é que pode ser evitado.

5. UNAIDS, "2007 AIDS Epidemic Update," http://data.unaids.org/pub/EPISlides/2007/2007_epiupdate_en.pdf (accessed on 9 March, 2008).
6. Ibid.
7. Ibid.
8. UNAIDS, "Country Responses: Sub-Saharan Africa," http://www.unaids.org/en/CountryResponses/Regions/SubSaharanAfrica.asp (accessed on 9 March, 2008).
9. UNICEF, "Multiple Indicator Cluster Survey (MICS) HIV/AIDS: Prevention of Infection Among Adolescents and Young People (last updated March 2006)," http://www.childinfo.org/areas/hivaids/young.php (accessed on 9 March, 2008).
10. UNAIDS, "Policy and Practice: Key Populationss: Women and Girls," http:/"/www.unaids.org/en/PolicyAndPractice/KeyPopulations/WomenGirls/default. asp (accessed on 9 March, 2008).
11. Ibid.
12. UNICEF, "Multiple Indicator Cluster Survey (MICS) HIV/AIDS: Prevention of Infection Among Adolescents and Young People (last updated March 2006)," http://www.childinfo.org/areas/hivaids/young.php (accessed on 9 March, 2008).

2. Escreva no quadro as palavras "Mito" e "Facto". Coloque os mitos e factos sobre o VIH/SIDA da coluna da esquerda do **Folheto 15: Mitos e Factos sobre o VIH/SIDA** num chapéu, cesto ou taça. (Não copie as afirmações da coluna da direita. Essas são as respostas que vai ler às alunas.) Depois peça às meninas que escolham um bocado de papel (sem verem). Diga-lhes que não o mostrem a ninguém.

3. Peça a cada uma das meninas que leiam a afirmação e a prendam com fita-cola debaixo de "Mito" ou "Facto". Continue até que todas tenham apresentado os seus mitos ou factos. Assim que todas tiverem colocado os seus mitos e factos no quadro, leia-os individualmente e peça-lhes que levantem a mão se acham que o papel foi colocado na coluna certa. Peça-lhes que justifiquem a sua opinião. Depois dê a **resposta correcta** com uma explicação.

Nota para o facilitador:
Não é necessário fazer uma discussão muito longa, mas apenas o suficiente para determinar o grau de conhecimento das meninas e fazê-las tomar consciência do que desconhecem sobre o VIH.

Actividade 3: Porque é Que Há VIH na Nossa Comunidade?

Tempo disponível: 40 minutos

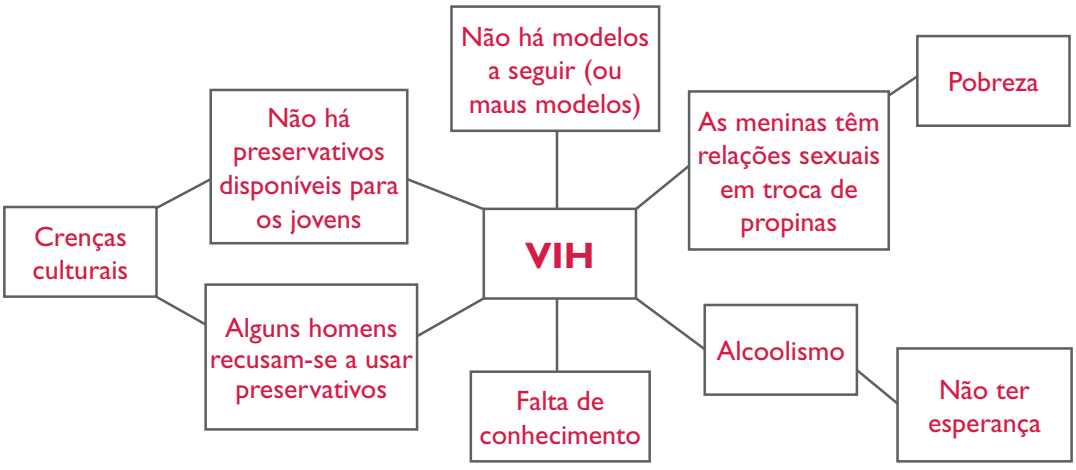
Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Divida as meninas em grupos de 3 a 6. Dê a cada grupo um pedaço de papel do quadro e uma caneta de feltro.

2. Explique que o objectivo desta actividade é fazê-las pensar sobre as causas do VIH na comunidade. Não se pretende que elas pensem nas razões biológicas (por exemplo, que o VIH é transmitido por fluidos, o que será tratado noutra sessão). Pelo contrário, pretende-se que elas pensem nas razões socioculturais que podem provocar a propagação do VIH. As suas respostas devem ser indicadas num diagrama, com o VIH no centro. À volta da palavra "VIH" devem escrever as palavras ou frases que explicam as suas causas.

   Exemplo (Não mostre o diagrama às meninas para não influenciar as suas respostas):



Actividade 4: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 10 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas que resumam os pontos-chave. Faça um resumo adicional, se necessário.
2. Agradeça o envolvimento activo das participantes.
3. Pergunte às meninas se há perguntas que gostariam de partilhar com o resto do grupo. Depois de lhes responder distribua folhas de papel e peça-lhes que escrevam as perguntas. Elas não devem escrever o nome na folha. Peça-lhes que as coloquem numa caixa, cesto ou envelope antes de saírem.
4. Marque a data e o horário da próxima reunião.



KADIATOU COULIBALY/WORLD EDUCATION

Bolseiras posam em seus novos uniformes.

SESSÃO 2:
TRANSMISSÃO DO VIH

Tempo disponível: 2 horas

Objectivos

- Identificar modos de transmissão do VIH
- Identificar como é que o VIH se propaga num grupo
- Compreender o papel das DST na propagação da transmissão do VIH

Palavras-chave

- **Abstinência sexual:** abstenção de (não ter) qualquer tipo de sexo, incluindo sexo vaginal, sexo anal ou sexo oral.
- **Beijar:** quando os lábios de uma pessoa tocam nos lábios de outra
- **Descarga genital:** fluído ou muco libertado pelos órgãos genitais. Uma pessoa com uma DST pode ter descargas amarelas ou verdes ou com um cheiro diferente do normal.
- **DST:** doença ou infecção transmitida por via sexual
- **Infértil:** incapaz de ter filhos
- **Masturbação:** acto no qual uma pessoa toca nos seus próprios órgãos genitais para estimular o prazer
- **Masturbação mútua:** quando duas pessoas tocam nos órgãos sexuais uma da outra com as mãos
- **Ponto de entrada:** um local no corpo de uma pessoa onde o VIH pode entrar como uma ferida aberta ou o revestimento vaginal.
- **Sexo anal:** relações sexuais durante as quais durante o qual o pénis é inserido no ânus ou recto da(o) parceiro(a).
- **Sexo oral:** relações sexuais durante as quais a boca ou lábios de um homem entram em contacto com os órgãos genitais de uma mulher ou a boca ou lábios de uma mulher entram em contacto com os órgãos genitais ou pénis de um homem.
- **Sexo vaginal:** relações sexuais durante as quais o pénis é inserido na vagina
- **Transmitir:** passar algo de uma pessoa para outra
- **VIH+:** símbolo usado para indicar que alguém testou positivo ao vírus do VIH
- **VIH-:** símbolo usado para indicar que alguém testou negativo ao vírus do VIH

Materiais Recomendados

- Pequenos bocados de papel para a Actividade 2
- Canetas ou lápis
- **Folheto 16: Doenças Transmitidas Sexualmente — Sinais e Sintomas**
- Bloco de notas para as participantes
- Canetas ou lápis para tomarem notas
- Folhas de papel para as perguntas das jovens
- Recipiente (caixa, cesto, envelopes, etc.) para recolha de perguntas no fim da sessão

Preparação

1. Reúna materiais.
2. Prepare a Actividade 3:

- Corte papel em pequenos quadrados (um quadrado para cada participante).
- Em quase todos os papéis, escreva "relações vaginais". Escreva "sexo anal" em dois bocados de papel. Escreva "sexo oral" num bocado de papel.
- Em cerca de 10 por cento dos papéis (ou em 2 de 20) faça um sinal mais (+) grande. (Se a taxa de infecções com VIH na sua comunidade é superior a 10 por cento, aumente o número de quadrados para corresponderem a esta percentagem.)
- Desenhe um "P" em cerca de 20 por cento dos papéis (ou em 4 de 20).
- Deixe o resto dos bocados de papel em branco.
- Dobre os papéis de forma a que as marcas não sejam visíveis.

3. Reveja as actividades e debata as questões.
4. Prepare as respostas para as perguntas sobre a última sessão.
5. Prepare folhas de papel para anotarem perguntas. (Consulte a última actividade da sessão.)
6. Opção: Faça cópias do **Folheto 16: Doenças Transmitidas Sexualmente — Sinais e Sintomas**.
7. Convide um profissional de saúde para falar sobre este assunto.



Bolseiras em Botswana participam de um questionário para testar seus conhecimentos sobre o VIH/SIDA.

MARTHA SALDINGER/WINROCK INTERNATIONAL

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 10 minutos

Fases da Actividade:

1. Faça um "quebra-gelos" com o grupo. (Consulte o **Anexo 2** para obter idéias.)

2. Leia em voz alta as respostas às perguntas que as meninas submeteram anonimamente no final da sessão anterior. Pergunte-lhes se gostariam de fazer mais perguntas e dê respostas exactas.

3. **Explicação geral às participantes:** Explique que a sessão de hoje se concentra no que é o VIH e como é transmitido de pessoa para pessoa. Diga às meninas que vai falar de alguns assuntos que as podem fazer sentir incomodadas ou envergonhadas, mas que é importante falar sobre esses assuntos para que elas tenham uma vida saudável e segura. Lembre-lhes que podem fazer perguntas a qualquer momento.

Actividade 1: Modos de Transmissão do VIH

Tempo disponível: 45 minutos
Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas que nomeiem os fluidos que transmitem o VIH. (Escreva todas as suas respostas no quadro, mesmo que não estejam correctas. Mais tarde circule as respostas certas à medida que as explica.)

2. Quando elas tiverem respondido, explique que o VIH só pode ser transmitido através do contacto directo com estes fluidos corporais específicos: **sangue, sémen, fluidos vaginais e leite materno**. (Outros fluidos que também podem transmitir o VIH, embora seja mais raro, são a saliva, as lágrimas, o pus e o fluído das bolhas da pele.) Não se esqueça de explicar que o sémen é o que sai do pénis durante a ejaculação e que o fluído vaginal se encontra na vagina. Os fluidos que **não transmitem o VIH** são: urina, muco, suor, vómito e fezes.

3. Peça às meninas que expliquem como é que o VIH pode ser transmitido de uma pessoa para outra. Peça-lhes que sejam o mais específico possível. Escreva uma lista no quadro. As respostas devem incluir:

Modos de transmissão do VIH

- **Actividade sexual:** Durante as relações sexuais, as pessoas entram em contacto com o sémen e fluído vaginal de uma pessoa com VIH. Esta é a forma de contágio mais comum em África. **Uma pessoa pode ficar infectada com o VIH ao ter sexo vaginal, sexo oral ou sexo anal.**

- **Transmissão de pais para filhos (TMF):** O VIH pode ser transferido de um homem para uma mulher que, por sua vez, o pode passar para o bebé durante a gravidez, parto ou amamentação. Uma em cada três crianças que nascem de uma mãe VIH positiva também fica infectada com o vírus. A TMF pode acontecer em três situações diferentes:

a) Os bebés são infectados com o VIH no útero ou ventre da mãe

b) Os bebés são infectados durante o parto se houver contacto com o sangue da mãe

c) As mães VIH positivas passam o vírus para os filhos através do leite, que pode conter VIH

d) Há estudos que provam que os pais mastigarem a comida dos bebés (comida pré mastigada) pode transmitir o VIH.

- **Contacto de sangue a sangue:** Este modo de transmissão ocorre quando o sangue de uma pessoa infectada com VIH entra em contacto com o sangue de outra pessoa, geralmente através de feridas abertas. Entre as actividades que podem resultar num contacto de sangue a sangue encontram-se:

a) Tratar de feridas de outra pessoa sem usar luvas de látex (borracha).

b) Transfusão de sangue usando sangue de uma pessoa contaminada.

c) Usar uma lâmina ou faca contaminada para rapar o cabelo, fazer tatuagens ou corte de órgãos genitais femininos (CGF).

d) Usar agulhas que não foram esterilizadas (contaminadas) durante o uso intravenoso de drogas ou procedimentos médicos.

4. Explique às meninas que o VIH entra no corpo de uma pessoa através de um destes fluidos. No entanto, tocar nos fluidos não contamina com o VIH. Os fluidos têm de entrar no corpo através de um "**ponto de entrada**," ou "porta." Peça às meninas que discutam alguns destes "pontos de entrada." As suas respostas devem incluir:

- Um corte ou ferida aberta
- Parede vaginal (revestimento dentro da vagina)
- Vulva (pele fina que rodeia a abertura vaginal)
- Revestimento do prepúcio
- Recto (ânus)
- Boca (feridas ou aberturas)
- Forro da garganta (especialmente no caso dos recém-nascidos que são amamentados)

É por isso que ninguém contrai o VIH por comer com alguém que é portador do vírus ou por usar a mesma sanita. **Se não houver envolvimento de sangue, sémen, leite materno ou fluído vaginal, há um risco muito pequeno de contrair o VIH**. Além disso, o VIH não pode sobreviver fora do organismo, por isso uma pessoa não pode contrair o vírus através de fluidos secos. (No entanto, os fluidos secos podem transmitir outras doenças muito graves e não lhes devemos tocar.)

Nalgumas culturas, os adultos mastigam a comida e depois colocam-na na boca das crianças para as ajudarem a digeri-la. As pesquisas têm provado que a "pré-mastigação" da comida pode transmitir o VIH, e, por isso, deve ser considerada um comportamento arriscado.

5. Leia cada um dos modos de transmissão indicados no quadro ou no pedaço de papel e peça às meninas que identifiquem a "porta" através da qual o VIH passa de uma pessoa para outra.

6. Peça às meninas que indiquem vários tipos de actividade sexual. Pergunte-lhes se as actividades podem transmitir o VIH. As respostas correctas são:

- Sexo vaginal: sim
- Sexo anal: sim

- Sexo oral: sim
- Masturbação: não há risco
- Masturbação mútua: risco mais baixo (desde que não haja cortes ou feridas nas mãos ou órgãos genitais)
- Beijo com a boca fechada: não há risco
- Beijo com a boca aberta: sim

Realce os seguintes aspectos:

- Ter **sexo vaginal ou anal** sem usar preservativo coloca uma pessoa num risco alto de contrair o VIH se exposta ao vírus. Isto acontece porque o sexo vaginal envolve dois fluidos que podem transmitir VIH — o fluído vaginal e o sémen.
- Ter "**sexo seco**" (sexo vaginal enquanto a vagina não está lubrificada) também aumenta o risco de uma pessoa contrair VIH. Isto acontece porque os tecidos moles (pele) que forram a vagina têm mais probabilidades de romper criando, assim, um local de entrada para o VIH se alojar no corpo.
- O **sexo anal** sem usar preservativo é considerado muito arriscado em termos de contágio do VIH porque o ânus não produz lubrificação natural (humidade) como a vagina e, por isso, mantém-se seco durante as relações sexuais. Por isso, a pele dentro do ânus tem grandes probabilidades de rasgar durante as relações sexuais criando, assim, um "ponto de entrada" para o VIH ser transmitido através do sémen.
- O risco de transmissão do VIH durante o **sexo oral** é considerado inferior ao do sexo vaginal e anal. No entanto, o **sexo oral sem protecção também pode provocar uma infecção de VIH**, especialmente se uma pessoa tem um doença transmitida por via sexual ou feridas nos órgãos genitais ou boca e/ou se houver ejaculação.
- **Não há risco** de contrair o VIH devido à masturbação porque não há troca de fluidos. Uma pessoa que se masturba toca os seus próprios órgãos sexuais.
- **Quase não há risco** de contracção do VIH durante a masturbação mútua porque não há troca directa de fluidos que possam transmitir o VIH. No entanto, uma pessoa com cortes nas mãos que entre em contacto com sémen ou fluído vaginal pode ficar infectada. Além disso, algumas DST podem ser propagadas através do contacto da pele de uma pessoa com a de outra.
- **Uma pessoa não pode contrair o VIH se beijar com a boca fechada, mas se beijar com a boca aberta e "profundamente" corre o risco de contágio com o VIH.**

Os seguintes pontos apresentam um resumo para o seu debate:

- As relações vaginais são o modo mais comum de transmissão do VIH em África.
- As meninas devem entender que, sem protecção, **tanto** o sexo vaginal, **como** o oral e anal as colocam em posição de contrair o VIH.
- Antes de lhe darem uma injecção, pergunte sempre se a agulha foi esterilizada ou se é nova. Em muitos países, as agulhas são esterilizadas ou usadas apenas uma vez por pessoa. As meninas não devem recear ser vacinadas ou levar injecções porque elas as protegem de outras doenças graves.

- A maioria das transfusões de sangue são seguras onde o fornecimento de sangue é controlado e verificado para a detecção do VIH.
- As mulheres grávidas que pensam que podem ter sido expostas ao VIH devem ser testadas para detecção do vírus. As mulheres grávidas portadoras do vírus podem transmiti-lo aos filhos durante a gravidez, parto ou amamentação. Se uma mulher grávida for portadora do vírus, deve falar com o médico imediatamente sobre formas de evitar que este passe para o bebé durante a gravidez, parto ou amamentação. Em muitos países, as mulheres grávidas tomam medicamentos que reduzem grandemente a possibilidade de transmissão do vírus ao bebé.

7. Agora que as meninas compreendem como é que o VIH é transmitido, peça-lhes que expliquem como é que **não** se transmite. Faça uma lista no quadro. Inclua as seguintes respostas.

O VIH não pode ser transmitido por:

- Comer do mesmo recipiente de alguém que é portador do VIH
- Usar a mesma sanita que alguém que é portador do VIH
- Ser mordido por um mosquito (O VIH só pode viver em pessoas, sendo essa a razão pela qual os mosquitos não podem transmitir o vírus).
- Abstinência sexual (não ter sexo)
- Beijar uma pessoa com VIH (desde que seja um beijo com a boca fechada)
- Abraçar uma pessoa portadora do VIH
- Beber água do mesmo poço ou torneira que uma pessoa portadora do VIH
- Usar a mesma secretária ou mesa de uma pessoa portadora do VIH
- Masturbação (tocar nos seus próprios órgãos sexuais)

8. Peça às meninas que identifiquem certas práticas ou locais na sua comunidade associadas com a transmissão do VIH. Entre os exemplos inclui-se:

- Homens mais velhos que já tiveram relações sexuais tendem a casar com meninas ou mulheres jovens com pouca experiência sexual.
- Os homens frequentam um bar local, paragem de camionistas ou mercado onde pagam a meninas e mulheres em troca de sexo.
- Homens jovens saem de casa para trabalhar nas cidades grandes e em outros países. Alguns não usam preservativos e não são fiéis e quando voltam à aldeia ou vila infectados com VIH transmitem o vírus às esposas e namoradas.
- Algumas pessoas pensam que os preservativos reduzem o prazer sexual ou que impedem gravidezes futuras e, por isso, recusam-se a usá-los.
- Costumes tradicionais segundo os quais as viúvas têm de se casar com o irmão do marido.
- O uso de lâminas ou instrumentos contaminados para cortar ou perfurar o corpo de qualquer forma, como, por exemplo, para fazer tatuagens na boca ou gengivas, circuncisão ou corte dos órgãos genitais femininos.

- Crer que um homem portador do VIH se cura se tiver relações com uma virgem ou com uma mulher idosa.

Se algumas destas questões não surgirem no debate, fale sobre estas práticas ou locais e pergunte às meninas porque é que podem estar associadas com o VIH.

Actividade 2: A Propagação de Uma Epidemia de VIH

Tempo disponível: 25 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Esta actividade é mais eficaz com um grupo de 10 a 20 pessoas.
2. Convide as participantes a virem até ao meio da sala e a formarem um círculo grande. Peça-lhes que fechem os olhos e levantem a mão esquerda. Dê a cada participante um dos quadrados de papel que preparou. Peça-lhes que guardem o papel dobrado nas mãos e que **não** olhem para ele.
3. Depois de ter distribuído todos os papéis, diga às meninas que podem abrir os olhos (mas que não olhem para os papéis). Diga-lhes que andem pela sala e que cumprimentem três pessoas com um aperto de mão. Apesar do grupo ser composto apenas por meninas diga-lhes que façam de conta que são um grupo misto de meninas e rapazes. Depois dos cumprimentos, diga às meninas que se sentem. Explique-lhes que o aperto de mão e as saudações representaram sexo (quer vaginal, oral ou anal) entre duas pessoas. **Lembre-lhes que o VIH não pode ser transmitido através de apertos de mão ou saudações.**
4. Peça às meninas que olhem para os seus cartões. Desenhe um "+" grande no quadro e peça a toda a gente que tem um cartão com um "+" para se levantar. (Escreva o número no quadro.) Explique que apenas para o jogo, toda a gente com um "+" no seu cartão está infectado com o VIH (VIH+). Depois diga ao grupo que todas as pessoas que cumprimentaram essas pessoas também se devem levantar. Explique que estas pessoas também podem estar infectadas com o VIH. (Escreva o número de pessoas no quadro.) Agora peça que se levantem todas as que cumprimentaram essas pessoas. (Escreva o número de pessoas no quadro.) Elas também podem estar infectadas com o VIH. Continue a pedir que se levantem até estarem quase todas de pé.
5. Quando todas estiverem de pé, desenhe um "P" grande no quadro. Peça às participantes que levantem as mãos se tiverem um "P" no seu cartão. Diga-lhes que o "P" significa preservativo, indicando que elas usaram preservativo e não estão infectadas com o VIH apesar de terem tido relações com uma pessoa infectada com o VIH. Peça às que têm um cartão com um "P" que se sentem. (Escreva no quadro o número de pessoas que estão de pé.) No entanto, as que não têm um "P" — as que não "usaram preservativos" — estão infectadas.
6. Peça a todas as participantes que se sentem. Lembre-lhes que apertar a mão a alguém infectado com VIH não contagia. Elas só apertaram as mãos para o jogo. Depois faça um debate com as seguintes perguntas como directivas. (Espere as respostas das meninas antes de dar respostas adicionais.)

   - **Como é que o contágio com o VIH se alastrou entre o grupo?** (*Resposta:* As pessoas "espalharam" o vírus "apertando as mãos" umas das outras.)

- **Com que rapidez é que o vírus se alastrou?** (*Resposta:* Faça referência ao número que escreveu no quadro. Realce o facto do número ter aumentado drasticamente após apenas alguns apertos de mão.)
- **Isto é semelhante à forma como o VIH se pode alastrar numa comunidade?** (*Resposta:* Se uma pessoa portadora do VIH tem relações sexuais sem usar preservativo, o vírus pode passar de uma pessoa para a outra. Por sua vez essa pessoa pode passá-lo para outra, se não usar preservativo.)
- **Como é que se sentiu quando descobriu que estava "infectada" com o VIH?** Algumas meninas podem ficar muito aborrecidas quando lhe comunicam que estão "infectadas" com o vírus. Lembre-lhes que se trata apenas de um jogo e que não estão realmente infectadas. (*Respostas possíveis:* Surpreendida, zangada, triste ou confundida.)
- **Como é que acha que as pessoas se sentem quando descobrem que estão "infectadas" com o VIH?** (*Respostas possíveis:* As respostas emocionais possíveis incluem descrença e negação, ira, vergonha e tristeza. A família e os amigos podem ajudar as pessoas portadoras do VIH/SIDA a lidarem com estas emoções dando-lhes apoio e não as estigmatizando. Podem obter ajuda para essas pessoas numa clínica ou organização local.)
- **Como é que se sentiu quando lhe comunicaram que não tinha VIH?** (*Respostas possíveis:* Algumas meninas podem sentir-se aliviadas, felizes ou tristes pelas amigas que "têm" VIH. Também podem pensar que tiveram sorte em não terem "apanhado" VIH. Talvez se sintam nervosas ao pensar na facilidade com que a epidemia se alastra.)
- **O que é que os membros do grupo poderiam ter feito para se protegerem de serem infectados?**

a) Uma pessoa podia ter recusado "ter sexo" (ou, neste caso, apertar a mão). Na vida real, isto seria praticar **abstinência.**

b) Qualquer pessoa podia ter pedido para ver o cartão da outra antes de "ter relações" com a outra (apertar as mãos). Na vida real, isto representa pedir ao parceiro que **faça um teste de VIH** antes de ter relações com ele.

c) Qualquer pessoa podia ter decidido só cumprimentar uma pessoa. Isto é como decidir **ser fiel** a um parceiro para não aumentar o risco de se ser infectado.

d) Qualquer pessoa podia ter "usado um **preservativo**" (ou não ter apertado as mãos sem protecção).

7. Termine a actividade pedindo a todas que se sentem.

Actividade 3: Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST) e o VIH

Tempo disponível: 30 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Pergunte às meninas se sabem definir "DST". Explique que estas iniciais são a abreviatura de doenças sexualmente transmitidas. As pessoas contraem estas infecções através da actividade

sexual, geralmente relações vaginais ou sexo oral. Peça às meninas que digam os nomes atribuídos localmente a quaisquer DST de que tenham ouvido falar. Escreva os nomes no quadro. Junto de cada nome escreva o nome científico. Concentre-se nas DST mais conhecidas: **gonorreia, herpes, sífilis, cancróide, e tricomoníase**. O **VIH também é uma DST** — uma das fatais. Pergunte às meninas se sabem indicar seis sinais ou sintomas destas DST. Se não souberem, consulte o **Folheto 16: Doenças Transmitidas Sexualmente — Sinais e Sintomas.**

Nota para o facilitador:

Não é importante que as meninas memorizem o nome de todas as DST, mas que tenham ideia de quantas são e que estejam familiarizadas com os sintomas e riscos

Realce o facto de alguns sintomas das DST não serem reconhecidos até se tornarem graves sendo esse o motivo por que elas devem tomar todas as precauções para assegurarem que não apanham uma DST. Se possível, peça a um profissional de saúde que fale com as meninas sobre as DST comuns na sua comunidade.

2. Explique que as meninas e as mulheres precisam de ter conhecimentos sobre estas DST por várias razões incluindo:

   - Em 1999, calculou-se em 340 milhões o número de pessoas infectadas com DST curáveis; 69 milhões destas pessoas estariam na África subsariana.[13]
   - As meninas e as mulheres são mais vulneráveis às DST que os homens devido a razões biológicas. As mulheres também têm tendência a ser mais vulneráveis devido a razões culturais e socioeconómicas, incluindo falta de autoridade relativamente às relações sexuais.
   - A maioria das mulheres com uma DST não tem sintomas, sendo este o motivo por que muitas vezes não são tratadas.
   - Ser portador de uma DST aumenta consideravelmente o risco de contrair VIH.

3. **Algumas pessoas pensam que as DST são "normais" porque "toda a gente" as contrai. Algumas DST não são detectadas durante muito tempo mas são tão perigosas como as que causam dor imediata. As DST podem e devem ser evitadas através da abstinência ou do uso de preservativos.** Entre outras consequências das DST encontram-se:

   - As DST podem provocar outros problemas de saúde como cancro e Doenças Inflamatórias Pélvicas (DIP).
   - As DST podem tornar inférteis tanto os homens como as mulheres.
   - Uma mulher grávida pode passar uma DST para o bebé durante a gravidez ou parto, resultando em aborto, deformações, cegueira, e até morte.

4. Ter uma DST também aumenta significativamente o risco de uma pessoa ser infectada com o VIH. Isto acontece porque os sintomas das DST — como a presença de feridas, descargas genitais e erupções cutâneas — actuam como pontos de entrada do VIH.

13. World Health Organization, "2001 Global Prevalence and Incidence of Selected Curable Sexually Transmitted Infections," http://who.int/hiv/pubsti/ who_hiv_aids_2001.02.pdf (accessed on 9 March, 2008).

5. Realce o facto de uma mulher dever procurar tratamento **imediatamente** se pensa que pode ter contraído uma DST. Também deve comunicar ao(s) parceiro(s) para que estes procurem tratamento.

6. Pergunte às meninas como é que pensam que as DST podem ser prevenidas. As respostas devem incluir: **Abstenção da actividade sexual** e **uso de preservativos**. Lembre as meninas que **a abstinência sexual é o único método 100 por cento seguro na prevenção das DST**. A retirada do pénis antes da ejaculação, a pílula anticoncepcional e outros métodos de planeamento familiar como o Norplant não impedem que uma mulher seja infectada com uma DST, incluindo o VIH.

7. Debata como é que os jovens encaram as DST e onde é que podem procurar aconselhamento e tratamento, usando estas perguntas como guias:

   - **Como é que os jovens da nossa comunidade se podem informar sobre as DST?** (*Respostas possíveis:* Amigos, familiares, professores, rádio ou televisão, profissionais de saúde e a Internet.) Debata quais os recursos mais confiáveis e realce a importância de não depender apenas de uma pessoa para informações.
   - **Onde é que podem obter informações sobre as DST?** (*Respostas possíveis:* Uma unidade de saúde, um professor em que se confie, um mentor ou um amigo ou familiar com conhecimentos sobre o assunto.)
   - **Porque é que os jovens nem sempre se protegem relativamente às DST?** (*Respostas possíveis:* Não sabem que as DST são comuns na área; não as consideram perigosas; não sabem como proteger-se; têm vergonha de pedir informações ou de comprar preservativos.)
   - **Porque é que os jovens nem sempre procuram cuidados médicos quando são portadores de uma DST?** (*Respostas possíveis:* Vergonha, receio que os outros venham a saber, falta de dinheiro para ir a uma unidade de saúde.)
   - **Que ideias é que acha que devem ser implementadas para aumentar a sensibilização dos jovens relativamente às DST?** (*Respostas possíveis:* Organização de um sessão de esclarecimento numa escola ou com um grupo do bairro; visitas a unidades de saúde; convite de profissionais de saúde para falar numa reunião; falar informalmente com os amigos.)

Actividade 4: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 10 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas que resumam os pontos-chave. Faça um resumo adicional, se necessário.

2. Agradeça o envolvimento activo das participantes.

3. Pergunte às meninas se há perguntas que gostariam de partilhar com o resto do grupo. Depois de lhes responder distribua folhas de papel e peça-lhes que escrevam as perguntas. Elas não devem escrever o nome na folha. Peça-lhes que as coloquem numa caixa, cesto ou envelope antes de saírem.

4. Marque a data e o horário da próxima reunião.

SESSÃO 3:
OS EFEITOS DO VIH NO CORPO

Tempo disponível: 2 horas

Objectivos

- Compreender as diferenças entre o VIH e a SIDA
- Compreender o que é que o VIH faz ao corpo
- Compreender informações básicas sobre o tratamento do VIH

Palavras-chave

- **ATV (Aconselhamento e Testes Voluntários):** o processo que consta da realização do teste do VIH e de aconselhamento antes e depois do mesmo
- **ARVs (Anti-retrovirais):** um tipo de medicamento usado para o tratamento (não confundir com cura) das pessoas com VIH. Há vários tipos de ARVs.
- **Cura:** uma forma de medicamento que pode eliminar totalmente uma doença do corpo de uma pessoa. Não há cura para o VIH.
- **Infecções oportunistas:** o nome das doenças (como tuberculose e diarreia) que uma pessoa portadora do VIH pode contrair pelo facto de ter o sistema imunológico debilitado.
- **SIDA (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida):** grupo de doenças causadas pelo VIH
- **Sistema imunológico:** o mecanismo natural de defesa do corpo contra a doença
- **TAR (Terapia Anti-retroviral):** tratamento para o VIH que pode incluir vários ARVs
- **Tratamento:** uma forma de medicamento que diminui os efeitos de uma certa doença, mas não a elimina. Como no tratamento do VIH, os ARVs podem tornar mais saudável um portador de VIH mas não curam nem eliminam a doença.
- **VIH (Vírus da Imunodeficiência Humana):** o vírus que causa a SIDA

Materiais Recomendados

- Local espaçoso e aberto (numa sala de aulas ou ao ar livre)
- Quadro e giz ou quadro de folhas e marcadores
- Bloco de notas para as participantes
- Canetas ou lápis para tomarem notas
- Folhas de papel para as perguntas das jovens
- Recipiente (caixa, cesto, envelopes, etc.) para recolha de perguntas no fim da sessão

Preparação

1. Reúna materiais.
2. Contacte um profissional de saúde para obter mais informações sobre o ATV (Aconselhamento e Testes Voluntários)
3. Prepare cartões para a representação sobre o sistema imunológico (Consulte a actividade 2.)

4. Reveja as actividades e debata as questões.
5. Prepare as respostas para as perguntas das meninas sobre a sessão anterior.
6. Prepare folhas de papel para anotarem perguntas. (Consulte a última actividade da sessão.)



AED/INSTITUT TECHNIQUE ET PROFESSIONNEL DE KIKWIT

Uma sessão de mentoring em uma escola primária em Congo.

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 30 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Faça um "quebra-gelos" com o grupo (Consulte o **Anexo 2** para obter idéias.)

2. Leia em voz alta as respostas às perguntas que as meninas submeteram anonimamente no final da sessão anterior. Pergunte-lhes se gostariam de fazer mais perguntas e dê respostas exactas.

3. **Jogo da revisão:** Nesta actividade, divida o grupo em três secções. Designe um lado "alto", outro "baixo" e outro "nenhum". Diga em voz alta o nome de cada uma das actividades que transmitem ou não transmitem o VIH. (Consulte a lista seguinte.) Assim que ouvem o nome de cada actividade, as meninas devem correr para o lado da sala com o grau de risco (alto ou baixo) que elas entendem que essa actividade representa de contracção do VIH, ou para o que não representa qualquer risco. Após cada item escolha uma menina para explicar a sua resposta. Corrija os erros e **realce as respostas correctas.**

Nota para o facilitador:
Dependendo da idade ou nível de compreensão das meninas, pode simplificar o jogo de revisão pedindo às meninas que respondam "Sim" ou "Não."

- Sexo vaginal sem preservativo – arriscado
- Sexo anal sem preservativo – arriscado
- Masturbação – nenhum risco
- Ser mordido por um mosquito – nenhum risco
- Beijo com a boca fechada – nenhum risco
- Beijo com a boca aberta – risco menor
- Usar a mesma sanita que uma pessoa com VIH – nenhum risco
- Sexo oral sem preservativo – arriscado
- Masturbação mútua – risco baixo (quase nenhum se não houver feridas nas mãos ou órgãos genitais)
- Sexo vaginal com preservativo – risco baixo (quase nenhum se o preservativo for usado correctamente)
- Abstinência sexual – nenhum risco
- Beber do mesmo copo de uma pessoa com VIH – nenhum risco

4. **Explicação geral às participantes:** Agora que as meninas já entendem o que é o VIH, incluindo como pode ser transmitido assim como as actividades que não o transmitem, hoje vai falar sobre as consequências do VIH no corpo humano.

Actividade 1: Qual é a Diferença Entre o VIH e a SIDA?

Tempo disponível: 20 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Escreva as letras V, I, e H no quadro, na seguinte posição:

   V =

   I =

   H =

2. Pergunte às meninas se sabem o que é que as letras VIH querem dizer. Se não souberem, diga-lhes "Vírus da Imunodeficiência Humana."

3. Agora peça-lhes que definam separadamente humano, imunidade, deficiência e vírus. Diga-lhes que pensem numa palavra mais simples para substituir cada uma destas palavras. Por exemplo:

Humano	=	pessoa
Imunidade	=	relacionado com as defesas do corpo contra as doenças
Deficiência	=	falta de
Vírus	=	tipo de germe

4. Agora pergunte se alguém sabe usar essas palavras e frases "fáceis" para definir o VIH. Pergunte a várias meninas até obter uma definição simples como por exemplo, "O VIH é um tipo de germe que faz com que o corpo de uma pessoa não resista às doenças".

5. Agora explique às meninas que o VIH causa SIDA. É importante compreender que o VIH e a SIDA **não** são a mesma coisa. Uma pessoa portadora de VIH e uma pessoa com SIDA têm condições médicas diferentes devido a razões a discutir mais tarde. Por agora, é importante que elas entendam que VIH e a SIDA estão relacionados mas são diferentes.

6. Repita o mesmo exercício de definições que fez com o VIH mas desta vez para a palavra SIDA. As respostas devem incluir:

S	=	Síndrome	=	grupo de doenças
I	=	Imunidade	=	sistema de defesa do corpo que ataca os germes
D	=	Deficiência	=	falta de
A	=	Adquirida	=	contracção (do VIH)

Portanto, a SIDA pode ser facilmente definida como "um grupo de doenças que uma pessoa recebe do VIH que faz com que o corpo não tenha o sistema de defesa necessário para lutar contra a doença." Agora pode falar mais sobre a relação entre o VIH e o sistema imunológico.

Actividade 2: Representação Sobre o Sistema Imunológico

Tempo disponível: 15 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. As próximas duas actividades concentram-se no que o VIH faz ao corpo de uma pessoa. Quando uma pessoa fica infectada com o VIH, o vírus ataca o **sistema imunológico** da pessoa. Pergunte às meninas se podem definir sistema imunológico. O sistema imunológico é a parte do corpo que luta contra os germes, bactérias e vírus. Quando as bactérias e os vírus entram no nosso corpo, o sistema imunológico reconhece-os e destrói-os impedindo-nos de ficar doentes (ou ajudando-nos a melhorar, se o vírus ou a bactéria nos deixar doentes).

2. A seguir, as meninas representaram como é que o VIH afecta o sistema imunológico de uma pessoa. Escolha uma pessoa para representar cada um dos seguintes papéis. Dê a cada uma um pedaço de papel com uma das seguintes palavras ou frases:

   - Corpo saudável
   - Sistema imunológico
   - VIH
   - Infecções oportunistas (3 a 5 pessoas representando diarreia, malária, tuberculose, tosse, gripe ou outras doenças).

3. Escolha uma menina para representar um corpo saudável. Peça-lhe que fique de pé em frente do grupo. Peça-lhe que segure uma folha de papel onde esteja escrito "corpo saudável".

   Explique que o trabalho do sistema imunológico é proteger um corpo saudável da doença. (A menina que desempenha o papel do sistema imunológico deve levantar-se e "proteger" o corpo. Pode fazer isto colocando o braço sobre a outra ou abraçando-a.)

4. Diga às meninas que quando uma pessoa fica doente com tosse, por exemplo, a tosse ataca o corpo. O corpo pode ficar doente mas o sistema imunológico luta contra a doença até que esta desapareça. (Peça à pessoa que representa o papel da "tosse" que se levante e "ataque" o corpo. O sistema imunológico deve "lutar" contra a tosse até que o corpo fique outra vez saudável.)

5. Explique que o sistema imunológico continua a proteger o corpo contra outras doenças. (Peça às outras "doenças " que se levantem e "ataquem" o corpo, enquanto o sistema imunológico tenta afastá-las. Peça às meninas que representem as doenças a "atacar" o corpo.)

   No entanto, se um corpo for infectado com o VIH pode acontecer uma coisa diferente. O VIH é muito inteligente e, em vez de atacar o corpo, ataca o sistema imunológico. (Peça à pessoa que representa o VIH que se levante e "ataque" o sistema imunológico.)

   O sistema imunológico pode lutar contra o VIH durante algum tempo, mas o VIH é muito forte e o sistema imunológico fica debilitado. É neste momento que todas as outras doenças resolvem

"atacar" o corpo. (Peça às "outras doenças" que "ataquem" o corpo ao mesmo tempo.) Estas doenças são chamadas **infecções oportunistas** porque aproveitam a oportunidade para atacar o corpo da pessoa quando o sistema imunológico se encontra incapacitado ou debilitado.

Assim que o VIH debilitou seriamente o sistema imunológico, a pessoa fica muito doente. Nesse momento, essa pessoa tem SIDA.

6. Assim que a representação terminar, faça as seguintes perguntas às meninas e ajude-as a resumir o que é que aconteceu:

   - Acham que foi fácil ou difícil para as infecções oportunistas atacarem o corpo saudável quando havia um sistema imunológico saudável? *(Resposta:* As infecções oportunistas tiveram dificuldade em atingir o corpo saudável quando o sistema imunológico se encontrava forte.)
   - Acham que foi fácil ou difícil para as infecções oportunistas atacar o corpo saudável quando o sistema imunológico se encontrava debilitado? (*Resposta:* Foi muito fácil atacarem o corpo saudável.)

   Explique que assim que o VIH destrói o sistema imunológico e a pessoa fica com SIDA, o seu sistema imunológico torna-se muito debilitado para conseguir atacar a doença. A pessoa fica doente e é por isso que a SIDA se chama "Síndrome da Imunodeficiência Adquirida".

   No entanto, nem sempre as pessoas com SIDA morrem devido à SIDA, em si. Geralmente morrem das infecções oportunistas como tuberculose, diarreia e malária que contraem pelo facto do seu sistema imunológico se encontrar demasiado debilitado para as vencer. (É por isso que, por vezes, se diz que uma pessoa não morreu de SIDA, mas de qualquer outra doença. No entanto, é o VIH e a SIDA que são as causas da morte.)

Actividade 3: O Jogo dos Leões e dos Elefantes

Tempo disponível: 30 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Nota para o facilitador:
Podes mudar o nome do jogo e dos animais, dependendo dos animais que existem na sua área.

Fases da Actividade:

1. A próxima actividade pretende ajudar as meninas a lembrar os efeitos do VIH no corpo.
2. Peça-lhes que formem um círculo grande. Peça a 3 ou 4 voluntárias que se coloquem no centro do círculo. Diga-lhes que são elefantes bebé.
3. Peça a 4 ou 5 voluntárias que representem os elefantes fêmeas. A sua prioridade é proteger os elefantes bebé.
4. Agora peça mais dois voluntários que representem os leões que querem comer os elefantes bebé. O trabalho das mães dos elefantes bebé é protegerem os filhos dos leões. Para isso, precisam de dar as mãos e formar um círculo à volta dos elefantes bebé.
5. Outra voluntária deve representar o papel de "animal selvagem". O animal selvagem é uma actriz muito especial cujo papel só será revelado mais tarde.

6. As outras meninas devem representar as cobras nas árvores. Estas cobras devem observar e prestar uma atenção especial ao que acontece durante a representação.

7. Quando você diz "vai", os leões devem tentar "atacar" ou tocar, nos elefantes bebé. Quando você disser "pára", os leões devem parar imediatamente.

8. A seguir, peça ao animal selvagem que retire uma elefante fêmea do círculo. Quando disser "vai", os leões devem tentar atacar, ou tocar, nos elefantes bebé. Lembre às cobras nas árvores que devem prestar atenção ao desenrolar da acção.

9. Diga ao animal selvagem que retire mais duas elefantes fêmeas. Os leões devem tocar outra vez nos elefantes bebé. Diga às cobras que observem com atenção.

10. Após o jogo, modere um debate sobre o que é que aconteceu. Escreva as seguintes palavras ou expressões numa coluna no quadro:

    VIH

    Doenças (infecções oportunistas)

    Corpo

    Sistema imunológico

    Noutra coluna escreva estas palavras:

    Elefantes bebé

    Leões

    Elefantes fêmeas

    Animais selvagens

11. Modere o seguinte debate:

    - Relativamente ao VIH, o que é que os elefantes bebé representam? (*Resposta:* O corpo humano) (Desenhe uma linha do corpo humano até aos elefantes bebé.)
    - Quem é que as elefantes fêmeas representam? (*Resposta:* O sistema imunológico, que protege o corpo) (Desenhe uma linha do sistema imunológico às elefantes fêmeas.)
    - O que são os leões? (*Resposta:* Doenças, infecções oportunistas que atacam o corpo humano especialmente quando o sistema imunológico está debilitado.) (As meninas podem pensar que os leões representam o VIH mas realce o facto dos leões terem atacado os elefantes bebé, que representam o corpo.)
    - Neste jogo, quem é o VIH? (*Resposta:* O animal selvagem que afastou as elefantes fêmeas dos elefantes bebé.)

    Nota final: Realce o facto de o VIH destruir o sistema imunológico, que deixa um corpo saudável extremamente fraco perante a doença.

Actividade 4: Uma Visão Geral Sobre o Teste e o Tratamento do VIH

Tempo disponível: 15 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Nota para o facilitador:

Esta actividade proporciona apenas uma breve visão do teste e tratamento do VIH. Sugerimos que convide um profissional de saúde de um centro de testes para o ajudar com esta sessão. Para obter informações mais detalhadas, visite um centro da sua área e fale com um médico.

Fases da Actividade:

1. Esclareça que a única forma de uma pessoa saber se está infectada com o VIH é fazendo um teste de VIH. Explique que uma pessoa **não pode** dizer se outra tem é portadora de VIH/SIDA simplesmente olhando para ela. Só um teste de VIH o pode dizer. Todas as pessoas que pensam que talvez se tenham exposto ao VIH devem ser testadas.

2. Informe as meninas que o conhecimento da sua situação e a do seu parceiro ou marido é uma das maneiras mais importantes de reduzirem o risco de exposição ao VIH. Na África subsariana, é alto o número de casais em que um dos parceiros está infectado e o outro não.[14] Esses casais devem procurar aconselhamento e testes voluntários, preservativos e outros serviços.

3. **Explique o que é o "ATV."** ATV significa Aconselhamento e Testes Voluntários relativamente ao VIH. Significa que o teste ao VIH é **voluntário**, ou seja, ninguém é forçado a fazê-lo. O **aconselhamento** também faz parte do teste de VIH. Encontra-se um conselheiro no centro onde o teste é realizado com quem pode falar antes e depois do teste para lhe dar apoio e aconselhamento assim como respostas a quaisquer dúvidas que tenha. Depois de receber aconselhamento, um médico ou enfermeiro tira uma pequena amostra de sangue para fazer o teste. Quando e como recebe os resultados depende do tipo de centro onde for atendido.

4. Explique que se uma pessoa testar positivo para o VIH será consultada por um médico. O médico determina quando é que a pessoa deve começar a tomar medicamentos para ajudar o corpo a lutar contra o VIH. Estes medicamentos são vulgarmente chamados anti-retrovirais, ou tratamento retro viral. Isto significa apenas que os ARVs são um tipo de medicamento que ajuda o corpo a lutar contra o VIH. Os ARVs fortalecem o sistema imunológico de uma pessoa, mas **não** curam o VIH.

5. Diga às meninas que os ARVs são uma forma de tratamento mas não uma cura. (Consulte as *palavras-chave* e escreva as definições no quadro.) **Uma pessoa que toma ARVs pode viver muitos anos, mesmo que seja portadora do VIH. É por isso que é muito importante que as pessoas sejam testadas para detecção do VIH** — quanto mais cedo souberem da sua situação ou se são portadoras de VIH ou não, mais cedo podem começar a tomar os ARVs e viver durante mais tempo.

6. Explique que se uma pessoa tiver sido infectada com o VIH é importante "viver com um espírito positivo", ou seja:

   - Cuidar-se e comer alimentos saudáveis e nutritivos;

14. World Health Organization, "Essential Prevention and Care Interventions for Adults and Adolescents with HIV Living in Resource-Limited Settings," (Geneva: World Health Organization, 2007).

- Tomar os ARVs conforme prescrito se estiverem disponíveis;
- Tomar todas as precauções para não transmitir o VIH a outra pessoa.

Actividade 5: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 10 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas que resumam os pontos-chave. Faça um resumo adicional, se necessário.
2. Agradeça o envolvimento activo das participantes.
3. Pergunte às meninas se há perguntas que gostariam de partilhar com o resto do grupo. Depois de lhes responder distribua folhas de papel e peça-lhes que escrevam as perguntas. Elas não devem escrever o nome na folha. Peça-lhes que as coloquem numa caixa, cesto ou envelope antes de saírem.
4. Marque a data e o horário da próxima reunião.



Bolseiras em uma sala de aula da escola primária na República Democrática do Congo.

EUGENE KATZIN/AED

SESSÃO 4:
AS MENINAS, AS MULHERES, A CULTURA E O VIH

Tempo disponível: 2 horas

Objectivos

- Identificar factores culturais, sociais e biológicos que fazem com que as meninas e as mulheres tenham mais probabilidades de serem infectadas com o VIH
- Analisar várias crenças culturais e mitos que colocam as pessoas em risco de contrair o VIH, especialmente meninas e mulheres
- Identificar estratégias para reduzir o risco de infecção com o VIH das meninas e mulheres
- Desenvolver uma actividade para aumentar a sensibilização da comunidade relativamente ao VIH, especialmente a forma como afecta meninas e mulheres

Materiais Recomendados

- Quadro e giz ou quadro de folhas e marcadores
- Bocados de papel para o exercício do mito (Consultar a Actividade 2).
- Bloco de notas para as participantes
- Canetas ou lápis para tomarem notas
- Folhas de papel para as perguntas das meninas
- Recipiente (caixa, cesto, envelopes, etc). para recolha de perguntas no fim da sessão

Preparação

1. Reúna materiais
2. Prepare mitos para a Actividade 2
3. Reveja as actividades e debata as questões
4. Prepare as respostas para as perguntas das meninas sobre a sessão anterior
5. Prepare folhas de papel para anotarem perguntas. (Consulte a última actividade da sessão.)

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 10 minutos

Fases da Actividade:

1. Faça um "quebra-gelos" com o grupo. (Consulte o **Anexo 2** para ideias.)
2. Leia em voz alta as respostas às perguntas que as meninas submeteram anonimamente no final da sessão anterior. Pergunte-lhes se gostariam de fazer mais perguntas e dê respostas exactas.
3. **Explicação geral às participantes:** A sessão de hoje examina como é que as crenças podem influenciar o nosso comportamento. Por vezes, estes comportamentos alastram o VIH mesmo involuntariamente.

Actividade 1: O Impacto do VIH nas Meninas e nas Mulheres

Tempo disponível: 30 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Explique que as jovens e as mulheres são especialmente vulneráveis ao VIH/SIDA. Cite as seguintes estatísticas:
   - As adolescentes e as jovens perfazem 60 por cento de todos os jovens contaminados com VIH a nível mundial.[15]
   - Na África subsariana, as meninas adolescentes têm entre 2 a 6 vezes mais probabilidades do que os rapazes de serem contaminadas.[16]
   - Dos 11.8 milhões de jovens infectados com o VIH em todo o mundo, mais de sete milhões são jovens e mulheres.[17]
2. Pergunte às meninas porque é que pensam que as meninas e as mulheres têm taxas de infecção de VIH mais altas que os rapazes e homens. Escreva as suas respostas no quadro e acrescente os seguintes aspectos se não os mencionarem:
   - As meninas têm menos probabilidades do que os rapazes de conhecerem os factos básicos sobre como é que o VIH se transmite e como se devem proteger.
   - Muitas vezes, as meninas e as mulheres não têm poder ou autoridade para tomar decisões sobre a sua vida sexual.
   - As meninas que se casam cedo têm menos probabilidades de adquirir formação escolar ou de terem igual peso nas decisões sobre a sua vida sexual.
   - A sociedade aceita que os homens mais velhos e com mais experiência sexual tenham relações sexuais com meninas.

15. UNICEF, "Multiple Indicator Cluster Survey (MICS) HIV/AIDS: Prevention of Infection Among Adolescents and Young People (last updated March 2006)," http://www.childinfo.org/areas/hivaids/young.php (accessed on 9 March, 2008).
16. Lori Ashford, "Young Women in Sub-Saharan Africa Face a High Risk of HIV Infection," http://www.prb.org/Articles/2002/YoungWomeninSubSaharanAfricaFaceaHighRiskofHIVInfection.aspx (accessed on 9 March, 2008).
17. UNAIDS et al, "Young People and HIV/AIDS: Opportunity in Crisis," (2002) http://www.who.int/hiv/pub/prev_care/en/youngpeople_hivaids_en%5b1%5d.pdf (accessed on 25 March, 2008).

- Muitas vezes, as crenças culturais realçam o estatuto inferior da mulher e permitem o casamento precoce, o que aumenta as probabilidades das mulheres contraírem VIH.
- Alguns factores biológicos facilitam a transmissão do VIH de homens para mulheres. O VIH transmite-se facilmente através das paredes vaginais. O revestimento vaginal das jovens é especialmente frágil e muito fácil de rasgar durante as relações sexuais, o que cria um ponto de entrada para o VIH se alojar no corpo.
- O "sexo seco," ou sexo sem lubrificação vaginal natural ou artificial pode fazer pequenos rasgos (microlesões) no revestimento vaginal que aumentam as possibilidades de uma menina ou uma mulher contrair o VIH. (Geralmente, estes rasgos são demasiado pequenos para se verem.)
- Falta de acesso a serviços de métodos de prevenção do VIH.

3. Por cada razão mencionada, discuta com as alunas o que é que elas pensam que as meninas, os rapazes, os pais e os membros da comunidade podem fazer para tratar dos problemas que tornam as meninas mais susceptíveis a contrair o VIH. Entre os exemplos incluem-se:
   - Informar-se sobre o VIH
   - Decidir não ter relações até ao casamento
   - Insistir que o parceiro faça um teste de VIH antes de terem relações
   - Falar com os pais sobre os benefícios de adiar o casamento
   - Organizar eventos comunitários que aumentem a sensibilização das pessoas ao VIH e como afecta as meninas e as mulheres
   - Educar as pessoas sobre o uso de preservativos
   - Certifique-se que as pessoas têm acesso aos preservativos e lembre-lhes que os devem usar correctamente

Actividade 2: Mitos, Crenças e o VIH

Tempo disponível: 70 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Alguns mitos ou crenças também podem ajudar a transmitir o VIH e a "alimentar" a epidemia. Explique às meninas que um mito é uma história tradicional que explica uma prática. Geralmente as pessoas aceitam os mitos sem os questionarem. Uma crença é a aceitação de que uma afirmação é verdadeira, mesmo sem uma prova real. Dê um exemplo de um mito ou crença na sua comunidade. (Não tem que ser relacionado como VIH.) Por vezes, as crenças influenciam os comportamentos das pessoas, incluindo comportamentos arriscados que podem levar a infecções com o VIH.

2. Peça às meninas que pensem nos vários mitos e crenças associadas com relacionamentos, sexo, VIH/SIDA, e com o comportamento esperado de homens ou meninas. Pode citar alguns ou todos os exemplos mencionados a seguir para dar início ao grupo:

Crenças/Mitos sobre os relacionamentos

Os homens têm direito a exigir que as namoradas ou esposas tenham relações sexuais com eles.

Crenças/Mitos sobre o sexo

Se um homem ou rapaz tiver uma erecção, tem de ter relações.

Crenças/Mitos sobre as mulheres

As mulheres que se vestem de uma forma "sexy" querem ter relações mesmo que digam o contrário.

As mulheres que dizem "não" ao sexo querem realmente dizer "sim".

Mitos sobre o VIH/SIDA

Um homem com VIH fica curado se violar uma virgem.

Os medicamentos podem curar a SIDA, por isso não há problema em ser infectado.

Os medicamentos para a SIDA são veneno e são mais perigosas que o VIH.

Quando se está em terapia contra o VIH não se pode transmitir o vírus a ninguém.

3. Num grupo grande ou pequeno, analise cada mito. Responda às seguintes perguntas relativamente a cada mito ou crença:

   - Os mitos ou crenças são bons ou maus? Porquê?
   - Tem alguma coisa a ver com o VIH ou a SIDA? Como?
   - Os mitos ou crenças têm um efeito diferente nos homens do que nas mulheres?
   - De onde é que veio?
   - É verdadeiro ou falso?

4. Convide cada grupo pequeno a partilhar as suas respostas. Peça às meninas que dêem as suas opiniões. Diga-lhes que o objectivo desta sessão não é criticar ou mudar as crenças das pessoas mas examinar como é que algumas crenças culturais ou mitos estão a contribuir para a propagação do VIH.

Nota para o facilitador:

Para poupar tempo e para assegurar que cada grupo discute um mito diferente, podes dar início aos mitos e crenças antes da sessão.

Actividade 3: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 10 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas que resumam os pontos-chave. Faça um resumo adicional, se necessário.
2. Agradeça o envolvimento activo das participantes.
3. Pergunte às meninas se há perguntas que gostariam de partilhar com o resto do grupo. Depois de lhes responder distribua folhas de papel e peça-lhes que escrevam as perguntas. Elas não devem escrever o nome na folha. Peça-lhes que as coloquem numa caixa, cesto ou envelope antes de saírem.
4. Marque a data e o horário da próxima reunião.

SESSÃO 5:
ASSISTÊNCIA ÀS PESSOAS AFECTADAS PELO VIH/SIDA

Tempo disponível: 1 ½ horas

Nota para o facilitador:
Uma das melhores formas de incentivar a aceitação e compaixão pelas pessoas que vivem com VIH e SIDA (PVCVS) é convidar uma pessoa seropositiva a falar para as jovens. A história de uma pessoa que vive com VIH pode ser extremamente inspiradora. Existem muitas organizações cujo objectivo é ajudar as PVCVS. Qualquer profissional de saúde ou uma pessoa que trabalhe num centro de testes do VIH lhe pode dar informações sobre essas organizações. Contacte alguém que possa marcar uma hora para falar com as meninas.

Objectivos

- Compreender os termos discriminação e estigmatização
- Debater como é que a discriminação afecta as Pessoas que Vivem com VIH/SIDA (PVCVS)
- Compreender o significado da fita vermelha da SIDA
- Saber o que é que podemos fazer para apoiar as Pessoas que Vivem com VIH/SIDA (PVCVS)

Palavras-chave

- **Discriminar:** tratar alguém de forma diferente devido a certas características
- **Estigmatizar:** descrever ou identificar uma pessoa ou um grupo com base numa característica particular
- **PVCVS:** pessoas que vivem com VIH/SIDA

Materiais Recomendados

- Quadro e giz ou quadro de folhas e marcadores
- Várias folhas de papel A4 (pelo menos uma por participante)
- Canetas de feltro, lápis de cera ou lápis de cor
- Cola ou fita-cola
- Pano vermelho
- Alfinetes de segurança
- Papel do tamanho de posters
- Bloco de notas para as participantes
- Canetas ou lápis para tomarem notas
- Folhas de papel para as perguntas das jovens
- Recipiente (caixa, cesto, envelopes, etc.) para recolha de perguntas no fim da sessão

Preparação

1. Reúna materiais
2. Prepare materiais para a Actividade 2: O Jogo da cor. Para fazer "bolas de estigmatização" use autocolantes ou corte papel em pequenos círculos. Pinte as bolas de três cores diferentes (vermelho, verde e azul).
3. Faça cartões para anotar a reacção das participantes. (Consulte a Actividade 3.)
4. Reveja as actividades e debata as questões.
5. Prepare as respostas para as perguntas das meninas sobre a sessão anterior.
6. Prepare folhas de papel para anotarem perguntas. (Consulte a última actividade da sessão.)



Bolseiras na escola primária Colégio Maria Rafols, em Guinea Equatorial.

EUGENE KATZIN/AED

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 10 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Leia em voz alta as perguntas que as meninas apresentaram anonimamente no fim da sessão anterior e responda-lhes. Pergunte-lhes se querem fazer mais perguntas e dê respostas exactas.

2. **Explicação geral às participantes:** Explique que a sessão de hoje se debruça sobre a forma como tratamos as pessoas **infectadas** com o VIH, assim como as pessoas **afectadas** pelo VIH/SIDA. Explique que:

   - As pessoas **infectadas** como o VIH, ou as pessoas que vivem com o VIH/SIDA (PVCVS), são VIH positivas (têm o vírus no corpo).
   - As pessoas **afectadas** pelo VIH são aquelas cujas vidas podem ter mudado devido à doença. (Por exemplo, uma criança cujo pai é seropositivo pode ser afectada pela doença devido à falta no rendimento familiar pelo facto do pai não poder trabalhar.)

3. Por vezes as pessoas discriminam de propósito aquelas que estão infectadas ou que são afectadas pelo VIH/SIDA; outras vezes, nem se apercebem que as suas palavras ou acções podem discriminar ou magoar outra pessoa. Lembre às meninas que, como comunidade, devemos apoiar tanto as pessoas infectadas como as afectadas pelo VIH/SIDA.

Actividade 1: O Jogo da Cor

Tempo disponível: 15 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Peça às participantes que formem um círculo. Peça-lhes que fechem os olhos e coloque um autocolante colorido na testa de cada uma. (Se fez as bolas de cor, use cola ou um bocadinho de fita-cola para as "colar" na testa das participantes)

2. Quando todas tiverem uma bola colorida na testa, peça-lhes que abram os olhos — mas que não toquem no autocolante nem revelem a cor do autocolante das outras! Quando ouvirem contar até três devem cumprimentar as outras da seguinte forma:

   - Bolas azuis: Cumprimentem-se muito bem, como se fossem boas amigas
   - Bolas vermelhas: Ignorem-se; não se cumprimentem
   - Bolas verdes: Sejam antipáticas

3. Deixe passar alguns minutos e peça às meninas que voltem ao círculo. Com base na forma como foram tratadas, peça-lhes que adivinhem a cor do autocolante. Peça às meninas que digam como se sentiram durante a actividade. Por exemplo, **como é que se sentiram ao serem ignoradas quando outras pessoas estavam a ser cumprimentadas de uma forma carinhosa?**

4. Explique que neste jogo as pessoas com as **bolas azuis representam a população em geral**. As que têm **bolas vermelhas representam as pessoas portadoras de VIH/SIDA**. As pessoas

com **bolas verdes representam órfãos** ou outras pessoas afectadas pelo VIH/SIDA. O jogo é uma forma das meninas experimentarem a discriminação e a estigmatização, o mesmo que experimentam estes grupos devido ao VIH/SIDA.

5. Explique o significado dos termos "discriminar" e "estigmatizar". Peça às meninas que indiquem razões pelas quais a discriminação é prejudicial. (*Respostas possíveis:* As pessoas podem sentir-se receosas ou sós porque os amigos e a família deixam de os visitar; podem sentir que fizeram alguma coisa errada; os filhos podem deixar a escola devido à discriminação; a discriminação faz com que as pessoas tenham medo de fazer o teste do VIH porque têm medo de ser discriminadas.)

Actividade 2: Representação Sobre Estigma e Discriminação

Tempo disponível: 30 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Escolha uma menina para desempenhar o papel de uma PVCVS Lembre-lhe que ela só é uma PVCVS no jogo. Coloque uma placa nela que diga "Tenho VIH".
2. Solicite quatro voluntários. Dê a cada menina um dos "cartões de reacção". Estes cartões devem ter escrito o seguinte:
   - Cartão de reacção 1: Comece a cumprimentar a pessoa ou a tocar-lhe e depois afaste as mãos quando vê o cartão que diz "Tenho VIH". Corra para longe da pessoa e faça de conta que lava as mãos.
   - Cartão de reacção 2: Leia a placa e diga "Isto não é verdade, pois não?" Pergunte à pessoa como é que a deixam ir à escola se ela tem uma doença mortal. Diga-lhe que vai pedir ao director escolar que a expulse da escola antes que ela infecte outras pessoas.
   - Cartão de reacção 3: Leia a placa. Diga à pessoa "só as pessoas más é que apanham VIH. Não deves louvar connosco". Afaste-se.
   - Cartão de reacção 4: Leia a placa da pessoa. Sorria e aperte-lhe a mão. Pergunte-lhe se gostaria de ir a sua casa para a visitar ou para ouvirem música.
3. Peça às voluntárias que não digam a ninguém o que é que os seus cartões de reacção dizem. Peça-lhes que saiam da sala, leiam os cartões e depois de alguns minutos, regressem à sala. Peça que cada uma delas represente o que o cartão diz.
4. Após cada pessoa ter representado o texto do seu cartão, debata cada situação. Pergunte à PVCVS como é que se sentiu com a reacção de cada pessoa. Peça à audiência se as reacções das pessoas se basearam nos factos sobre o VIH ou no medo e na falta de compreensão.

Actividade 3: Actividades da Fita Vermelha

Tempo disponível: 30 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Pergunte às meninas se sabem o que é que representa a fita vermelha da SIDA. Explique que a fita vermelha é o símbolo internacional usado pelas pessoas que se preocupam com a epidemia VIH/

SIDA. As pessoas usam a fita vermelha para mostrar que se preocupam com as PVCVS e que não têm medo delas. A fita também lembra aos outros que é necessário apoiar as PVCVS.

2. Escolha uma das seguintes actividades como parte da sessão de hoje. Também pode escolher outras ou inseri-las noutra sessão.

   - **Poster:** As alunas podem decorar um bocado de papel com fitas vermelhas e outras mensagens positivas sobre o VIH/SIDA. Decore a sala com estes trabalhos de arte ou exponha-os num centro de saúde ou noutro local público.
   - **Alfinete:** Corte um bocado de pano vermelho em tiras pequeninas. Dobre as tiras e use alfinetes de segurança para prender as fitas nas camisolas das pessoas.
   - **Cartões de felicitações:** Use papel de cor e marcadores para fazer cartões de felicitações para PVCVS. Contacte um profissional de saúde e peça-lhe que os entregue a pacientes com SIDA ou que os exponha num centro de aconselhamento ou de realização de testes ou num hospital.
   - **Prenda a fita vermelha na aluna:**

   a) Num bocado de papel grande, desenhe a figura de uma aluna. Desenhe um coração (♥) no lado esquerdo do peito. Prenda o desenho na parede com fita-cola.

   b) Peça a uma voluntária que fique a cerca de quatro metros do desenho. Tape-lhe os olhos com uma venda e faça-a girar num círculo três vezes. Dê-lhe uma fita vermelha e peça-lhe que a coloque no coração da pessoa.

   c) Depois de a voluntária ter colocado a fita vermelha no desenho, pode tirar a venda e ver onde é que o pôs. Se o puser no coração, dê-lhe um prémio. Continue com outras voluntárias.

Actividade 4: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas que resumam os pontos-chave. Faça um resumo adicional, se necessário.
2. Agradeça o envolvimento activo das participantes.
3. Pergunte às meninas se há perguntas que gostariam de partilhar com o resto do grupo. Depois de lhes responder distribua folhas de papel e peça-lhes que escrevam as perguntas. Elas não devem escrever o nome na folha. Peça-lhes que as coloquem numa caixa, cesto ou envelope antes de saírem.
4. Marque a data e o horário da próxima reunião.

SESSÃO 6:
O IMPACTO DO VIH/SIDA

Tempo disponível: 2 horas

Objectivos

- Compreender o impacto do VIH/SIDA a nível pessoal e comunitário
- Partilhar experiências relacionadas com o VIH/SIDA
- Explorar estratégias para tomar decisões que ajudem a impedir a propagação do VIH

Materiais Recomendados

- Bloco de notas para as participantes
- Canetas ou lápis para tomarem notas
- Bocados de papel para as meninas escreverem perguntas
- Recipiente (caixa, cesto, envelopes, etc.) para recolha de perguntas no fim da sessão

Preparação:

1. Reúna materiais
2. Reveja as actividades e debata as questões
3. Prepare as respostas para as perguntas das meninas sobre a sessão anterior
4. Prepare folhas de papel para anotarem perguntas. (Consulte a última actividade da sessão.)

Nota para o facilitador:

Se vives numa comunidade afectada pelo VIH/SIDA, as seguintes actividades podem ser dolorosas para algumas participantes. Explique que a partilha de experiências é uma boa forma de todos entenderem o impacto do VIH/SIDA, mas elas não têm de o fazer se não quiserem. Elas só devem partilhar as suas experiências, não falar das de outros e tudo o que for debatido durante a sessão é confidencial.

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 10 minutos

Fases da Actividade:

1. Faça um "quebra-gelos" com o grupo. (Consulte o **Anexo 2** para obter idéias.)
2. Leia em voz alta as respostas às perguntas que as meninas submeteram anonimamente no final da sessão anterior. Pergunte-lhes se gostariam de fazer mais perguntas e dê respostas exactas.
3. **Explicação geral às participantes:** Compreender como é que o VIH é transmitido e o que é que faz ao corpo é importante mas também precisamos de pensar na forma como afecta as famílias e as comunidades. Agora que as meninas sabem como é que o VIH é transmitido e como é que pode ser evitado, já podes falar do impacto do VIH/SIDA a nível geral. Lembre às meninas que devem ser sensíveis à opinião das outras pessoas.

Actividade 1: Os Efeitos do VIH

Tempo disponível: 25 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Em grupos pequenos ou num grupo grande, peça às meninas que imaginem uma comunidade ou um país onde 20 por cento da população está infectada com VIH/SIDA. Peça-lhes que considerem o seguinte:

   - **O que é que acontece às pessoas infectadas com o VIH/SIDA?** (*Respostas possíveis:* Talvez fiquem tristes, percam a esperança, sejam ignoradas ou estigmatizadas pela família e/ou comunidade, fiquem doentes, percam o trabalho, fiquem demasiado fracas para trabalhar ou tomar conta da família.)
   - **O que é que acontece às suas famílias, amigos e filhos?** (*Respostas possíveis:* O marido ou a esposa podem abandoná-las por recearem ser infectados; podem sentir-se zangadas ou tristes devido à morte de familiares; a comunidade pode estigmatizar a família, o rendimento familiar pode diminuir porque a pessoa infectada não pode trabalhar.)
   - **Quais são os efeitos do VIH/SIDA nas escolas, hospitais e no governo?** (*Respostas possíveis:* Perca de professores, alunos, profissionais de saúde e funcionários do estado; sobrecarregamento das unidades de saúde com pacientes que precisam de ser tratados; as instituições sociais ficarem impossibilitadas de responderem às necessidades devido à falta de pessoal.)
   - **Quais são os efeitos na agricultura e na oferta de alimentos?** (*Respostas possíveis:* Diminuição da produção alimentar porque há menos pessoas para trabalhar na terra; diminuição do rendimento familiar; diminuição da qualidade da nutrição porque as famílias não têm comida suficiente, impossibilidade de trabalhar a terra.)
   - **Qual é o efeito na comunidade, em geral?** (*Respostas possíveis:* Os membros comunitários ficam desmoralizados, desordem social porque as instituições sociais não têm funcionários suficientes; medo, ira ou desespero.)

Actividade 2: Partilha de Experiências

Tempo disponível: 1 hora (dependendo do tamanho do grupo)

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Nota para o facilitador:

Devido ao facto do VIH/SIDA ser considerado um assunto tabu, é possível que as meninas não queiram falar das suas experiências. Não force ninguém a participar. Em vez desta actividade, pode pedir a uma pessoa portadora de VIH que fale sobre as suas experiências. Pode mostrar um vídeo sobre o VIH/SIDA como por exemplo,"Cenários de Sahel"ou "Cenários de África. Consulte o **Anexo 1** para mais pormenores. Pode haver outros vídeos relativos à sua área em clínicas de saúde, centros ATV ou no Ministério da Educação.

Fases da Actividade:

1. Diga às meninas que escolham uma colega. Diga-lhes que contem à colega uma história sobre como o VIH ou a SIDA a afectaram ou à sua família ou comunidade. Não têm de contar uma história pessoal mas a sua observação sobre algo que aconteceu na comunidade. Sugira o seguinte como possíveis ideias: Como é que o VIH afectou as relações com os familiares, com os vizinhos ou com os parentes; as dificuldades económicas devido ao VIH; a estigmatização de alguém com VIH; o impacto do VIH na escola. Dê-lhes cerca de 20 minutos para contarem as suas histórias.
2. Peça às meninas que formem um círculo e que se sentem ao lado das colegas. Peça a uma voluntária que conte a história da colega. Depois peça ao grupo que comente.

   - Como é que a história as fez sentir?
   - Alguém teve uma experiência parecida?
   - Há algum aconselhamento ou incentivo que podem dar à menina?

   Continue à volta do círculo até que cada uma das meninas conte a história da colega. Se alguma menina não quiser participar, passe à seguinte.

Actividade 3: Tomar Boas Decisões

Tempo disponível: 20 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas que fechem os olhos, se sentem e descontraiam.
2. **Peça a cada uma delas que imagine a sua vida daqui a um ano.** Faça as seguintes perguntas, dando alguns minutos para que as meninas pensem na resposta que vão dar.

   - Ainda vai estar na escola ou já terá saído?
   - Vai estar a viver no mesmo lugar?
   - Vai ter os mesmos amigos?
   - Vai ter um namorado? Porquê? Como é que ele vai ser?

- Vai envolver-se em actividades que a coloquem em risco de contrair DST ou VIH? Porquê?
- Alguém da sua família ou círculo de amigos será portador de VIH?

3. **Agora peça a cada menina que imagine que tem 20 anos.**
   - Ainda vai estar na escola ou já terá saído?
   - Terá um trabalho?
   - Quem serão os seus amigos?
   - Vai ter um namorado? Onde é que o vai conhecer? Como é que ele vai ser?
   - Vai ter relações sexuais com o seu namorado? Porquê?
   - De que forma é que poderá correr o risco de contrair ou não, uma DST ou VIH?
4. **Agora peça a cada menina que imagine que está casada e com filhos.**
   - Como é que vai escolher o seu marido? Como é que ele vai ser?
   - Como é que o VIH afecta a sua vida nesta altura?
   - Quantos filhos vai ter?
   - Que tipo de vida é que gostaria de dar aos seus filhos?
   - Como é que vai falar aos seus filhos sobre DST e VIH?
   - Como é que o VIH vai fazer parte da vida dos seus filhos?
5. Diga às meninas que abram os olhos. Lembre-lhes que as decisões que tomarem sobre os amigos e namorados (e sobre os filhos) ditarão se o VIH vai influenciar as suas vidas ou não.

Actividade 4: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas que resumam os pontos-chave. Faça um resumo adicional, se necessário.
2. Agradeça o envolvimento activo das participantes.
3. Pergunte às meninas se há perguntas que gostariam de partilhar com o resto do grupo. Depois de lhes responder distribua folhas de papel e peça-lhes que escrevam as perguntas. Elas não devem escrever o nome na folha. Peça-lhes que as coloquem numa caixa, cesto ou envelope antes de saírem.
4. Marque a data e o horário da próxima reunião.

SESSÃO 7:
PREVENÇÃO DO VIH

Tempo disponível: 2 horas

Objectivos

- Identificar e analisar métodos de prevenção do VIH

Materiais Recomendados

- Quadro e giz ou quadro de folhas e marcadores
- Bocado de cordel ou giz (ou qualquer coisa que sirva para fazer uma linha no chão)
- Canetas de feltro (pelo menos duas cores)
- Várias folhas de papel A4 para a actividade 2
- Bloco de notas para as participantes
- Canetas ou lápis para tomarem notas
- Folhas de papel para as perguntas das jovens
- Área espaçosa e aberta
- Recipiente (caixa, cesto, envelopes, etc.) para recolha de perguntas no fim da sessão

Preparação

1. Reúna materiais
2. Prepare o espaço para a actividade 2
3. Reveja as actividades e debater questões
4. Prepare as respostas para as perguntas das meninas sobre a sessão anterior.
5. Prepare folhas de papel para anotarem perguntas. (Consulte a última actividade da sessão.)



KADIATOU COULIBALY/WORLD EDUCATION

Membros de uma associação de mães participam de uma reunião.

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 10 minutos

Fases da Actividade:

1. Leia em voz alta as questões que as meninas submeteram anonimamente na última sessão e responda-lhes. Pergunte às meninas se querem fazer mais perguntas e dê respostas exactas.

2. **Explicação geral às participantes:** A parte mais importante sobre a aprendizagem do VIH é saber como evitar a propagação desta epidemia. A sessão de hoje dará às meninas a oportunidade de pensar nas diferentes formas para impedir a propagação do VIH.

Actividade 1: Estratégias de Prevenção do VIH

Tempo disponível: 80 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Agora que já discutiu como o VIH pode ser transmitido e como não pode ser transmitido, peça às meninas que pensem na forma como podem impedir a transmissão do VIH. Diga-lhes que vai falar de métodos de prevenção que podem minimizar o contacto com os quatro fluidos principais que podem transmitir o VIH.

2. Divida as meninas em três grupos e peça a cada grupo que fale de métodos de prevenção para cada modo de transmissão. Após 15 minutos, peça a cada grupo que se junte num grupo grande e discutam as respostas.

3. Comece com a transmissão por **contacto sanguíneo.** Peça às meninas que discutam formas de minimizar o contacto sanguíneo.

Respostas possíveis:

- Evitar entrar em contacto com o sangue de outra pessoa.
- Em caso de ferimentos, dê à pessoa ferida uma toalha até chegar a uma unidade de saúde ou use luvas de látex (borracha) quando der primeiros socorros. Se tiver de administrar primeiros socorros sem luvas, tenha muito cuidado para não se magoar e depois lave bem as mãos.
- Use uma lâmina limpa para rapar o cabelo, fazer uma tatuagem ou qualquer outro procedimento que envolva cortes.
- Certifique-se que os profissionais de saúde não usam a mesma agulha em vários pacientes.

4. Fale brevemente sobre a **transmissão de pais a filhos**.

Nota para o facilitador:
Para obter informações mais detalhadas sobre como evitar a transmissão de pais para filhos, fale com um profissional de saúde da sua área ou consulte um dos recursos indicados nos Anexos.

A melhor forma de evitar a transmissão de pais para filhos é saber se se é portador de VIH. É extremamente importante que uma mulher grávida saiba se é portadora do vírus para que tome as precauções necessárias de forma a impedir a transmissão do vírus enquanto está grávida ou durante o parto. O risco de passar o VIH para o bebé pode ser minimizado das seguintes formas:

Durante a gravidez: Uma mulher deve evitar ser "re-infectada" com o VIH, o que pode aumentar a quantidade do vírus no seu corpo e, por isso, as probabilidades de o passar para o bebé. Também deve evitar qualquer choque ou traumatismo que possam danificar a placenta e expor o bebé ao sangue da mãe. As mulheres também devem cuidar do seu corpo, devem fazer uma alimentação cuidada, não fumar nem beber e descansarem. Isto ajudará a fortalecer o seu sistema imunológico assim como o do bebé. Também podem tomar ARVs (anti-retrovirais), que são medicamentos que as pessoas portadoras de VIH tomam para diminuir a percentagem do vírus no corpo. Além disso, o médico também pode receitar medicamentos para tomarem quando entrarem em trabalho de parto. Este medicamento é um tipo especial de ARV para mulheres grávidas.

Durante o parto: Uma mulher grávida deve falar com o médico sobre o melhor método de parto para evitar a exposição do bebé aos fluidos vaginais e ao sangue, dois fluidos que contêm o VIH. Também é dada medicação ao bebé para diminuir as probabilidades de uma infecção com o VIH. O bebé faz testes de VIH duas vezes, uma ao nascer e a outra quando tiver três meses, para determinar se é seropositivo.

Durante a amamentação: Há duas formas da mãe evitar passar o VIH para o bebé durante a amamentação:

a) **Não amamentar:** Isto significa que o bebé beberá leite em pó em vez de leite materno. Há benefícios e desvantagens neste método de prevenção do VIH. Apesar de ser 100 por cento seguro na prevenção do contágio como o VIH através do leite materno, o leite em pó pode ser muito caro. Além disso, em certas áreas os bebés têm mais probabilidades de ficarem doentes (e até de morrerem) se não forem amamentados. Isto porque um bebé que não seja amamentado pode ser exposto a água contaminada ou pode beber de biberões que não estejam devidamente esterilizados. Por essa razão pode ficar doente e até morrer de doenças como diarreia.

b) **Amamentação exclusiva:** Este é um método especial de amamentação em que o bebé **apenas** consome leite materno nos primeiros três meses de vida. A mãe não lhe pode dar mais nada a não ser leite materno, incluindo água e sumo. Após os primeiros três meses, a mão deve deixar **completamente** de amamentar o bebé e não lhe deve dar leite materno e outras comidas. Há prós e contras neste método. Enquanto o leite materno é grátis e muito saudável para o bebé, algumas mães e bebés acham que é uma experiência extremamente difícil só amamentar — e parar abruptamente ao fim de três meses. Acima de tudo, este método **não** é 100 por cento seguro. Além disso, a eficácia deste método também depende da saúde da mãe no período em que estiver a amamentar.

Estas informações são apenas um breve resumo da amamentação e não pretendem constituir recomendações. Uma mãe seropositiva **deve** falar com o seu médico para a ajudar a decidir se deve ou não amamentar.

5. A maioria das infecções com o VIH é propagada através das **relações sexuais** entre homens e mulheres. Realce os métodos que os jovens podem usar para evitar o contágio com o VIH através das relações sexuais. Escreva as A, S, P, A, e D no quadro. Explique que muitas vezes, estas letras são usadas para ajudarem as pessoas a impedir a transmissão do VIH através das relações sexuais.

a) Junto da letra A, escreva "abstinência". Peça às meninas que definam abstinência. Algumas talvez respondam que significa esperar até ao casamento para ter relações enquanto outras talvez digam que quer dizer que não há problema em beijar. Realce o facto da abstinência sexual significar **não ter qualquer tipo de sexo: vaginal, oral ou anal**. Realce que a **abstinência é o único método 100 por cento eficaz** na prevenção da transmissão do VIH de uma pessoa para outra.

b) Diga-lhes que a letra "S" significa "ser fiel." Isto significa que uma pessoa tem relações **apenas com uma pessoa**. Esta pessoa também deve ser fiel, ou seja, não deve ter relações com outra pessoa. (Este tipo de relação chama-se monogâmica.) Além de ser fiel, a pessoa também deve ser VIH negativa.

c) Explique que o "P" significa "Preservativo". Se a pessoa decidir usar preservativos (quer o preservativo masculino quer o feminino) para evitar infecções com o VIH, ele ou ela devem usar o preservativo **correctamente** e devem usar um preservativo **sempre que** tiver relações. Esta estratégia não é eficaz se a pessoa só usar os preservativos algumas vezes ou se **não** os usar correctamente. Por iso, as pessoas que escolhem esta estratégia devem discutir o uso de preservativos com os seus parceiros antes de terem relações e certificarem-se que entendem como os usar correctamente (tanto a versão masculina como a feminina).

d) O segundo "A" significa "Adiar o sexo." Isto significa que um jovem decide esperar até ter mais idade — e ser mais adulto do ponto de vista físico e emocional — para ter relações sexuais. Também quer dizer que as pessoas envolvidas numa relação podem decidir **adiar** o momento de terem relações até que ambos façam o teste do VIH. Explique às meninas que ter relações sexuais quando ainda são muito jovens aumenta o seu risco de gravidez involuntária, VIH e outras doenças transmitidas por via sexual (DST). Diga-lhes que a gravidez precoce (antes dos 18 anos) coloca as mães e os bebés num risco mais alto de complicações e, até, morte.

e) O método final de prevenção do VIH, o "D", significa "Detecção precoce de DST." As DST criam pontos de entrada que permitem ao VIH entrar no corpo e infectar uma pessoa. Por isso, uma pessoa portadora de uma DST, se for exposta ao vírus tem mais probabilidades de ser infectada com o VIH do que uma pessoa saudável. As pessoas que pensam que têm uma DST

devem procurar tratamento imediatamente para diminuir o seu risco de contágio com o VIH.

6. Agora que definiu as letras, modere um debate sobre as quatro formas de prevenção mais importantes: abstinência, ser fiel, usar preservativos e adiar as relações sexuais. Pode fazer este exercício num grupo grande ou dividir as participantes em três grupos mais pequenos. Cada grupo responderá a todas as seguintes perguntas sobre o método de prevenção. Após 20 minutos, peça a cada grupo que dê as suas respostas em voz alta.

a) Quais são as possibilidades de uma pessoa ser infectada com o VIH se usar este método?

b) Este método de prevenção do VIH é aceite na sua comunidade?

c) Os jovens geralmente usam este método de prevenção? Há uma diferença entre rapazes e meninas?

d) Porque é que este método seria uma boa forma de evitar o contágio com o VIH?

e) Porque é que este método é difícil para algumas pessoas?

f) O que é que pode ser feito para ajudar os jovens a seguir este método de prevenção do VIH?

7. Realce que as pessoas podem escolher diferentes métodos de prevenção do VIH em diferentes fases da sua vida.

ABSTINÊNCIA

1. Quais são as probabilidades de uma pessoa ficar infectada com o VIH se praticar a abstinência sexual? (*Resposta:* A abstinência é 100 por cento segura na prevenção do VIH.)

2. A abstinência é aceite na sua comunidade?

3. Geralmente, os jovens abstêm-se antes do casamento? Há alguma diferença entre meninas/mulheres e rapazes/homens? (*Respostas possíveis:* Espera-se que as meninas se abstenham até ao casamento enquanto aos homens e rapazes é permitido terem relações.)

4. Porque é que a abstinência é uma boa maneira de evitar o contágio com o VIH? Escreva os benefícios da abstinência no quadro ou num bocado de papel. (*Respostas possíveis:* É 100 por cento segura na prevenção da transmissão do VIH; evita a gravidez; os jovens podem não estar emocionalmente prontos para ter relações; do ponto de vista cultural, é o método preferido na prevenção do VIH.)

5. O que é que pode tornar difícil uma pessoa abster-se de ter relações sexuais? (*Respostas possíveis:* Desejo de ter relações porque nos faz sentir bem; pressão dos amigos; ter necessidade de trocar sexo por dinheiro, pagamento de despesas escolares; é difícil para as meninas dizerem "não"; é difícil para as pessoas absterem-se quando estão alcoolizadas.)

6. O que é que pode ser feito para ajudar os jovens a absterem-se? (*Respostas possíveis:* Incentivar as meninas e fomentar a auto-estima para que elas não queiram ter relações para aumentar a auto-estima ou para se sentirem "válidas"; aprender outras formas de mostrar afecto sem ter relações; colaborar com as meninas para que digam "não" à procura de homens mais velhos que as suportem economicamente.)

FIDELIDADE

1. Quais são as probabilidades de uma pessoa ser infectada com o VIH se for fiel ao(à) seu(sua) parceiro(a)? (Resposta: Mesmo que uma pessoa seja fiel, ainda há possibilidades de contrair VIH se a outra pessoa não for fiel. No entanto, se ambos os parceiros são VIH negativos e não têm relações com outros parceiros, não há risco de infecção através das relações sexuais.)

2. A fidelidade (ser fiel) é aceite na sua comunidade?

3. Os jovens geralmente são fiéis antes do casamento? Há algumas diferenças entre meninas/mulheres ou rapazes/homens?



Nota para o facilitador:
Em muitas comunidades é mais aceitável — e até esperado — que os rapazes e os homens tenham várias parceiras enquanto as mulheres infiéis são desprezadas. Discuta estes assunto.

4. Porque é que ser fiel é uma boa forma de evitar a infecção com o VIH? (*Respostas possíveis:* Uma pessoa pode ter relações e, ainda assim, reduzir o risco de contrair o VIH; cria confiança entre os parceiros; ser fiel é uma opção mais realista do que a abstinência.)

5. O que é que faz com que a fidelidade seja uma coisa difícil? Quais são algumas das desvantagens deste método de prevenção do VIH? (*Respostas possíveis:* Mesmo que um parceiro seja fiel, o outro poderá não ser; não é culturalmente aceite que um homem só tenha uma parceira.)

6. O que é que pode ser feito para ajudar os jovens a serem fiéis? (*Respostas possíveis:* Apoiar os amigos que querem ser fiéis; evitar o consumo de bebidas alcoólicas; educar os jovens sobre a actividade sexual, estabelecimento de objectivos; auto-estima; prática de técnicas de comunicação.)

UTILIZAÇÃO DE PRESERVATIVOS

1. Qual é a probabilidade de uma pessoa ser infectada com o VIH se usar um preservativo feminino ou masculino? (*Resposta:* Se usado correcta e consistentemente, os preservativos são 99 por cento seguros na prevenção do VIH.

2. O uso de preservativos é aceite na sua comunidade?



Nota para o facilitador:
Fale sobre porque é que são aceitáveis ou não. Isto depende da idade da pessoa ou de outros factores?

3. Os jovens geralmente usam preservativos antes ou durante o casamento? Há diferenças entre rapazes/homens e meninas/mulheres?

   Porque é que o uso de preservativos é uma boa maneira de impedir o contágio com o VIH? (*Respostas possíveis:* Os preservativos permitem às pessoas expressarem desejo sexual pelos seus parceiros; os preservativos são quase 100 por cento seguros se usados correctamente; os preservativos evitam a gravidez e as doenças transmitidas por via sexual.)

4. Porque é que para algumas pessoas é difícil usar preservativos? Quais são os inconvenientes deste

método de prevenção do VIH? (*Respostas possíveis:* Serem culturalmente inaceitáveis; alguns rapazes e homens negam-se a usá-los; falta de acesso aos preservativos; não saber como os usar correctamente; as pessoas esquecem-se de os usar; falta de acesso a preservativos femininos; deixar a decisão nas mãos dos homens.)

5. O que é que se pode fazer para ajudar os jovens a obterem preservativos? (*Respostas possíveis:* Garantir a disponibilização de preservativos para os jovens, mostrar o uso correcto dos preservativos; despromover a estigmatização do uso de preservativos.)

   Se ainda não falou de preservativos, peça às meninas que falem sobre o seu uso na comunidade.

   - Onde é que se pode comprar preservativos?
   - É fácil ou difícil comprar preservativos?
   - Quanto é que os preservativos custam?

   Também é útil demonstrar o uso apropriado dos preservativos ou convidar um profissional de saúde a falar sobre o uso correcto dos mesmos.

ESPERE PARA TER RELAÇÕES SEXUAIS

1. Quais são as probabilidades de uma pessoa ser infectada com o VIH se adiar as relações sexuais? (*Resposta:* Os jovens não correm risco de serem infectados com o VIH se adiarem as relações sexuais até depois de ambos fazerem o teste. Assim que receberem os resultados do teste devem ser fiéis e escolher os métodos apropriados para evitar gravidezes indesejadas e DST incluindo VIH.)

2. Na sua comunidade é aceitável as pessoas adiarem as relações sexuais? Há diferença entre o que é aceitável para rapazes e o que é aceitável para meninas?

Nota para o facilitador:
Fale sobre a razão por que é aceitável ou não. Isto depende da idade das pessoas ou de outros factores?

3. Porque é que adiar as relações sexuais seria um bom método para impedir a propagação das infecções com VIH? (*Respostas possíveis:* Porque começar a ter relações sexuais na adolescência coloca os jovens num risco mais elevado de gravidez involuntária, de contrair VIH e outras doenças transmitidas por via sexual (DST); porque à medida que avançam na idade tornam-se mais adultos e mais responsáveis. A gravidez na adolescência (antes dos 18 anos) coloca as jovens e os bebés num risco maior de complicações de saúde e até, morte.)

4. Porque é que adiar o momento de ter relações sexuais pode ser difícil para algumas pessoas? (*Respostas possíveis:* Desejo de ter relações porque nos faz sentir bem; pressão dos amigos; ter necessidade de trocar sexo por dinheiro, pagamento de despesas escolares; é difícil para as meninas dizerem "não"; é difícil para as pessoas absterem-se quando estão alcoolizadas.)

5. O que é que pode ser feito para ajudar os jovens a adiar o momento de terem relações sexuais? (*Respostas possíveis:* Apoiar os amigos que querem ser fiéis; evitar o consumo de bebidas alcoólicas; educar os jovens sobre a actividade sexual, estabelecimento de objectivos; auto-estima; prática de técnicas de comunicação.)

Actividade 2: Uma Ponte Para um Futuro sem VIH

Tempo disponível: 20 minutos

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Explique às meninas que apesar de as pessoas estarem informadas sobre a transmissão e prevenção do VIH ainda assim podem correr o risco de contraírem o VIH. Isto acontece porque tomam decisões erradas ou têm comportamentos arriscados. A próxima actividade vai ajudá-las a pensar nas formas de tomarem boas decisões e evitarem o contágio com o VIH.

2. Convide as participantes a ficarem num lado da sala. Pegue num giz ou linha para criar um "rio" em frente das meninas (desenhe duas linhas afastadas uma da outra por alguns metros. O espaço no meio é o "rio"; os espaços de cada um dos lados são as "margens" do rio). Diga às meninas que o lado em que se encontram representa a situação actual das suas comunidades. O outro lado do rio representa uma vida saudável, sem VIH. No rio há algumas pedras e crocodilos, da mesma forma que na vida há coisas que nos ajudam a viver uma vida positiva, saudável e um futuro feliz — e coisas que causam problemas ou que nos levam a tomar más decisões.

3. Diga às meninas que pensem em todos os "crocodilos" na vida dos jovens. Quais são algumas das razões que podem levar os jovens a tomar más decisões ou a terem comportamentos arriscados? O que é que faz com que não tomem boas decisões? Peça a cada uma que escreva as suas respostas num bocado de papel (na mesma cor da caneta de feltro, se possível). Depois coloque-o no rio. (*Respostas possíveis:* desemprego, pressão dos colegas, falta de modelos a seguir, gravidez, viver à custa de homens mais velhos, falta de acesso a preservativos.)

4. Agora diga às meninas que pensem em todas as "stepping stones" que podem ajudar um jovem a evitar os crocodilos. O que é que os jovens têm de fazer para tomarem boas decisões e viverem sem VIH? Diga a cada menina que escreva a resposta num bocado de papel (o papel ou a cor da caneta de feltro deve ser diferente dos "crocodilos") e coloque-o no "rio". (*Respostas possíveis:* modelos a seguir, trabalho, apoio dos pais, acesso a cuidados de saúde e teste do VIH, conhecimento sobre DST, etc.)

5. Peça voluntários para atravessarem o rio mas para porem os pés apenas nas "stepping stones".

6. Agora tire algumas das pedras. Peça a duas ou três voluntárias para tentarem atravessar o rio. Diga-lhes que foi difícil (e até talvez impossível) atravessar o rio sem todas as pedras no lugar.

7. Resume e mencione a importância de procurar as nossas "stepping stones" para ajudar as meninas a tomarem boas decisões.

Actividade 3: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas que resumam os pontos-chave. Faça um resumo adicional, se necessário.

2. Agradeça o envolvimento activo das participantes.

3. Pergunte às meninas se há perguntas que gostariam de partilhar com o resto do grupo. Depois de lhes responder distribua folhas de papel e peça-lhes que escrevam as perguntas. Elas não devem escrever o nome na folha. Peça-lhes que as coloquem numa caixa, cesto ou envelope antes de saírem.

4. Marque a data e o horário da próxima reunião.



Um grupo de bolseiras no programa de Life Centre, na Escola primária Reaipela, em África do Sul.

MARTHA SALDINGER/WINROCK INTERNATIONAL

ACTIVIDADES ADICIONAIS:

- Convide uma pessoa com VIH/SIDA a falar com o grupo. Este pode ser um modo particularmente eficaz de educar as jovens. Também pode convidar alguém que tenha sido afectado pelo VIH/SIDA para falar da sua experiência.

- Obtenha cópias dos vídeos *Cenários de Sahel e Cenários de África*. Os vídeos contêm peças de 10 minutos escritas e filmadas por jovens africanos. Após cada filme, modere um debate. Também pode mostrar os vídeos a um grupo grande (rapazes e meninas) e pedir às meninas que participaram em todo o módulo do VIH/SIDA a moderarem o debate. Para mais informações visite www.globaldialogues.org, ou envie um mail para scenarios@fasonet.bf

- Informe-se sobre aconselhamento e teste voluntário (ATV) para portadores de VIH. Visite uma clínica onde se fazem testes de VIH ou peça a alguém da clínica que venha falar ao grupo sobre os testes.

- Quer seja num grupo grande ou em grupos mais pequenos, peça às meninas que escolham um assunto sobre o VIH que lhes interesse em particular como um mito sobre os métodos de transmissão do VIH ou sobre o efeito do vírus na família. Peça-lhes que criem um pequeno sketch sobre este assunto e façam uma representação na escola ou na comunidade. Submeta os sketchs a uma estação de rádio, jornal ou Global Dialogues' *Cenários de África*.
- Crie uma actividade que aumente a sensibilização da comunidade sobre o VIH, especialmente o seu efeito nas meninas e mulheres. Por exemplo: Falar com um grupo de mulheres; fazer uma actividade de uma sessão anterior com outras colegas ou grupos ou fazer um sketch sobre o VIH na escola. Peça às meninas que desenvolvam e implementem um plano concreto.
- Faça um inquérito sobre os conhecimentos e crenças das pessoas com VIH/SIDA. Ajude as meninas a escreverem um questionário, incluindo perguntas como "o VIH pode ser transmitido por se beber do mesmo copo de uma pessoa com o vírus?" Peça às meninas que façam o inquérito na sua comunidade, recolha os resultados e anuncie-os publicamente certificando-se que as informações sobre a transmissão e prevenção do VIH estão correctas.
- Contacte uma organização comunitária que ofereça informações ou serviços relacionados com o VIH/SIDA. Peça a um representante que fale com as meninas sobre o seu trabalho e a situação do VIH/SIDA na comunidade.
- Dê às meninas nomes de livros, organizações e sites com informações sobre o VIH. Consulte a Internet e visite alguns *sites* indicados no **Anexo 1**.
- Convide um educador de saúde para falar com as alunas sobre a forma correcta de usar preservativos.

NOTAS:

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

GUIA DE RECURSOS PARA O MENTORING DE MENINAS

MÓDULO 9: TRABALHOS, PROFISSÕES E CARREIRAS



Sessão 1: O Que é Considerado Trabalho das Mulheres?.....1
Sessão 2: Exploração de Carreiras.....5

MARTHA SALDINGER/WINROCK INTERNATIONAL

Por todo o mundo, as meninas e as mulheres fazem vários trabalhos, incluindo trabalhos agrícolas, cozinhar, tomar conta de pessoas doentes e manter a casa. Geralmente, este tipo de trabalho designa-se "trabalho de mulheres" e é trabalho pelo qual as mulheres não recebem compensação. No entanto, nas últimas décadas, mais e mais mulheres começaram a usar a sua educação e aptidões para entrarem em campos profissionais como o ensino, negócios, Medicina, Direito e Engenharia, entre outros.

Ao mesmo tempo que milhões de mulheres trabalham fora de casa actualmente, as meninas por vezes não se apercebem da quantidade de trabalhos disponíveis. Talvez pensem que só podem escolher entre enfermagem ou ensino e não pensam em carreiras como ser directora escolar, médica ou algo diferente. Acima de tudo, não têm consciência dos requisitos educacionais para um trabalho em particular. Por exemplo, uma menina pode não se aperceber da importância das aulas de ciências para ser enfermeira. Muitas vezes, as meninas são desencorajadas de seguir uma carreira específica ou de estudarem certos assuntos que as podem ajudar a obter certos trabalhos, especialmente os que, do ponto de vista tradicional, não estão associados a mulheres.

As sessões seguintes são concebidas para levar as alunas a pensar nos tipos de trabalho que as meninas e as mulheres fazem, aprenderem sobre a carreira que gostariam de vir a ter e sobre os requisitos educacionais e outros necessários para esse trabalho.

Produzido em 2008, Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional (USAID). Todos os direitos reservados. Qualquer parte deste guia pode ser fotocopiada ou adaptada sem autorização desde que as partes copiadas sejam distribuídas gratuitamente ou a troco de dinheiro (não com um fim lucrativo) e que se mencione o nome da USAID.

SESSÃO 1:
O QUE É CONSIDERADO TRABALHO DAS MULHERES?

Tempo disponível: 1 ½ horas

Objectivos

- Debater o trabalho das meninas e das mulheres na sua comunidade
- Identificar as diferenças e semelhanças entre o trabalho das mulheres e dos homens
- Explorar as mudanças no trabalho das mulheres ao longo dos tempos

Palavras-chave

- **Trabalho das mulheres:** Trabalhos usualmente feitos por mulheres, como cozinhar e tomar conta dos filhos
- **Trabalho dos homens:** Trabalhos usualmente feitos por homens
- **Trabalhos não tradicionais:** Para as mulheres, significa trabalhos que não são usualmente feitos por mulheres; para os homens significa trabalhos que não são usualmente feitos por homens.

Materiais Recomendados

- Quadro e giz ou quadro de folhas e marcadores
- Recipiente (saco, cesto, caixa, etc.)
- Várias folhas de tamanho A4 (Consultar a Actividade 1)
- Bloco de notas para as participantes
- Canetas ou lápis para tomarem notas
- Folhas de papel para as perguntas das jovens
- Recipiente (caixa, cesto, envelopes, etc.) para recolha de perguntas no fim da sessão

Preparação

1. Reúna materiais.
2. Prepare a Actividade 1. Escreva cada trabalho numa folha de papel. Coloque as folhas de papel num recipiente ou cesto. Lembre as meninas que devem pensar em trabalhos remunerados e não remunerados. (Os trabalhos da sua área podem incluir, entre outros: alfaiate, bancário, empresário, trabalhador na construção de tijolos, criador de animais, motorista de autocarro, mecânico, professor, enfermeiro, líder religioso, parteira, médico, político, contabilista, fazer tranças, chefe de escritório, vendedor de comida, dono de uma loja, director escolar, secretário, vendedor de carne, vendedor de vegetais, cozinheiro e trabalhador numa lavandaria.)
3. Reveja as actividades e debata as questões.
4. Prepare as respostas para as perguntas das meninas sobre a sessão anterior.
5. Prepare folhas de papel para anotarem perguntas. (Consulte a última actividade da sessão.)



ALEXI ZEKAS/AED

Bolseiras em Tanzânia, na Escola primária Kelema Balai, exibem suas bolsas novas.

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Faça um "quebra-gelos" com o grupo. (Consulte o **Anexo 2** para obter idéias.)
2. Leia em voz alta as respostas às perguntas que as meninas submeteram anonimamente no final da sessão anterior. Pergunte-lhes se gostariam de fazer mais perguntas e dê respostas exactas.
3. **Explicação geral às participantes:** Explique que nesta sessão se vai falar sobre o trabalho que as meninas e as jovens fazem na sua comunidade. Vão ser debatidos os trabalhos e carreiras das mulheres e a mudança do trabalho das mulheres ao longo dos tempos, porque é que as mulheres trabalham e as vantagens e inconvenientes.

Actividade 1: O Que é Que as Meninas e as Mulheres Fazem na sua Comunidade?

Tempo disponível: 40 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Usando a lista de trabalhos que colocou no recipiente, convide uma menina a retirar um papel e a lê-lo em voz alta.

   - Pergunte-lhe "uma mulher é capaz de fazer este trabalho?"
   - Pergunte quantas participantes concordam com a resposta dela

   Escreva o número no quadro ou num bocado de papel. Escreva também o número de meninas que não concordam com ela. Repita o exercício até que todos os papéis sejam lidos.

2. Peça-lhes que expliquem as suas respostas. Porque é que as mulheres são capazes ou não de fazerem certos trabalhos? Depois modere um debate usando as seguintes perguntas como guias:

   - **Porque é que certos trabalhos são feitos maioritariamente por mulheres? Porque é que certos trabalhos são feitos maioritariamente por homens? Concorda com estas ideias sobre os trabalhos que os homens e as mulheres devem fazer?** *(Respostas possíveis:* Não é culturalmente "apropriado" para as mulheres fazerem certos trabalhos; as mulheres não são suficientemente "fortes"; as mulheres não têm as aptidões ou a experiência necessárias; as mulheres ou homens não querem fazer certos trabalhos.)
   - **Há diferenças entre quem faz um trabalho e quem na realidade tem capacidade para o fazer?** (*Resposta:* Sim. Em geral, os homens e as mulheres são capazes de fazer os mesmos trabalhos mas a escolha de quem os faz é, geralmente, baseada no sexo da pessoa que os faz e em crenças.)
   - **Há alguma situação em que uma mulher não seja capaz de fazer o que um homem faz? Porquê?** (*Respostas possíveis:* Algumas mulheres poderão não ser capazes de fazer certos trabalhos que exijam muita força física mas muitas mulheres fazem trabalhos muito duros do ponto de vista físico, como, por exemplo, a agricultura. Realce que há muito poucos trabalhos que possam ser realizados apenas por homens ou apenas por mulheres.)
   - **Há algum factor em comum entre os trabalhos que são usualmente feitos por mulheres? E entre os que são usualmente feitos por homens?** (*Resposta:* Em geral, as mulheres fazem trabalhos que exigem pouca formação escolar, pagam menos e podem ser realizados dentro ou perto da casa ou da quinta em que vivem.)
   - **Porque é que pensa que o trabalho que as mulheres fazem geralmente não é remunerado?** (*Respostas possíveis:* O trabalho das mulheres não tem o mesmo valor do dos homens; espera-se que as mulheres façam tarefas caseiras e que tomem conta dos filhos e estas tarefas não são consideradas trabalho.)

Actividade 2: O Trabalho das Mulheres

Tempo disponível: 35 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. **Mudanças no trabalho das mulheres ao longo dos tempos.** Pergunte às meninas se acham que o trabalho das meninas e das mulheres mudou ao longo dos tempos. Pergunte-lhes se sabem que trabalho é que as avós fizeram. Depois peça-lhes que pensem no trabalho que as mães e as tias fizeram. Agora faça-lhes perguntas sobre o trabalho que se espera que elas façam e o trabalho que elas esperam fazer quando crescerem. Lembre-lhes que "trabalho" pode incluir tarefas realizadas dentro e fora de casa.

   - Os trabalhos são os mesmos ou são diferentes? Porquê?
   - O que é que as pessoas pensam sobre as mudanças no trabalho das meninas e das mulheres?
   - Concorda ou discorda com estas opiniões?

Nota para o facilitador:

Provavelmente vas descobrir que ainda se espera que as meninas e as mulheres façam a maior parte do trabalho relacionado com cozinhar, limpar e tratar da casa, apesar de actualmente haver mais oportunidades para as meninas e as mulheres trabalharem fora de casa.

2. **Trabalho fora de casa.** Pergunte às meninas para pensarem especificamente no trabalho que as mulheres fazem fora de casa. Porque é que algumas mulheres decidem trabalhar fora de casa? Peça-lhes que dêem as suas opiniões. Talvez digam:
   - As mulheres querem ganhar dinheiro para o sustento das suas famílias.
   - As mulheres querem ganhar dinheiro para se sustentarem.
   - As mulheres querem ter o seu próprio dinheiro para gastarem ou investirem.
   - As mulheres estão interessadas numa área ou carreira em particular.
   - As mulheres querem ajudar outras.
3. Os homens e as mulheres gastam o dinheiro em coisas diferentes? Porquê? Em que tipo de coisas é que os homens gastam dinheiro? Em que tipo de coisas é que as mulheres gastam dinheiro?
4. Quais são as **vantagens e inconvenientes** de trabalhar fora de casa? Faça uma lista no quadro.
   - O que é que pensa das mulheres que trabalham fora de casa?
   - O que é que as pessoas da sua comunidade pensam das mulheres que trabalham fora de casa ou que ganham o seu próprio dinheiro? Concorda ou discorda com estas ideias?
   - Planeias trabalhar fora de casa no futuro? Porquê?

Actividade 3: Faz Uma Lista

Tempo disponível: 5 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas que pensem nas suas habilidades e nos seus interesses. Peça-lhes que façam uma lista das coisas que gostam de fazer e/ou pensam que têm habilidade para fazer. Peça-lhes que escrevam o nome na lista.
2. Recolha as listas e traga-as na próxima sessão.

Actividade 4: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas que resumam os pontos-chave. Faça um resumo adicional, se necessário.
2. Agradeça o envolvimento activo das participantes.
3. Pergunte às meninas se há perguntas que gostariam de partilhar com o resto do grupo. Depois de lhes responder distribua folhas de papel e peça-lhes que escrevam as perguntas. Elas não devem escrever o nome na folha. Peça-lhes que as coloquem numa caixa, cesto ou envelope antes de saírem.
4. Marque a data e o horário da próxima reunião.

SESSÃO 2:
EXPLORAÇÃO DE CARREIRAS

Tempo disponível: 2 horas

Objectivos

- Compreender as diferenças entre um trabalho e uma carreira
- Identificar as capacidades e interesses das meninas
- Identificar trabalhos ou carreiras que as meninas gostariam de ter no futuro
- Identificar recursos comunitários para aprender mais sobre trabalhos e carreiras
- Planear uma reunião com pessoas que têm vários trabalhos

Palavras-chave

- **Carreira:** Uma área de trabalho ou profissão geralmente seguida durante muitos anos
- **Profissão:** Uma área de trabalho que requer conhecimentos especializados e, muitas vezes, uma preparação académica longa e intensa
- **Trabalho:** Uma tarefa ou actividade em particular, geralmente efectuada em troca de dinheiro

Materiais Recomendados

- Quadro e giz ou quadro de folhas e marcadores
- Bloco de notas para as participantes
- Canetas ou lápis para tomarem notas
- Folhas de papel para as perguntas das jovens
- Recipiente (caixa, cesto, envelopes, etc.) para recolha de perguntas no fim da sessão

Preparação

1. Reúna materiais.
2. Reveja as actividades e debata as questões.
3. Prepare as respostas para as perguntas das meninas sobre a sessão anterior.
4. Prepare folhas de papel para anotarem perguntas. (Consulte a última actividade da sessão.)
5. Traga a lista de capacidades e interesses das meninas da última sessão.



WORLD EDUCATION/SEAD

Pais e mentores possuem uma função ativa na educação das meninas.

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Faça um "quebra-gelos" com o grupo. (Consulte o **Anexo 2** para obter idéias.)
2. Leia em voz alta as respostas às perguntas que as meninas submeteram anonimamente no final da sessão anterior. Pergunte às meninas se gostariam de fazer mais perguntas e dê respostas exactas.
3. **Explicação geral às participantes:** A sessão de hoje centra-se na exploração das capacidades e interesses das meninas assim como os seus interesses em certos trabalhos em particular. Planeie uma reunião com uma pessoa que represente uma carreira em particular.

Actividade 1: O Que é Que Gosta de Fazer?

Tempo disponível: 30 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Distribua as listas de capacidades e interesses que as meninas fizeram antes da sessão. Escreveram

todas as coisas que gostam de fazer e/ou fazem bem? Estas actividades podem incluir as capacidades que usam fora da escola, tais como matemática, escrita, falar outra língua, ciências, etc. As suas listas também podem incluir capacidades que usam fora da escola, em casa ou nas suas comunidades como cozinhar, fazer tranças, jogar um jogo em particular ou ser líder.

2. Diga às meninas que procurem uma colega ou que formem grupos de 3 a 4 pessoas. Peça-lhes que partilhem as suas ideias com a colega ou com o resto do grupo. Diga-lhes que acrescentem as listas se alguém do grupo as lembrar de uma capacidade de que não se tinham lembrado.

3. Assim que os grupos terminarem de partilhar o que escreveram, peça-lhes que façam um círculo. Diga às meninas que lhes pediu para escreverem os seus interesses e capacidades para que comecem a pensar num trabalho ou carreira em particular que corresponda às suas capacidades e interesses. Explique-lhes que uma boa forma de começarem a pensar num trabalho ou carreira futura é pensar no que é que têm habilidade para fazer ou algo que lhes dá prazer fazer.

Actividade 2: Trabalho Versus Carreira

Tempo disponível: 15 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Pergunte às meninas se sabem a diferença entre um trabalho e uma carreira. Depois de responderem, explique que um trabalho se refere a uma tarefa específica como cozinhar ou regar o jardim. Por exemplo, uma pessoa pode dizer "todos os dias faço o almoço para a minha família". Isto é um trabalho. Um trabalho também pode ser uma coisa que uma pessoa faz para ganhar dinheiro durante um espaço de tempo curto ou longo.

   No entanto, uma carreira é uma profissão que a pessoa escolhe, geralmente desempenhada ao longo de vários anos. Geralmente, uma carreira exige que uma pessoa obtenha estudos numa certa área. Por exemplo, uma pessoa pode ter uma carreira em Medicina. A pessoa pode ter trabalhado em enfermagem, depois em administração hospitalar e como educador de saúde. Por isso, uma pessoa pode ter vários trabalhos dentro da mesma carreira. Geralmente as pessoas escolhem uma carreira porque estão interessadas numa área em particular.

Actividade 3: Que Trabalho ou Carreira Gostaria de Ter?

Tempo disponível: 45 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Peça a cada menina que escreva uma lista de pelo menos três trabalhos ou carreiras que gostaria de ter quando for adulta. Diga-lhes que devem rever a lista de capacidades e interesses. A seguir a cada trabalho devem indicar a razão por que lhes interessa. (Pode ser pelo facto de estarem interessadas na área ou porque esse trabalho paga bem.) Peça a cada menina que pense porque é que o trabalho a pode levar a uma carreira numa área em particular.

2. **Escreva uma lista de aptidões básicas necessárias para a maioria dos trabalhos,** como por exemplo:

Leitura

Escrita

Matemática ou Ciências

Saber falar bem

Pensamento criativo

Capacidade de decisão

Capacidade de liderança

Capacidade para trabalhar

Capacidade para trabalhar em grupo

Saber línguas

Capacidade para trabalhar independentemente

Saber trabalhar com um computador

Capacidade para resolver problemas

3. **Peça às participantes que façam uma lista de capacidades e os tipos/níveis de educação que pensam ser necessário para um trabalho ou carreira em particular.**

Convide voluntárias para lerem as suas respostas em voz alta. Faça uma lista no quadro (ou num bocado de papel) dos vários trabalhos e carreiras mencionadas.

Nota para o facilitador:

Se está a fazer esta actividade com meninas jovens, ou se prefere que as meninas não escrevam as suas respostas, pode pedir-lhes que discutam estas questões em grupo.



MARTHA SALDINGER/WINROCK INTERNATIONAL

Mensagens positivas de um evento de mentoring em Botswana fortalecem a auto estima das bolseiras.



Bolseiras respondem perguntas durante uma sessão de mentoring.

AED/INSTITUT TECHNIQUE ET PROFESSIONNEL DE KIKWIT

4. **Faça uma lista dos trabalhos que interessam às meninas.** Discuta o seguinte com elas:

   - Há alguns trabalhos ou carreiras que as meninas tenham mencionado mais que uma vez?
   - Há algumas semelhanças entre os trabalhos?
   - Na sua comunidade existem todos estes trabalhos ou carreiras?
   - Os trabalhos são considerados "trabalho de mulheres" ou "trabalho de homens"?
   - Que aptidões ou estudos são necessários para estes trabalhos?
   - Como é que uma pessoa adquire as aptidões necessárias para um trabalho ou carreira em particular?

5. Pergunte às meninas:

   - Discutiu os seus planos para o futuro com a sua família?
   - Que futuro é que eles prevêem para si? É diferente do que você pretende?
   - Se assim for, como é que lhes vai dizer que tem ideias diferentes?

   Dê às meninas a oportunidade de discutirem este assunto em grupo e de explorarem formas de comunicarem os seus interesses ou objectivos profissionais à família. Pergunte-lhes se gostariam de fazer uma representação em que uma menina discute os seus planos para o futuro com a família.

Actividade 4: Aprendizagem Sobre Diferentes Trabalhos e Carreiras

Tempo disponível: 20 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. A melhor forma de aprender sobre um trabalho ou carreira é encontrando-se com alguém que tem esse trabalho, preferencialmente no local de trabalho dessa pessoa. Há várias formas de ajudar as meninas a organizarem um "dia da carreira profissional" ou um evento semelhante que lhes permita aprender sobre opções profissionais. Debata com as meninas as três actividades indicadas a seguir. **Decida que actividade de exploração de carreira é melhor para o seu grupo**. Se decidir planear um "Dia para levar as nossas filhas ao trabalho" siga os passos indicados no **Anexo 7**. Use o resto da sessão para começar a planear o evento.

2. **Convide mulheres profissionais para falarem sobre as suas carreiras**. Faça uma lista de várias profissionais na sua comunidade. Contacte-as e explique-lhes que gostaria que elas falassem sobre as suas profissões com um grupo de meninas de que é mentor. Diga a estas mulheres que acha muito importante que as meninas sejam expostas ao contacto com mulheres que possam ser bons modelos para elas seguirem.

Nota para o facilitador:

Se não encontrar uma mulher que faça um trabalho em que as meninas tenham mostrado interesse, pode pedir a um homem que o faça. Certifique-se que ele entende que você pretende que as meninas saibam que são capazes de fazer esse trabalho.

Dependendo do tamanho do grupo e do tempo disponível para o evento, pode convidar várias mulheres a partilharem as suas experiências. Oriente a discussão com perguntas deste tipo:

- Como é que decidiu seguir uma certa carreira?
- O que é que gosta mais/menos do seu trabalho?
- Que aptidões é que são necessárias para o seu trabalho?
- Que estudos é que são necessários para fazer o seu trabalho?
- Que conselho é que dá às meninas interessadas em seguir esta carreira?

Se vierem várias mulheres à sessão, as meninas podem dividir-se em pequenos grupos para fazerem perguntas mais pessoais. Depois podem falar com todo o grupo sobre o que aprenderam.

3. **Planeie excursões a vários postos de trabalho.** Levar o grupo directamente a locais de trabalho é uma boa forma de dar às meninas experiência no terreno em vários trabalhos e carreiras. Contacte pessoas que lhe pareçam interessadas em levar as meninas ao seu local de trabalho. Use as perguntas indicadas acima para guiar o seu debate com o grupo.

4. P**laneie um "Dia para levar as nossas filhas ao trabalho.**" Idêntico a levar as meninas a vários locais de trabalho, o "**Dia para levar as nossas filhas ao trabalho**" é um dia que permite a uma menina passar todo o dia com uma mulher ou mentor adulto e aprender sobre a sua profissão.

Todos os anos em Abril, as meninas de todo o mundo participam numa actividade designada "Dia para levar os nossos filhos ao trabalho" O evento, originalmente designado "**Dia para levar as nossas filhas ao trabalho**" foi concebido pela Ms. Foundation for Women nos E.U. para dar às meninas a oportunidade de aprenderem sobre trabalhos e carreiras. Actualmente, há milhares de meninas e rapazes que passam um dia no trabalho de um familiar, amigo ou mentor adulto.

Actividade 5: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas que resumam os pontos-chave. Faça um resumo adicional, se necessário.
2. Agradeça o envolvimento activo das participantes.
3. Pergunte às meninas se há perguntas que gostariam de partilhar com o resto do grupo. Depois de lhes responder distribua folhas de papel e peça-lhes que escrevam as perguntas. Elas não devem escrever o nome na folha. Peça-lhes que as coloquem numa caixa, cesto ou envelope antes de saírem.
4. Marque a data e o horário da próxima reunião.



Bolseiras em Quênia acenam e sorriem.

MELISSA CRUTCHFIELD/AED/AURORA ASSOCIATES INTERNATIONAL

ACTIVIDADES ADICIONAIS:

- Escreva um sketch sobre as atitudes da comunidade relativamente às mulheres que trabalham fora de casa ou em carreiras não tradicionais.
- Convide um orador para discutir assuntos específicos como falar em público ou como ser um bom entrevistador.
- Ensine as alunas a escrever um curriculum vitae, ou CV. Obtenha um exemplo de um CV e diga às meninas que escrevam o seu próprio CV com base nas suas capacidades e trabalhos que têm actualmente ou que gostariam de vir a ter. (Isto também é uma boa actividade para fazer como parte do Módulo 10: computadores e tecnologia da Internet.)
- Ajude as meninas a arranjarem estágios durante as férias escolares. Isto dar-lhes-á experiência no terreno e um conhecimento profundo sobre uma carreira.

NOTAS:

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

GUIA DE RECURSOS PARA O MENTORING DE MENINAS

MÓDULO 10: SESSÕES ADICIONAIS PARA RAPAZES E MENINAS



Sessão 1: Drogas e Álcool 1
Sessão 2: Rapazes, Género e Saúde 17

MICHELLE SALMEN/WINROCK INTERNATIONAL



Uma bolseira à porta de sua casa em São Tomé e Príncipe

WINROCK INTERNATIONAL/STEP UP

Produzido em 2008, Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional (USAID). Todos os direitos reservados. Qualquer parte deste guia pode ser fotocopiada ou adaptada sem autorização desde que as partes copiadas sejam distribuídas gratuitamente ou a troco de dinheiro (não com um fim lucrativo) e que se mencione o nome da USAID.

SESSÃO 1:
DROGAS E ÁLCOOL

Tempo disponível: 4 horas

(Esta sessão foi adaptada do livro PATH's Tuko Pamoja: Adolescent Reproductive Health and Life Skills Curriculum, págs. 90–95, e do manual de Life Skills do Peace Corps dos EUA, págs. 165–168; foram feitas alterações com base em testes efectuados em campo e feedback de parceiros.)

Objectivos

- Identificar as drogas das quais os adolescentes abusam com mais frequência e alguns sinais de abuso de substâncias
- Apresentar alguns motivos pelos quais os jovens consomem álcool ou drogas
- Apresentar algumas consequências do abuso de álcool ou drogas
- Ajudar os alunos a pensar em melhores formas de lidar com problemas, em vez de recorrerem ao uso de álcool e drogas

Palavras-chave

- **Abuso de drogas:** o consumo de drogas sem ser para fins médicos possível de interferir com um modo de vida saudável e produtivo
- **Dependência psicológica:** ocorre quando uma droga é consumida habitualmente e a mente se tornou dependente dos seus efeitos, levando a pessoa a sentir-se incapacitada se não consumir essa droga
- **Droga:** uma substância que não é um alimento e que tem como fim afectar a estrutura ou função do organismo
- **Overdose:** consumir uma dose excessiva de uma droga. Em alguns casos, isto poderá resultar em morte ou em problemas de saúde graves. Algumas pessoas são vítimas de overdose acidentalmente e outras tomam quantidades excessivas propositadamente para pôr fim às suas vidas.
- **Toxicodependência (vício):** em termos médicos, define-se como o consumo de uma substância possível de causar dependência (a necessidade, com o decorrer do tempo, de consumir quantidades cada vez maiores de uma droga para produzir o mesmo efeito) e os sintômas físicos que ocorrem se o consumo da substância for interrompido.

Materiais Recomendados

- Quadro e giz, ou bloco de folhas removíveis e marcadores
- Pedaços de papel para as perguntas dos alunos
- Recipiente (caixa, cesto, envelope, etc.) para recolher as perguntas no final da sessão

Preparação

1. Reunir materiais.
2. Ler todas as actividades e perguntas relacionadas com a discussão antes de utilizá-las com os alunos, de forma a que possa entender o objectivo e o processo da sessão.
3. Contactar um profissional de saúde local, um assistente social ou conselheiro e convidá-lo a ajudar a ministrar a Actividade 1 aos alunos. É importante rever antecipadamente o conteúdo da actividade com o instrutor convidado para que ele/ela se possa preparar e saber o que vai discutir.
4. A dramatização é uma forma muito eficaz de ensino sobre o consumo de drogas e álcool. Trabalhe com outro instrutor para apresentar algumas sátiras que demonstrem os efeitos do álcool e das drogas. Pode também pedir aos alunos que preparem uma ou duas sátiras no final da sessão, após terem aprendido os factos relacionados com o consumo de drogas e álcool.
5. Prepare pedaços de papel para as perguntas. (Ver a última actividade da sessão.)



JULIA MILLER/WINROCK INTERNATIONAL

Rapazes e meninas pensam em respostas em pequenos grupos numa sessão de instrução sobre a prevenção do abuso de drogas e do álcool.

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Realizar jogos ou exercícios para quebrar o gelo e fazer com que o grupo se sinta à vontade. (Ver **Anexo 2** para sugestões.) Se tiver pedido aos participantes para entregarem as suas perguntas anonimamente no final de cada sessão, leia as perguntas em voz alta e dê as respectivas respostas. Pergunte aos participantes se têm mais algumas perguntas e dê as respectivas respostas.

2. Explique aos alunos que esta sessão lhes dará uma noção dos motivos pelos quais os jovens consomem drogas e álcool, bem como de algumas consequências negativas deste consumo. Isto ajudará os alunos a pensar em melhores formas de lidar com os seus problemas em vez de recorrerem ao consumo de drogas e álcool. Finalmente, isto encorajará também os alunos a pensar em medidas que poderão tomar para desencorajar o consumo de drogas e álcool nas suas comunidades.

Actividade 1: Drogas e Álcool—Definições e Impactos na Saúde

Tempo disponível: 1 hora

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais, grupos mistos ou de sexo único

Nota para o facilitador:
Pode contactar um profissional de saúde, assistente social ou conselheiro de drogas local para o ajudar a apresentar esta sessão. Este indivíduo poderá provavelmente contribuir com informações detalhadas sobre drogas e álcool e isto poderá ter um impacto forte nos estudantes. Assegure-se de que a pessoa que vai ajudar na apresentação desta sessão não é consumidora de drogas ou álcool, já que isso desacreditaria a mensagem desta sessão. Não se esqueça de realçar os tipos de drogas e álcool que são prevalentes na sua área.

Fases da Actividade:

1. Escreva os termos "droga" e "abuso de drogas" no quadro. Peça aos participantes para os definir. Depois de os alunos terem dado as suas respostas, explique que uma droga é uma substância que não é um alimento e que tem como objectivo afectar a estrutura ou função do organismo, e que o abuso de drogas se define como o consumo de drogas sem ser para fins médicos que interfere com um modo de vida saudável e produtivo.

2. Peça aos participantes que enumerem os diversos tipos de drogas que as pessoas, especialmente os adolescentes, consomem nas suas comunidades.

Nota para o facilitador:
Se os alunos não responderem, pode dividir-los em pequenos grupos para que pensem em respostas potenciais.

Escreva as respostas no quadro ou no bloco de folhas removíveis. Peça aos alunos que digam os termos locais ou outros termos populares usados também para drogas.

Assegure-se de que a lista inclui:

- Medicamentos (ou seja, analgésicos, antibióticos, barbitúricos, etc.), que uma pessoa usa e dos

quais abusa frequentemente sem indicação do médico e sem ser para um estado clínico. Os medicamentos incluem os que são vendidos nas farmácias e os que são vendidos em mercados e nas ruas.

- Álcool (incluindo cerveja, vinho e bebidas alcoólicas vendidas comercialmente, bem como todos os tipos de álcool preparados a nível local)
- Marijuana
- Inalantes (produtos que são inalados, tais como gases, colas, petróleo, fluido de isqueiro, etc.)
- Tabaco (incluindo cigarros ou outras formas como o rapé)
- Cocaína (um estimulante que as pessoas inalam, injectam com uma seringa ou fumam)
- Cafeína (o estimulante que se encontra no café, chá e nos refrigerantes com cola)
- Heroína (uma droga altamente viciante que é injectada, inalada ou engolida)
- Valium (um medicamento que é frequentemente usado inadequadamente)
- Quaisquer estimulantes disponíveis localmente como a noz de cola, khat, etc.
- Anfetaminas (estimulantes como as metanfetaminas, "speed", etc.)
- Plantas possíveispossíveis de causar intoxicação ou alucinações (por exemplo, certos tipos de folhas ou de cogumelos), que em algumas culturas podem estar associadas com rituais tradicionais

Pergunte aos alunos se algum deles sabe o que significa *toxicodependência (vício)*. Defina os termos *toxicodependência (vício), overdose, e dependência psicológica* para os alunos usando a secção de "Palavras-Chave" no início desta sessão.

3. Poderá ser uma boa ideia rever com os alunos os efeitos físicos de algumas drogas e do álcool, apresentados a seguir, especialmente as primeiras três substâncias:

SUBSTÂNCIA	EFEITOS FÍSICOS
Álcool	Intoxicação pelo álcool (caracteriza-se por vómito intenso, perda dos sentidos, dificuldade em respirar, nível de glicemia perigosamente baixo, ataques e até mesmo morte); causa danos no cérebro, no coração e no fígado; agrava a depressão e a diabetes; causa muitos acidentes automobilísticos.
Tabaco	Causa câncer, doenças pulmonares e ataques cardíacos, os quais podem causar a morte; prejudica o desempenho atlético; pode reduzir a esperança de vida em 10 anos ou mais; pode causar problemas relacionados com fertilidade, e problemas para o bebê de mulheres que fumam; agrava o asma e aumenta a probabilidade de contrair pneumonia e bronquite; põe em risco a saúde das pessoas à sua volta que têm de respirar o seu fumo.

Marijuana	Tal como o tabaco, pode causar ataques cardíacos, câncer do pulmão e doenças respiratórias; no cérebro, a marijuana pode causar percepções distorcidas, coordenação debilitada, dificuldade em raciocinar e em resolver problemas e problemas de aprendizagem e de memória. Estes danos podem ter efeitos duradouros.
Cocaína	Uma droga forte e viciante que é inalada, injectada ou fumada. Quando injectada, a cocaína pode causar diversas reacções alérgicas e aumentar o risco de contrair VIH/SIDA e outras doenças. As pessoas que abusam da cocaína podem sofrer um estado temporário de doença mental grave, incluindo alucinações. Os consumidores de cocaína podem também ser vítimas de ataques cardíacos ou de AVC (acidentes vasculares cerebrais). Alguns atletas famosos ocidentais morreram muito jovens devido ao uso da cocaína. Misturar cocaína e álcool é particularmente perigoso.
Inalantes (petróleo, etc.)	O uso prolongado pode causar espasmos musculares e tremores ou mesmo dificuldade em executar acções básicas, tais como andar, dobrar-se e falar; pode causar problemas cerebrais que afectam a capacidade de aprender coisas novas, resolver problemas complexos e fazer planos futuros; pode também causar a perda de consciência, danos cardíacos, insuficiência hepática e fraqueza muscular.
Heroína	Uma forma altamente viciante de analgésico que actua no cérebro e na espinal medula; pode fazer com que a pessoa pare de respirar e morra; os consumidores que injectam heroína correm o risco de contrair VIH/SIDA; os consumidores regulares desenvolvem resistência, o que significa que necessitam de doses cada vez maiores; os sintomas de abstinência incluem: necessidade da droga, dores musculares e ósseas, insônia, diarréia e vômito, espasmos e até mesmo morte.
Valium	Causa tonturas/depressão, discernimento comprometido, dificuldade em falar, tonturas, pulsação e respiração lenta, tensão arterial baixa; confusão e vício; debilita a coordenação, a memória e a capacidade de discernimento; torna-se particularmente perigoso quando misturado com álcool.
Anfetaminas como o "speed"	Os estimulantes podem causar um batimento cardíaco acelerado, batimento cardíaco irregular e danos permanentes a pequenos vasos sanguíneos no cérebro possíveis de causar acidentes vasculares cerebrais; pode também causar tensão arterial elevada, respiração ofegante, náusea, vómito e diarreia; pode ainda elevar a temperatura do corpo, o que pode ser fatal se não for imediatamente tratado.

4. Explique que nesta sessão não são abordadas as utilizações médicas das drogas, mas sim a utilização inadequada e o abuso de drogas. Assinale que algumas substâncias, como as vitaminas e os medicamentos, promovem a saúde quando utilizadas de acordo com as orientações médicas, mas que podem ser perigosas se abusarem delas ou se forem tomadas em excesso.

Pode também citar os perigos associados à compra e utilização de drogas vendidas na rua, mercados ou em qualquer local fora das farmácias oficiais. Estas drogas têm frequentemente a validade vencida e/ou não contêm os ingredientes que deveriam conter. Podem não ter qualquer efeito sobre o seu estado de saúde ou podem causar problemas de saúde adicionais. Como norma, nunca deve tomar medicamentos sem uma receita específica do prestador de cuidados de saúde e deve sempre comprá-los numa farmácia.

Finalmente, pode também fazer perguntas aos alunos sobre o uso de medicamentos tradicionais na comunidade. Pode também mencionar que embora alguns medicamentos tradicionais possam ser inofensivos, outros poderão ser muito fortes e os alunos devem estar informados e saber que drogas ou medicamentos consomem, sejam estes tradicionais ou modernos.



TRACEY YUDITSKY/WINROCK INTERNATIONAL

Bolseiros participam numa sessão de estudo.

Actividade 2: Drogas e Álcool—Mitos e Factos

Tempo disponível: 1 hora

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais, grupos mistos ou de sexo único

Fases da Actividade:

1. Apresente a actividade seguinte explicando que vai fazer um jogo para avaliar o que os alunos sabem sobre drogas e álcool. Leia as instruções a seguir em voz alta:

   - Duas equipas jogam uma contra a outra respondendo se uma afirmação é um mito ou um facto.
   - As equipas recebem um ponto por cada resposta correcta.
   - Um membro de uma equipa ouve uma afirmação sobre drogas e álcool. Após a leitura da afirmação, o membro da equipa deve conversar com a sua equipa para decidir qual é a melhor resposta. Tem 30 segundos para responder.

2. Divida os alunos em duas equipas e peça-lhes a se separarem dos lados opostos da sala. Peça ao primeiro aluno de uma das equipas para se aproximar. Leia-lhe uma afirmação dos mitos e factos sobre drogas e álcool da lista abaixo. Peça ao aluno para falar com os membros da sua equipa para decidir se a afirmação é um mito ou um facto. Se a resposta estiver certa, dê um ponto a essa equipa e marque-o no quadro. **Não se esqueça de ler em voz alta as explicações apresentadas na folha para cada resposta.**

3. Peça aos membros da outra equipa para escolherem um aluno que avance e repita o mesmo processo. Leia a seguinte afirmação da lista e continue a alternar entre as equipas até que todas as afirmações tenham sido lidas e respondidas.

Mitos e Factos sobre Drogas e Álcool

- **A droga e o álcool ajudam as pessoas a lidar melhor com os seus problemas.**

  Mito. A droga e o álcool podem ajudar as pessoas a esquecer os seus problemas ou a reduzir temporariamente a dor causada por esses problemas, mas estes não desaparecem e, muitas vezes, agravam-se, com o uso de droga e de álcool.

- **A Marijuana torna uma pessoa mais forte.**

  Mito. Algumas pessoas em África acreditam que a marijuana as torna mais fortes e, por isso, mais aptas a executar trabalhos pesados, tais como o trabalho rural. Na verdade, a marijuana reduz a capacidade pulmonar, o que significa que a pessoa não consegue trabalhar tão arduamente, além de reduzir também a motivação e a coordenação.

- **O café, o chá e algumas bebidas não alcoólicas contêm drogas.**

  Facto. O café, o chá e os refrigerantes com cola contêm cafeína, que é um estimulante. A cafeína causa habituação; quando as pessoas interrompem o seu uso, muitas vezes sofrem de dores de cabeça.

- **A Marijuana torna uma pessoa mais inteligente.**

  Mito. O consumo de marijuana torna o raciocínio e o processo de resolução de problemas mais difícil e causa problemas de aprendizagem e de memória. O efeito da marijuana na capacidade de aprendizagem e na memória pode durar vários dias ou semanas após o seu consumo. Como resultado, uma pessoa que consuma marijuana diariamente pode estar sempre a funcionar a um nível intelectual inferior.

- **O álcool é mais viciante do que o tabaco.**

  Mito. Embora o álcool também cause habituação, o tabaco (devido à nicotina que contém) é uma droga mais provável de causar habituação.

- **O álcool é uma substância viciante, não é uma droga.**

  Mito. O álcool é uma droga, da mesma forma de qualquer substância que afecta a mente ou o organismo. É também viciante.

- **Beber cerveja é a mesma coisa do que beber bebidas alcoólicas.**

  Facto. O álcool etílico afecta qualquer pessoa que o beba e está presente na cerveja, assim como no vinho e nas bebidas alcoólicas. Beber cerveja pode causar os mesmos problemas causados pelo vinho ou as bebidas alcoólicas.

- **Fumar cigarros de vez em quando não é prejudicial.**

  Mito. Logo que uma pessoa começa a fumar, fica com manchas amareladas nos dentes, mau hálito e com uma respiração ofegante que pode afectar o seu desempenho físico. O vício da nicotina é rápido. Uma pessoa que fuma por qualquer período de tempo tem maior risco de sofrer de cancro e de outras doenças pulmonares, de cancro da língua e da garganta e de doenças cardíacas.

- **O álcool reduz a capacidade sexual de uma pessoa.**

  Facto. O álcool, tal como a cocaína e outras drogas, reduz a capacidade sexual de uma pessoa. A droga pode desinibir a pessoa perante o parceiro sexual, mas causa problemas como a perda da sensibilidade sexual. De maior relevância ainda, o álcool e a droga podem fazer com que uma pessoa se exponha a comportamentos sexuais de risco, aos quais não se exporia se estivesse sóbria.

- **O álcool só se torna um problema após vários anos de consumo.**

  Mito. Quando uma pessoa bebe uma bebida alcólica, o álcool retarda imediatamente o tempo de reflexo, afecta o equilíbrio e reduz a coordenação. Isso significa que um atleta, um estudante, um músico ou um condutor podem perder as suas aptidões normais e o seu desempenho pode ser afectado desde o primeiro consumo.

- **As empresas internacionais de tabaco estão a dirigir as suas campanhas para as mulheres nos países em vias de desenvolvimento para que elas comecem a fumar mais.**

  Facto. A indústria do tabaco já conseguiu fazer com que muitos homens de países em vias de desenvolvimento começassem a fumar. Agora esta indústria está a recorrer às imagens ocidentais de independência, igualdade com o homem, prestígio e sofisticação para derrubar os tabus tradicionais contra o consumo de tabaco pelas mulheres.

- **É difícil um jovem tornar-se alcoólico.**

  Mito. Uma vez que os jovens têm uma proporção mais elevada de água e proporções de gordura e músculo inferiores no organismo do que os adultos, estes são mais afectados pelo álcool, tornando-se dependentes do álcool, mais rapidamente do que os adultos.

- **Muitos toxicodependentes (viciados) dizem que fumar marijuana foi o primeiro passo no caminho para o vício.**

  Facto. Segundo os investigadores e vários testemunhos dos próprios toxicodependentes (viciados), a marijuana muitas vezes leva ao uso e abuso de outras drogas mais perigosas.

- **O alcoolismo é um sinal de fraqueza e não uma doença.**

  Mito. O alcoolismo é uma doença, da mesma forma que a diabétes ou a epilepsia são doenças. Mas o alcoolismo pode ser tratado e, por isso, procurar ajuda é importante.

- **Os inalantes (como cheirar petróleo) são basicamente inofensivos.**

  Mito. O uso de inalantes (como cheirar cola e petróleo) pode ser extremamente perigoso porque estes produtos podem causar danos permanentes em órgãos como o fígado, o cérebro e o sistema nervoso.

- **O álcool afecta todas as pessoas da mesma maneira.**

  Mito. Os factores que influenciam a forma como o álcool afecta as pessoas incluem: peso corporal, quantidade de álcool consumido, presença de outras drogas no organismo, a saúde geral da pessoa e a quantidade de tempo decorrido desde que a pessoa comeu.

- **Quando as pessoas param de fumar, podem reverter alguns dos danos causados ao organismo.**

Facto. Se não estiverem presentes danos cardíacos ou pulmonares permanentes, o organismo começa a recuperar quando a pessoa pára de fumar. Nunca é tarde demais para parar de fumar.

- **O fumo de cigarros é prejudicial para a mulher grávida, mas não prejudica o bebé.**

  Mito. As mulheres grávidas que fumam podem ter partos prematuros ou bebês com baixo peso à nascença. Beber álcool durante a gravidez pode ter os mesmos efeitos negativos no bebê ao nascer.

- **O mesmo número de pessoas morre em idades precóces devido ao consumo de tabaco nos países em vias de desenvolvimento do que nos países desenvolvidos.**

  Facto. Actualmente, os 4,9 milhões de mortes precoces devido ao fumo de cigarros dividem-se igualmente entre os países em desenvolvimento e os países industrializados, mas os péritos na matéria acreditam que a percentagem de mortes nos países em desenvolvimento deverá aumentar para 70% até 2020.

4. Em seguida, felicite a equipa vencedora e peça aos alunos para voltarem para os seus lugares. Discuta os seguintes pontos com os alunos:

   - Que tipos de drogas ou substâncias pensam que são mais perigosas e porquê?
   - Em que mitos acreditam os vossos amigos? Que mitos são os mais perigosos e porquê?

Actividade 3: Drogas e Álcool—Consequências e Sinais

Tempo disponível: 30–45 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais, grupos mistos ou de sexo único

Fases da Actividade:

1. Apresente a actividade dizendo aos alunos que já aprenderam sobre alguns dos efeitos físicos resultantes do consumo de drogas. Agora, eles irão discutir algumas das potênciais consequências ou efeitos do abuso do álcool e de drogas nas suas vidas. Divida os alunos em grupos e peça-lhes para fazerem uma lista de consequências ou efeitos negativos do abuso de drogas ou de álcool. Dê-lhes 5–10 minutos para fazerem esta lista. Peça aos instrutores para se deslocarem pela sala enquanto os alunos trabalham para verificar que entenderam a actividade. Em seguida, peça a um representante de cada grupo para se levantar e ler a lista do seu grupo em voz alta. Faça uma lista das respostas dos alunos no quadro ou no bloco de folhas removíveis.

   Estas consequências podem incluir:

   - Incapacidade de tomar decisões adequadas
   - Comportamento constrangedor, disparatado
   - Perda de amigos e do respeito dos outros
   - Contracção do VIH/SIDA ou de uma IST (Infecção Sexualmente Transmissível)
   - Mau desempenho escolar, ter de deixar os estudos
   - Problemas com a polícia
   - Problemas familiares

- Vício de tabaco, drogas ou álcool, o que muitas vezes se torna num problema para toda a vida.
- Desperdício de dinheiro e, eventualmente, roubar para sustentar o vício de drogas ou de bebida.
- Ter relações sexuais contra a vontade e/ou de risco.
- Gravidez precóce e/ou não desejada, ou ser pai
- Ser vítima de violação ou abuso físico ou abusar de outros
- Causar um acidente automobilístico
- Doença mental
- Morte
- Suicídio



Um mentor demonstra um ponto importante ao seu aluno.

JULIA MILLER/WINROCK INTERNATIONAL

2. Peça aos alunos que pensem em possíveis consequências do abuso de drogas e do álcool relativas ao gênero: ou seja, as consequências para os homens e para as mulheres. Divida os alunos em dois grupos. Peça a um grupo que desenhe um homem que abusa de drogas e álcool e que faça uma lista das respectivas consequências na sua vida. Em seguida, peça ao outro grupo que desenhe uma mulher que abusa de drogas e álcool e que faça uma lista das respectivas consequências na sua vida. Dê cinco minutos aos alunos para este trabalho e, em seguida, peça-lhes que passem os seus desenhos e listas entre todo o grupo. Faça as seguintes perguntas aos alunos:

- As consequências do abuso do álcool e de drogas são iguais para os homens e para as mulheres ou são diferentes? Se as consequências forem piores para os homens ou para as mulheres, pergunte porquê.
- Os homens e as mulheres da vossa comunidade abusam igualmente de drogas e álcool ou um dos sexos fá-lo mais do que o outro? Se assim for, qual é o motivo?

Assinale que os estudos indicam que na África subsaariana os homens tendem a abusar do álcool mais do que as mulheres. (Veja a actividade 1 da sessão sobre rapazes, Gênero e Saúde.) Diga aos rapazes que evitar comportamentos destrutivos e arriscados, como o abuso de drogas e de álcool, é uma das formas mais eficazes de melhorarem a sua saúde e bem-estar.

3. Explique aos alunos que para além das consequências mais amplas do abuso do álcool e das drogas nas suas vidas, existem outros sinais específicos relacionados com o abuso de substâncias, tais como alterações comportamentais. Leia a lista abaixo aos alunos.

Nota para o facilitador:
Pode escrever a lista no quadro ou no bloco de folhas removíveis e dizer aos alunos para a copiarem nos seus cadernos.

- Alterações repentinas na personalidade sem uma causa conhecida
- Perda de interesse pelos passatempos, desportos ou outras actividades favoritas
- Declínio repentino no desempenho, na frequência escolar ou no trabalho
- Mudança de amizades e não querer falar sobre estes novos amigos
- Esquecimento ou dificuldade em concentrar-se
- Desleixo em relação à higiene pessoal ou aparência
- Agressividade, irritação, nervosismo ou mudanças de humor repentinas.
- Tendência crescente para fazer segredo de tudo e para não querer responder a perguntas

Diga aos alunos que se começarem a observar estes sinais num(a) amigo(a) ou membro familiar, podem tentar falar com ele(a) para saber se essa pessoa está com problemas de droga ou de álcool e, se assim for, procurar ajuda.

Diga aos alunos que existem grupos de apoio para adolescentes que têm de lidar com um pai/mãe ou outro parente próximo ou amigo(a) que abusa de drogas e/ou álcool. Uma organização deste tipo com grupos locais na África do Sul é a Al-anon/Alateen. Noutros países, as instituições religiosas, os gabinetes de serviços sociais ou outras organizações poderão também oferecer grupos de apoio semelhantes. O grupo Alcoólicos Anónimos (AA) e outros oferecem aconselhamento às pessoas que procuram ajuda para os seus próprios problemas de abuso de álcool ou de drogas.

Actividade 4: Drogas e Álcool—Motivos e Alternativas

Tempo disponível: 1 hora

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais, grupos mistos ou de sexo único

Fases da Actividade:

1. Pergunte aos alunos alguns dos motivos que levam os jovens nas suas comunidades a começar a beber, fumar ou consumir drogas. Cite alguns exemplos, tais como tédio ou solidão. Divida os alunos em grupos pequenos e peça-lhes que elaborem uma lista de ideias com o grupo. Dê-lhes 5 a 10 minutos para fazerem esta lista.



MARTHA SALDINGER/WINROCK INTERNATIONAL

Estes rapazes fazem uma encenação teatral sobre a importância da educação para a comunidade num evento.

Peça aos instrutores para circularem na sala enquanto os alunos estão a trabalhar para confirmarem que os alunos entenderam a actividade. Quando os alunos terminarem a actividade, peça que um representante de cada grupo se levante e leia em voz alta a lista elaborada pelo seu grupo. Escreva as respostas no lado esquerdo de uma folha do bloco de folhas removíveis ou no quadro. Deixe espaço para escrever no lado direito porque irá usar esse espaço na etapa seguinte.

Entre as possíveis respostas poderá figurar:

- Tédio
- Solidão
- Pobreza ou sensação de inutilidade
- Ansiedade
- Membros familiares que consomem álcool ou drogas
- Tentar esquecer os problemas
- Tentar parecer mais velho ou mais sofisticado
- Pressão dos colegas e amigos
- Tentar "mostrar que é homem"
- Curiosidade
- Baixa auto-estima

- A crença em determinadas comunidades de que é possível adquirir poderes mágicos através do consumo de drogas
- Tradições culturais que envolvem várias substâncias (rituais de café ou de chá); o consumo ou oferta de nozes de cola ou khat; o consumo de vinho de palma, cerveja de milho-miúdo ou outras bebidas alcoólicas produzidas localmente como parte dos rituais ou reuniões tradicionais.

2. Peça agora aos alunos para pensarem em formas mais saudáveis e positivas para lidar com os motivos pelos quais as pessoas podem consumir drogas ou álcool. Diga-lhes, por exemplo, que se uma pessoa estiver entediada, em vez de consumir drogas, pode procurar uma actividade de que goste, como ler, jogar numa equipa ou cantar num coro. Pergunte aos alunos que mais essa pessoa poderia fazer para lidar com o seu tédio de uma forma saudável (por exemplo, aprender uma actividade passível de gerar rendimento, ou oferecer-se como voluntário numa comunidade).

Divida os alunos em pequenos grupos mais uma vez e atribua a cada grupo duas razões que levam as pessoas a usar drogas ou álcool frequentemente (da lista abaixo ou da lista que já fez anteriormente com os alunos) e peça a cada grupo para pensar em duas ou três coisas positivas que os alunos possam fazer como alternativa. Dê uma ou duas respostas possíveis com exemplos para ter a certeza de que os alunos entendem o que lhes é pedido.



Os mentores ensaiam uma encenação teatral sobre os perigos do abuso de drogas e do álcool.

JULIA MILLER/WINROCK INTERNATIONAL

MOTIVOS PELOS QUAIS AS PESSOAS CONSOMEM DROGAS/ÁLCOOL	MELHOR FORMA PARA LIDAR COM PROBLEMAS
Tédio	**Possíveis respostas:** Procurar actividades de que goste e que não envolvam álcool ou drogas, tais como desporto, passatempos ou uma actividade geradora de rendimento; estudar mais na escola; ajudar os outros nas suas famílias ou comunidades.
Solidão	**Possíveis respostas:** Aderir a um clube ou equipa desportiva; tornar-se activo na sua escola, comunidade ou instituição religiosa.
Pobreza ou sensação de inutilidade	**Possíveis respostas:** Aprender uma actividade geradora de rendimento; falar com amigos ou com os instrutores sobre o que sente; pedir ajuda a um instrutor , membro familiar, conselheiro/professor da escola, assistente social ou conselheiro religioso.
Ansiedade	**Possíveis respostas:** Pensar nas causas principais dos seus problemas e tentar lidar com essas questões; utilizar técnicas de redução de tensão (consultar o módulo do Guia de Recursos Para o Mentoring de Meninas sobre gestão de tensão); pedir ajuda a um instrutor, membro familiar, conselheiro/professor escolar ou assistente social.
Membros familiares que consomem álcool ou drogas	**Possíveis respostas:** Conversar com o seu instrutor, amigos ou parentes da sua confiança; pedir ajuda a um conselheiro escolar, assistente social ou conselheiro religioso; aderir a um grupo de apoio na sua comunidade.
Tentar esquecer os problemas	**Possíveis respostas:** Tentar resolver directamente os próprios problemas; utilizar técnicas de redução de tensão; pedir ajuda a amigos, família ou a um professor da sua confiança.
Tentar parecer mais velho ou mais sofisticado	**Possíveis respostas:** Procurar outras formas de aumentar a sua autoconfiança e auto-estima; tomar consciência de que o abuso de substâncias não é um comportamento responsável de adultos; falar com um adulto que respeite e peça-lhe que o aconselhe; observar adultos que têm problemas de álcool ou de drogas e perguntar-se a si próprio se eles lhe parecem "sofisticados" ou “respeitados”.
Pressão dos colegas e amigos	**Possíveis respostas:** Evitar pessoas que o pressionam para fazer coisas que não quer fazer; procurar outros amigos; evitar situações nas quais se sente pressionado para fazer coisas que não quer fazer.

Tentar "mostrar que é homem"	**Possíveis respostas:** Procurar formas mais positivas de merecer respeito, tais como ser um membro activo da sua família ou comunidade, ter um bom desempenho escolar, musical, desportivo, artístico, etc.
Curiosidade	**Possíveis respostas:** Aprender e entender os perigos associados ao consumo de drogas e álcool para combater a curiosidade.
Baixa auto-estima	**Possíveis respostas:** Fazer coisas de que gosta e que faz bem feitas; evitar comparar-se a outras pessoas; definir metas realistas e tentar alcançá-las; procurar a amizade de pessoas que o façam sentir-se bem relativamente a si próprio em vez de pessoas que têm um espírito crítico ou negativo.
Crença de que as pessoas podem adquirir poderes "mágicos" através do consumo de drogas ou álcool	**Possíveis respostas:** Perguntar ao profissional de saúde local se é possível adquirir poderes mágicos.
Tradições culturais que envolvem drogas e álcool	**Possíveis respostas:** Pensar em alternativas que não envolvam álcool, drogas ou outros estimulantes quando participar em reuniões ou oferendas tradicionais: falar com os membros da comunidade sobre tentar encontrar formas mais positivas para celebrar as suas tradições.
[Introduza os motivos dos seus alunos]	**[Peça aos alunos que pensem em formas positivas para lidar com os motivos mencionados.]**

Peça a cada grupo que leia as suas respostas em voz alta e escreva-as à direita de cada motivo. Incentive os alunos a comentar as respectivas respostas e acrescente outras ideias se as tiver.

3. Finalmente, pergunte aos alunos de que forma poderão ajudar os amigos que estão mal informados sobre o consumo de drogas e de álcool. Incentive-os a falar com as outras pessoas e, se possível, a planearem um evento de sensibilização que poderá incluir teatro, poesia, canções e dança, para tentar fazer com que a mensagem seja entendida pelas comunidades.

Se tiver tempo, peça aos alunos para fazerem uma pequena encenação teatral que demonstre de que forma um aluno lida com os problemas relacionados com o consumo de drogas ou álcool e, em seguida, outra que demonstre como um aluno lida com o mesmo problema de uma forma positiva.

Actividade 5: Perguntas e Conclusão

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça aos alunos que façam um resumo dos pontos principais. Faça um resumo adicional se for necessário.
2. Agradeça aos alunos pela sua participação activa.
3. Pergunte aos alunos se têm quaisquer perguntas que queiram compartilhar com o resto do grupo. Depois de ter respondido às perguntas, distribua pedaços de papel e peça aos alunos que escrevam quaisquer perguntas que possam ter. Não devem escrever os seus nomes nos papéis. Peça aos alunos que coloquem as perguntas numa caixa, cesto ou envelope antes de saírem.

ACTIVIDADES ADICIONAIS:

- Peça aos alunos que desempenhem as consequências negativas do consumo de drogas ou de álcool assim como as coisas que poderão fazer ou dizer para contrariar a pressão dos colegas e amigos para que consumam drogas ou álcool. Incentive os alunos a desempenhar esses mesmos papéis para outros alunos ou para os jovens das suas comunidades.
- Incentive os alunos a fazerem um exercício de "árvore de problemas" sobre drogas e álcool com outros jovens das suas comunidades. Peça-lhes que desenhem uma árvore no bloco de folhas removíveis e escrevam abuso de drogas ou álcool no tronco. Peça-lhes que tenham uma discussão na qual os seus colegas sugiram as consequências desse tipo de abuso e escreva-as nas folhas das árvores. Depois peça aos alunos que perguntem aos colegas quais são as razões principais e escreva-as nas raízes da árvore. Finalmente, peça aos alunos que partilhem as suas estratégias para evitar o abuso de drogas e de álcool, com base no que aprenderam nesta sessão.
- Convide um assistente ou conselheiro social que se especialize na área de abuso de drogas e álcool para falar com os alunos sobre este assunto.
- Um assistente ou conselheiro social poderá conhecer um consumidor de drogas ou de álcool em recuperação que esteja disposto a falar com os alunos sobre as suas experiências pessoais. Os testemunhos pessoais têm um grande impacto nos alunos, dando-lhes a oportunidade de fazer perguntas a alguém que têm um conhecimento directo dos perigos do abuso de drogas e álcool.
- Se achar apropriado e se conhecer um polícia que trabalhe na área de educação antidrogas, convide-o a falar com os alunos sobre as consequências negativas e os potenciais problemas legais resultantes do uso e venda de drogas.
- Discuta um artigo do jornal, programa de rádio ou de televisão ou um filme que trate do abuso de drogas e/ou de álcool.
- Pergunte se há um grupo de alunos que se queira oferecer como voluntário para fazer uma investigação com os recursos da comunidade sobre jovens com problemas de abuso de substâncias (tais como os serviços de aconselhamento, clínicas de reabilitação, grupos de apoio, etc.) e peça-lhes que falem sobre os resultados da investigação aos outros alunos.
- Os alunos podem obter mais informações sobre estas questões em: http://www.kidshealth.org/teen/drug_alcohol/

SESSÃO 2:
RAPAZES, GÉNERO E SAÚDE

Tempo disponível: 5 ½ horas

(Esta sessão foi adaptada de Kaka Wa Leo: Working with Young Men to Promote Gender Equity and Health, Programa H da FHI/Promundo para a Tanzânia , págs. 27-45; foram feitas alterações com base em testes efectuados em campo e feedback de parceiros.)

Objectivos

- Preparar os alunos para pensarem sobre a ligação entre a forma como os rapazes são educados a agir e os riscos de saúde que correm
- Incentivar os alunos a pensar sobre a saúde dos rapazes nas suas comunidades e em formas para reduzir os comportamentos de risco
- Introduzir ou recapitular os conhecimentos sobre o sistema reprodutor masculino e feminino.
- Ensinar higiene básica e cuidados próprios para os rapazes

Palavras-chave

(Ver Actividade 3.)

Materiais Recomendados

- Quadro e giz, ou papel para quadro de folhas e marcadores
- Pedaços de papel para as Actividades 1, 3 e 4.
- Canetas ou lápis para os alunos
- Bloco de folhas removíveis, fita-cola e marcadores
- Pedaços de papel para as perguntas dos alunos (Ver a actividade da última sessão).
- Recipiente (caixa, cesto, envelope, etc.) para recolher as perguntas no final da sessão

Preparação

1. Antes da Actividade 1, escrever cada uma das perguntas de "Gênero e Saúde" da actividade num pedaço de papel (uma pergunta por papel). As perguntas encontram-se na Actividade 1.
2. Antes da Actividade 3, escreva cada uma das partes do sistema reprodutor feminino e do masculino em papéis separados. Em seguida, escreva a descrição de cada uma das partes noutro pedaço de papel. Prepare desenhos grandes dos sistemas reprodutores feminino e masculino no bloco de folhas removíveis.
3. Antes da Actividade 4, escreva cada uma das perguntas de "Perguntas comuns sobre a saúde reprodutiva dos rapazes" num pedaço de papel separado.
4. Ler todas as actividades e perguntas relacionadas com a discussão antes de utilizá-las com os alunos, de forma a que possa entender o objectivo e o processo da sessão.
5. Poderá ser útil contactar um profissional de saúde local e convidá-lo para ajudar a apresentar as Actividades 3 e 4 aos alunos. É importante rever antecipadamente o conteúdo das actividades com o instrutor convidado para que ele/ela se possa preparar e saber o que vai discutir.

6. Dependendo da sua situação, poderá também informar as autoridades locais (tais como o chefe da aldeia e/ou o responsável pela associação de pais na escola) da matéria que está a discutir com os alunos e sensibilizar estas autoridades para que compreendam a importância dos seus esforços e lhe ofereçam o maior apoio.
7. Prepare pedaços de papel para as perguntas. (Ver a última actividade da sessão.)



Bolseiros no orfanato de Obra de Caridade da Criança Santa Isabel (OCSI) em Angola

MICHELLE SALMEN/WINROCK INTERNATIONAL



JULIA MILLER/WINROCK INTERNATIONAL

Os mentores podem ter um papel muito importante na vida dos rapazes.

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Realizar jogos ou exercícios para quebrar o gelo e fazer com que o grupo se sinta à vontade. (Ver o **Anexo 2** do *Guia de Recursos Para o Mentoring de Meninas* para sugestões.) Se tiver pedido aos participantes para entregarem as suas perguntas anonimamente no final de cada sessão, leia as perguntas em voz alta e dê as respectivas respostas. Pergunte aos participantes se têm mais algumas perguntas e dê respostas precisas.

2. **Explique aos alunos que** esta sessão foi concebida para lhes dar uma noção das consequências das decisões relativas à saúde de alguns rapazes e para fazer com que os alunos pensem sobre formas de desencorajar os comportamentos de risco.

Actividade 1: Cuidar de si próprio: Gênero e Saúde

Tempo disponível: 1 ½ horas

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais, rapazesrapazes ou grupos mistos

Nota para o facilitador:

A actividade 1 pode ser feita com rapazes ou com rapazes e meninas juntos. Contudo, as actividades 2, 3 e 4 são apenas para rapazes.

Fases da Actividade:

1. Recapitule o conceito de "gênero" com os alunos. Recorde aos alunos que gênero pode ser definido como as diferentes formas que a sua comunidade espera que as meninas e os rapazes e os homens e as mulheres se comportem e as diferentes tarefas que desempenham. Se necessário, peça aos alunos que elaborem uma lista com as tarefas que os rapazesrapazes e as meninas na sua comunidade desempenham e faça uma lista destas no quadro de giz ou no bloco de folhas removíveis. Em seguida, discuta os diferentes comportamentos dos homens e das mulheres na sua comunidade. Explique que estas diferenças devem-se ao gênero.



Nota para o facilitador:

Se necessário, consulte a explicação sobre os papéis relativos ao gênero no Guia de Recursos Para o Mentoring de Meninas, Módulo 2, Sessão 1.

2. Em seguida, divida os participantes em 3 ou 4 grupos pequenos e distribua os pedaços de papel com as perguntas sobre "Gênero e Saúde" (ver abaixo) que escreveu. Cada grupo deve receber pelo menos duas perguntas.

Perguntas sobre "Gênero e Saúde"

1) Quem tem uma esperança de vida inferior?

2) Quem corre mais risco de ser assassinado?

3) Quem corre mais risco de morrer em acidentes automobilísticos?

4) Quem corre mais risco de se suicidar?

5) Quem corre mais risco de matar?

6) Quem corre mais risco de consumir mais álcool e de se embriagar mais frequentemente?

7) Quem corre mais risco de morrer devido ao abuso de álcool?

8) *Quem* corre mais risco de ter *infecções sexualmente transmissíveis?*

9) *Quem* corre mais risco de ter *mais parceiros sexuais e mais relações sexuais sem protecção*?

10) *Quem* é menos inclinado a *recorrer a serviços de saúde?*

3. Explique às equipas que há três respostas possíveis para cada pergunta: *homens, mulheres ou ambos*. Peça-lhes que discutam cada uma das perguntas e que tentem encontrar a resposta como grupo. Dê 5–10 minutos para os grupos discutirem as perguntas. Enquanto os grupos discutem as possíveis respostas, escreva as perguntas no quadro.

4. Leia a primeira pergunta em voz alta. Pergunte ao grupo a que foi atribuída essa pergunta qual é a resposta e escreva-a no quadro ou no bloco de folhas removíveis. Peça ao grupo que explique as suas respostas.

5. Repita este processo com cada pergunta. Depois de os grupos terem apresentado todas as suas respostas, explique que a **resposta correcta a cada pergunta excepto a No.8 é os HOMENS**. Recapitule cada pergunta individualmente, apresentando algumas das estatísticas que estão incluídas nas respostas abaixo e fazendo as seguintes perguntas para cada questão de saúde:

- Sabia que os homens correm um risco superior de ter este problema de saúde?
- Porque pensa que assim é?
- De que forma os comportamentos dos homens e dos rapazes contribuem para este problema de saúde? De que forma o gênero afecta este problema?
- É possível os jovens evitarem este problema de saúde? Como?

Não se esqueça de incentivar os alunos a pensar sobre os comportamentos e estilos de vidas associados com o problema de saúde e de que forma estes podem ser evitados ou alterados.

Nota para o facilitador:

As respostas possíveis estão indicadas abaixo apenas para ajudá-lo a guiar esta discussão. As respostas poderão variar para cada cultura específica. Não se esqueça de considerar respostas e contribuições diferentes dos alunos.

Respostas sobre "Gênero e Saúde"

1) Quem tem uma esperança de vida inferior? Os homens

Na África subsaariana, a esperança de vida para o homem é ligeiramente abaixo dos 45 anos de vida e a esperança de vida para as mulheres é superior a 46 anos de idade. A nível global, a esperança de vida para os homens é de 63 anos e para as mulheres 66 anos.[1]

*(**Possíveis explicações relacionadas com género:** Os homens morrem mais novos do que as mulheres das diversas causas aqui indicadas: assassinato, suicídio, abuso de álcool, acidentes automobilísticos e comportamento sexual de risco; e são menos passíveis de procurar cuidados médicos.)*

2) Quem é assassinado com mais frequência? Os homens

Na África subsaariana, cerca de seis em cada 100 mortes de homens em todas as faixas etárias devem-se a assassinato. Nas mulheres, cerca de duas em cada 100 morrem devido a assassinato. Globalmente, cerca de oito em cada 100 mortes de homens de todas as faixas etárias devem-se a assassinato. Nas mulheres, cerca de duas em cada 100 morrem devido a assassinato.[2]

*(**Possíveis explicações de gênero:** Os homens cometem mais actos de violência e, por isso, morrem mais frequentemente em consequência da violência; os homens são muitas vezes educados a serem "duros" e a não resolverem as suas diferenças através do diálogo; os homens bebem mais álcool e, depois, recorrem à agressão física; os homens viajam para lugares perigosos e ficam fora de casa até mais tarde à noite do que as mulheres.)*

3) Quem morre com mais frequência de acidentes automobilísticos? Os homens

Globalmente, 28 em cada 100 000 homens e 11 em cada 100 000 mulheres morrem devido a acidentes automobilísticos. Ou seja, quase três vezes mais homens do que mulheres morrem devido a lesões causadas por acidentes automobilísticos.[3]

1. Organização Mundial de Saúde
2. Relatório Mundial sobre Violência e Morte da OMS, 2002
3. Relatório Mundial sobre Violência e Morte da OMS, 2002

*(**Possíveis explicações de gênero:** Os homens viajam e conduzem veículos com mais frequência do que as mulheres; os homens são educados a arriscarem-se mais e, por isso, é possível que conduzam a maiores velocidades do que as mulheres; os homens bebem mais álcool do que as mulheres e, consequentemente, têm acidentes.)*

4) Quem se suicida com mais frequência? Os homens

Na África subsaariana a taxa de suicídio referente aos homens para o ano 2000 foi de 6,7 em 100 000, cerca do dobro da taxa referente às mulheres, que foi de 3,1 em 100 000. Globalmente, 60% dos suicídios foram cometidos por homens em 2002.[4]

*(**Possíveis explicações de gênero:** Os homens não são encorajados a falar sobre os seus problemas nem a pedir ajuda; os homens são mais propensos à violência; os homens consomem mais álcool e drogas do que as mulheres e, por isso, recorrem ao suicídio mais frequentemente.)*

5) Quem assassina outros com mais frequência? Os homens

Em todo o mundo, são os homens que cometem a maior parte dos actos de violência, incluindo o assassinato.[5]

*(**Possíveis explicações de gênero:** Os homens são muitas vezes educados a serem "duros" e a não resolver os seus problemas através do diálogo; os homens bebem mais álcool e depois recorrem à agressão física; os homens são encorajados a alistar-se no exército e a ir para a guerra.)*

6) Quem consome mais álcool e fica embriagado mais frequentemente? Os homens

Num estudo realizado em 1998 na Tanzânia, aproximadamente 24 de cada 100 homens e seis de cada 100 mulheres declararam ter consumido álcool em seis ou mais ocasiões durante o mês anterior. A quantidade de álcool consumido na última ocasião era duas vezes mais alto para os homens do que para as mulheres. Globalmente, os homens têm uma maior incidência de consumo excessivo de álcool.[6]

***(Possíveis explicações de gênero:** Os homens não são encorajados a falar sobre os seus problemas e, consequentemente, poderão beber mais; os homens têm mais dinheiro e mais tempo disponível do que as mulheres e, por isso, têm mais recursos para comprar álcool; os homens sentem-se pressionados por outros homens a comprar álcool como forma de se sentirem mais poderosos.)*

7) Quem morre com mais frequência devido ao abuso de álcool? Os homens

Globalmente, entre os jovens na faixa etária de 15 a 29 anos de idade, os rapazes têm uma probabilidade superior à das mulheres de morrerem devido a complicações associadas ao abuso do álcool.[7]

*(**Possíveis explicações de gênero:** Ver os motivos supracitados.)*

4. Disease and Mortality in sub-Saharan Africa, Grupo do Banco Mundial, segunda edição
5. Archer, 1994
6. Alcohol consumption in the rural population of Misungwi Subdistrict in Mwanza Region, Tanzania. Journal of Studies on Alcohol, 1998, 59:146–151, e o Relatório da Situação Mundial em Matéria de Consumo de Álcool da OMS, 2004
7. Kaka Wa Leo: Working with Young Men to Promote Gender Equity and Health, Family Health International (FHI) nos EUA e na Tanzânia e o Instituto Promundo

8) Quem tem mais Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST)? As mulheres

São raras as estatísticas confiáveis sobre a prevalência de IST na África subsaariana, mas os estudos indicam que as mulheres têm taxas superiores de prevalência de IST. Isto poderá dever-se ao facto de a anatomia da mulher as tornar mais vulneráveis a IST e porque as IST das mulheres são detectadas durante as consultas de gravidez.[8]

*(**Possíveis explicações de gênero:** As mulheres e as meninas nem sempre conseguem convencer os parceiros a utilizarem preservativos; os homens consultam os prestadores de cuidados de saúde com menos frequência do que as mulheres e, por isso, podem propagar doenças durante um longo período de tempo antes de serem tratados; e ainda, uma vez que os homens se submetem a cuidados de saúde com menos frequência, as estatísticas sobre as suas IST são mais difíceis de recolher.)*

9) Quem tem mais parceiros sexuais? Os homens

Na Zâmbia, aproximadamente 30 de cada 100 rapazes sexualmente activos (faixa etária de 15 a 24 anos de idade) e quatro de cada 100 meninas sexualmente activas declararam ter mais de um parceiro sexual no ano anterior. Em Moçambique, 39% dos rapazes e 8% das mulheres tinham tido mais de um parceiro sexual. No Lesoto, estes valores eram de 36% e 9%, respectivamente.[9]

*(**Possíveis explicações de gênero:** Os homens são encorajados a ter mais parceiros sexuais para se mostrarem mais "masculinos"; os homens têm normalmente mais liberdade na sociedade para sairem e socializarem; os homens bebem mais álcool, o que encoraja o comportamento sexual de risco; a poligamia permite que os homens tenham mais parceiras sexuais do que a mulher.)*

10) Quem tem menor probabilidade de recorrer a serviços de saúde? Os homens

Globalmente, os homens são menos possíveis de procurar serviços de saúde do que as mulheres.[10]

*(**Possíveis explicações de gênero:** Os homens não são encorajados a falar sobre os seus problemas de saúde; os homens consideram os assuntos relacionados com a saúde como "assuntos de mulher"; os homens não engravidam e, por isso, não são forçados a procurar serviços de saúde com a mesma frequência que as mulheres; os serviços de saúde e as campanhas de saúde são muitas vezes dirigidas à mulher e não envolvem os homens e os pais da mesma forma.)*

6. Conclua esta discussão fazendo as seguintes perguntas:

- Os rapazes e as meninas cuidam dos seus corpos e da saúde da mesma forma? Como é que os rapazesrapazes cuidam da sua saúde?
- Quando os rapazes não se sentem bem ou estão doentes, o que fazem? Procuram normalmente ajuda logo que se sentem mal ou esperam? Quando as meninas não se sentem bem ou estão doentes, o que fazem?

7. Encerre a actividade dizendo aos alunos que a maior parte das causas de morte para os rapazes estão associadas com os comportamentos autodestrutivos praticados pelos homens. Por esse motivo, são muitas vezes evitáveis.

8. Global Report on the Prevalence and Incidence of Selected Curable Sexually Transmissible Infections, OMS, 2001
9. Inquérito Demográfico e de Saúde (IDS) da Zâmbia, 2001–02; IDS de Moçambique, 2004; IDS do Lesoto, 2004
10. ONUSIDA, 2001

Em todo o mundo, os homens são pressionados para se comportarem de certas maneiras. Por exemplo, os homens muitas vezes correm mais riscos, têm mais parceiros sexuais, são mais agressivos ou são violentos nas suas interacções com outros e todos esses comportamentos os expõem e os seus parceiros a riscos. É importante que os rapazes pensem nas formas em que se expõem a riscos.

Explique que os rapazes são muitas vezes educados para acreditar que os "homens verdadeiros" não se preocupam com a saúde e não procuram ajuda quando sentem tensão. Poder falar sobre os nossos próprios problemas e procurar ajuda são formas importantes de se proteger contra diversos comportamentos negativos, tais como o abuso de substâncias, comportamento sexual de risco e envolvimento em violência. Ao pensar e questionar a forma como o gênero afecta os rapazes, eles poderão aprender a cuidar melhor de si próprios e a tomar consciência de que a saúde não é apenas uma questão para as mulheres.



JULIA MILLER/WINROCK INTERNATIONAL

Bolseiros tiram uma fotografia depois de uma sessão de instrução sobre boas práticas de higiene para os rapazes.

Actividade 2: Boas Práticas de Higiene para os Rapazes

Tempo disponível: 1 hora

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais, rapazes

Nota para o facilitador:

Nas três actividades seguintes, irá falar dos sistemas reprodutores e dos órgãos genitais masculino e feminino. Em alguns casos, poderão não existir palavras para estes órgãos nos dialectos africanos locais. Para além disso, alguns instrutores e alunos poderão sentir-se pouco à vontade a falar sobre estes órgãos no dialecto local. Assim, poderá ser mais produtivo ensinar as Actividades 3 e 4 na língua nacional (por exemplo, inglês, francês ou português). Se ensinar estes órgãos genitais na língua nacional, recapitule posteriormente o mesmo material com os alunos na língua local e assegure-se de que todos os alunos entenderam o conteúdo.

Fases da Actividade:

1. Introduza a actividade dizendo aos participantes que irão discutir as formas como os rapazes podem melhorar a sua higiene pessoal para protegerem a saúde e bem-estar.

2. Pergunte aos alunos: *O que é a higiene?* Explique que higiene são "condições ou práticas, tais como a limpeza, que promovem a saúde". Em seguida, pergunte aos alunos: *Que tipo de higiene pessoal devem praticar os rapazes?* Em seguida, pergunte aos *rapazes* o que sabem sobre os diversos assuntos abaixo. Após cada uma das suas respostas, leia a explicação dada sobre como manter uma boa higiene pessoal.

Nota para o facilitador:

Pode optar por dividir os rapazes em pequenos grupos para pensarem em sugestões de higiene relacionadas com todas estas áreas. Poderá também escrever estes pontos num bloco de folhas removíveis ou no quadro preto e pedir aos alunos que copiem os pontos principais nos seus cadernos.

Lavar o corpo

Lavar o corpo mantém a pessoa limpa, evita infecções e previne contra doenças. Lave-se com água limpa e sabão uma ou duas vezes ao dia. Comece por lavar as partes mais limpas do corpo, como a cara, e prossiga nessa ordem até chegar às partes mais sujas, como os pés. Lave as mãos com água e sabão antes e após as refeições. Lavar as mãos com água e sabão após usar as instalações sanitárias é muito importante para prevenir diversas doenças e parasitas, incluindo algumas doenças graves como a cólera e a hepatite. Lavar o rosto pelo menos duas vezes ao dia com água e sabão pode manter a pele sem acne, ou até reduzi-lo.

Odor agradável

Utilize um produto disponível localmente para manter um odor agradável nas axilas. Entre estes poderão figurar os produtos naturais como o limão ou certas folhas de plantas ou óleos de árvores, ou sabonete desodorizante ou talco de bebé.

Nota para o facilitador:

Poderá tentar identificar todas as plantas locais que podem ser utilizadas para manter um odor agradável e hidratar a pele. Esta é uma forma muito eficaz de fazer com que os rapazes se apercebam de que não é preciso muito dinheiro para se manterem limpos e cuidarem do seu corpo.

Cabelo

Lave o cabelo com champô regularmente para mantê-lo limpo. Diariamente ou de dois em dois, de três em três dias ou até mesmo uma vez por semana. Os rapazes devem falar com o pai, um irmão mais velho ou outro adulto em quem confiem sobre fazer a barba. Nem todos os homens fazem a barba. Isso depende da cultura e da escolha pessoal. Quando utilizar uma lâmina no rosto ou na cabeça, assegure-se que é nova e que não foi utilizada por outras pessoas. Não compartilhe lâminas porque as lâminas sujas são possíveis de transmitir o VIH/SIDA se houver cortes com sangue.

Dentes e boca

Utilize o que é mais comum no seu país para lavar os dentes, duas vezes por dia, incluindo antes de se deitar todas as noites. Em muitos países da África subsaariana, mastigam-se paus ou pequenos galhos da amargoseira (neem), ou outro tipo de árvores, mas podem também estar disponíveis escovas de dentes. Manter os dentes limpos ajuda a evitar cáries ou dentes podres. Utilizar pasta de dentes com flúor pode ajudar a fortalecer os dentes. Em muitos países, utiliza-se uma mistura de cinza e sal como pasta de dentes.

Roupa interior (Cueca)

Vista roupa interior limpa todos os dias para evitar infecções a para manter os órgãos genitais limpos. Usar roupa interior (cueca) ajuda os rapazes a manterem as suas calças limpas e com um odor agradável.

Área genital

É importante lavar e limpar o pênis todos os dias. Lave o escroto, entre o escroto e as coxas, entre as nádegas e o ânus com sabão e água limpa todos os dias. Para rapazes não circuncidados, é importante puxar para trás o prepúcio e limpar cuidadosamente essa área. Não ter sido circuncidado não é sinónimo de falta de higiene, mas os rapazes que não são circuncidados precisam de tomar cuidados especiais na sua higiene. Para todos os rapazes, é importante lavar e limpar o pênis e a área à volta do ânus todos os dias. Diga aos rapazes que se detectarem um caroço ou inchaço nos testículos, devem procurar o centro de saúde mais próximo. Esses sintomas podem ser causados por várias condições, algumas delas facilmente tratáveis e outras que podem requerer uma atenção médica mais séria.

Usar a latrina/sanita/sanitário

Quando necessitar de urinar ou evacuar tente, sempre que possível, usar uma latrina/sanita/ sanitário. Isso ajudará a mantê-lo a si e à sua comunidade saudável. Se não tiver acesso a uma latrina/sanita/ sanitário, é sempre melhor enterrar as suas matérias fecais para manter as moscas afastadas e limitar a propagação de doenças. Utilize pedaços de jornal ou folhas para se limpar após evacuar. Dessa forma as suas roupas ficarão mais limpas e com melhor cheiro.

Lavar as roupas

Se possível, é melhor lavar a sua roupa depois de vestir-la uma vez. Ao usar roupas limpas fica com um odor agradável e reduz a probabilidade de contrair infecções da pele e do trato intestinal.

Manter as unhas curtas

Mantenha as unhas curtas e lave sempre por baixo das unhas para evitar infecções da pele e do trato intestinal. Comer alimentos com sujidade por baixo das unhas aumenta as probabilidades de contrair uma doença.

3. Pergunte aos rapazes se têm mais alguma pergunta sobre o assunto de manter uma higiene adequada. Conclua a actividade perguntando aos rapazes como podem ajudar os irmãos e amigos a melhorar os seus hábitos de higiene pessoal. Encoraje os rapazes a partilhar informações com as famílias, colegas e amigos.



JULIA MILLER/WINROCK INTERNATIONAL

Um bolseiro participa uma sessão sobre a saúde dos rapazes.

Actividade 3: Sistemas Reprodutores Masculino e Feminino

Tempo disponível: 2 horas

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais, rapazes

Nota para o facilitador:

Antes de iniciar a actividade, escreva os termos anatómicos masculinos e femininos apresentados nesta actividade em pedaços de papel (um termo por cada papel). Nos outros pedaços de papel, escreva a descrição de cada uma destas partes do corpo tal como apresentado nesta

actividade mais adiante (um termo por papel). Precisará de desenhar diagramas grandes dos sistemas reprodutores masculino e feminino baseados nos desenhos incluídos nesta actividade, com cada uma das partes do corpo indicadas com uma linha e/ou número. Desenhe-as no quadro ou no bloco de folhas removíveis. NÃO escreva o nome das partes do corpo nos seus diagramas grandes. Cole numa parede ou no quadro o papel do bloco de folhas removíveis com os diagramas.

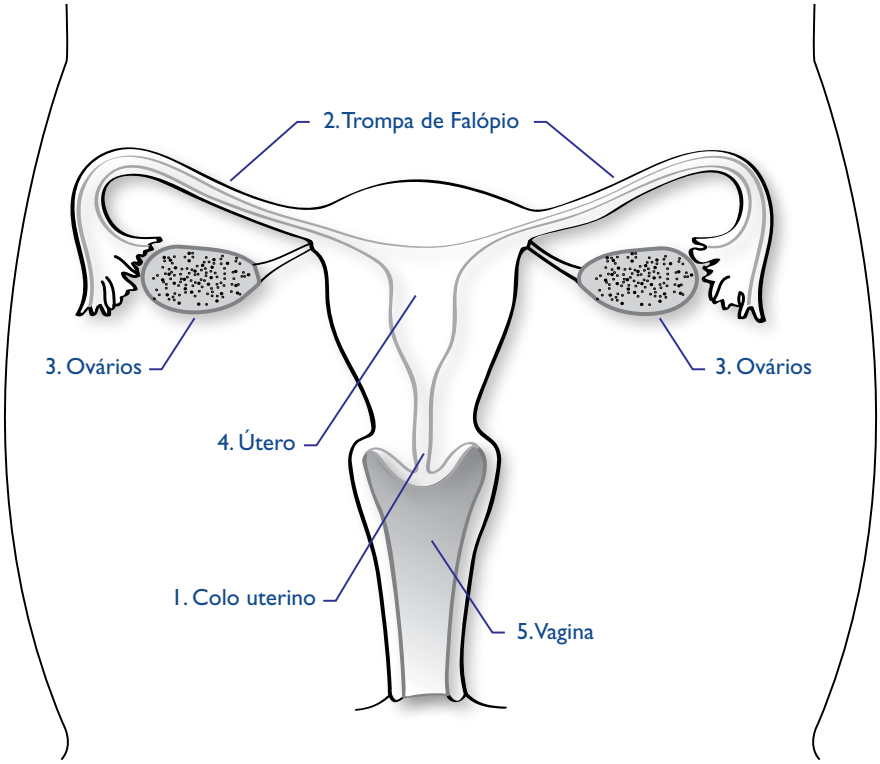
É importante que tanto os instrutores como os alunos entendam perfeitamente a importância de ensinar estas informações, que muitos alunos na África subsaariana poderão não aprender na escola. Entendendo como funciona o corpo do homem e da mulher, os alunos poderão proteger a sua saúde e bem-estar assim como evitar resultados negativos, tais como, a gravidez involuntária e infecções sexualmente transmissíveis (IST), incluindo o VIH/SIDA. Os rapazes poderão também tornar-se maridos e pais mais responsáveis mais tarde nas suas vidas. Finalmente, deve realçar a importância de adiar a actividade sexual até que os rapazes terem terminado a escola e serem suficientemente maduros para assumirem todas as responsabilidades inerentes à actividade sexual, tais como o planeamento familiar, a necessidade de se protegerem a si próprios e aos parceiros contra as IST e o VIH/SIDA e a necessidade de sustentar/apoiar a sua parceira e filho(a) no caso de ocorrer uma gravidez. Pode pedir o auxílio de um agente de saúde local para a apresentação desta actividade. Pode também seleccionar instrutores homens, em vez de mulheres, para apresentar esta actividade, mas as instrutoras mulheres podem sempre ficar presentes e podem ter importantes contribuições para acrescentar à discussão.

Fases da Actividade:

1. Apresente a actividade seguinte explicando que vai sondar o que os alunos sabem sobre o corpo da mulher e do homem. Explique que é importante que os rapazes conheçam os seus próprios corpos e o das meninas e mulheres também para que possam evitar resultados negativos como a gravidez involuntária e as infecções sexualmente transmissíveis, como o VIH/SIDA. Diga-lhes que estarem informados sobre esta matéria os tornará maridos e pais mais responsáveis mais tarde nas suas vidas.

2. Divida os alunos em dois grupos. Distribua a um grupo os pedaços de papel com os nomes e descrições do sistema reprodutor masculino. Distribua ao outro grupo os pedaços de papel com os nomes e descrições do sistema reprodutor feminino.

SISTEMA REPRODUTOR FEMININO



Termos Anatómicos Femininos

1) Colo uterino: A parte inferior e estreita do útero com abertura para a vagina.

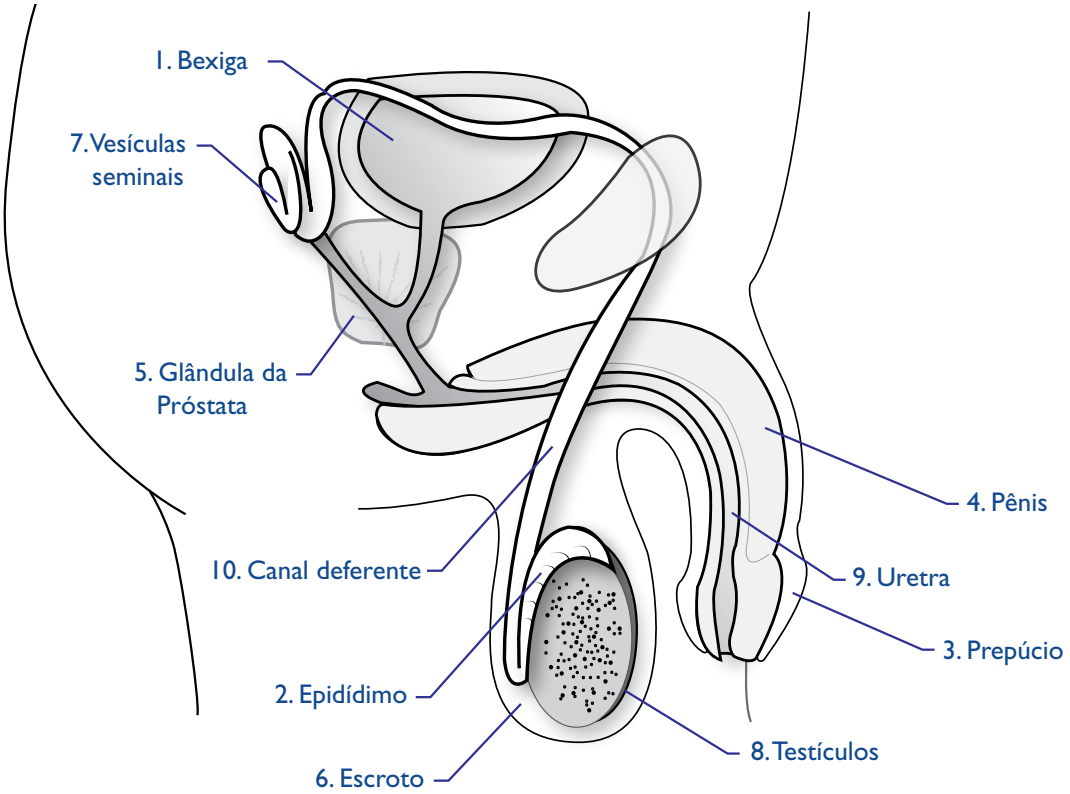
2) Trompas de Falópio: Canais que conduzem o óvulo dos ovários para o útero

3) Ovários: Duas glândulas que contêm milhares de óvulos

4) Útero: Órgão pequeno, oco e muscular em que o feto se desenvolve antes de nascer

5) Vagina: A passagem do útero para a parte exterior do corpo

SISTEMA REPRODUTOR MASCULINO



Termos Anatómicos Masculinos

1) Bexiga: Bolsa em que a urina é armazenada antes de ser expelida do corpo

2) Epidídimo: Órgão onde o esperma amadurece após ter sido produzido nos testículos

3) Prepúcio: A pele que cobre a extremidade do pênis

4) Pênis: Órgão masculino externo através do qual o sêmen ou a urina são expelidos do corpo

5) Glândula da Próstata: Uma glândula que produz um líquido pouco espesso de aparência leitosa que permite que os espermatozóides nadem e se tornem parte do sêmen.

6) Escroto: Bolsa de pele atrás do pênis que contém os testículos

7) Vesículas seminais: Pequenas glândulas que produzem um líquido espesso e viscoso que facilita a mobilidade dos espermatozóides.

8) Testículos: Glândulas reprodutivas masculinas que produzem espermatozóides. Produzem também uma hormona chamada testoterona, a qual é responsável pelas características masculinas como os pelos faciais, tom de voz e músculos.

9) Uretra: Canal que conduz a urina da bexiga (o local onde é guardada a urina no organismo) e o esperma dos testículos para a abertura na extremidade do pênis.

10) Canal deferente: Um canal estreito que transporta os espermatozóides a partir do epidídimo.

3. Diga a cada grupo que leia os termos e as respectivas descrições que receberam e que faça corresponder o nome de cada parte do corpo à sua função ou descrição. Dê 10 minutos ao grupo para esta actividade.

4. Peça aos grupos que apresentem cada parte do corpo com a sua respectiva função ou descrição. Em seguida, peça-lhes para identificarem a parte do corpo no diagrama grande e para virem ao quadro ou ao bloco de folhas removíveis e colar os papéis com o nome e a descrição no local correcto do diagrama. Peça aos alunos que façam perguntas e corrija-os se as partes do corpo forem incorrectamente descritas ou identificadas.

5. Ao discutir o sistema reprodutor da mulher, explique que todas as mulheres nascem com milhares de óvulos nos seus **ovários**. Estes óvulos são tão pequenos que não podem ser vistos a olho nu. Quando uma menina chega à puberdade, todos os meses um óvulo amadurece num dos seus ovários e, em seguida, desloca-se pela **trompa de Falópio** em direcção ao **útero**. Esta libertação mensal de um óvulo do ovário é chamada **ovulação**. O útero prepara-se para a chegada do óvulo desenvolvendo uma parede espessa e macia. Se a menina teve relações sexuais nos últimos dias antes de ovular, quando o óvulo chegar à trompa de Falópio pode haver algum espermatozóide pronto para se juntar ao óvulo. Se o óvulo que ali chega se juntar ao espermatozóide (processo chamado de **fertilização**), o óvulo fertilizado desloca-se para o útero e fixa-se na sua parede e ali permanece por nove meses, desenvolvendo-se num bebé. Se o óvulo não for fertilizado, o útero deixa de necessitar dessa parede espessa que elaborou para proteger o óvulo. Nessa altura elimina esta parede, misturada com algum sangue, fluidos corporais e o óvulo não fertilizado. Tudo isto flui através do colo do útero e, em seguida, é expelido pela **vagina**, Este fluxo de sangue é chamado de "período" ou **menstruação**.

Nota para o facilitador:
Para mais informações relacionadas com estes processos, consultar o Guia de Recursos Para o Mentoring de Meninas, Módulo 6: Adolescência, Reprodução e Relações. Pode também fazer a Actividade 2, Sessão 2, do Módulo 6, teste de "Prevenção de gravidez, verdadeiro ou falso" com os rapazes.

6. Quando discutir o sistema reprodutor masculino, explique que a partir da puberdade, **os espermatozóides, as células sexuais masculinas**, são continuamente produzidos nos **testículos**, que se encontram no interior do **escroto**. À medida que os espermatozóides amadurecem, deslocam-se para o **epidídimo**, onde permanecem durante duas semanas. Findo este período os espermatozóides saem do epidídimo e entram para o **canal deferente**. Este canal passa através das **vesículas seminais** e a **glândula da próstata**, a qual liberta fluidos que se misturam com os espermatozóides para formar o **sêmen**. Durante a libertação rápida do sêmen, chamada **ejaculação**, este é conduzido através do pênis e para fora do corpo através da **uretra**, o mesmo canal que conduz a urina. A **abertura uretral** ou **urinária** é o orifício na extremidade do pênis através do qual o homem urina ou ejacula.

7. Pergunte se os alunos têm mais alguma pergunta. Em seguida, conclua a discussão com as seguintes perguntas:

   - Quais foram os órgãos mais difíceis de identificar? Porquê?
   - Pensa que é importante que os rapazes saibam o nome e a função dos órgãos masculinos? Porquê?

- Pensa que é importante que os rapazes saibam o nome e a função dos órgãos femininos? Porquê?
- Os rapazes têm normalmente informações sobre estes tópicos? Porque sim ou porque não?

Assinale que muitos rapazes pouco sabem sobre os seus próprios corpos e que esta falta de conhecimento tem, frequentemente, efeitos negativos na sua higiene e saúde. Diga-lhes também que é importante estar informado sobre o órgão reprodutor feminino para que os rapazes possam, mais tarde nas suas vidas, participar mais activamente em discussões e decisões relacionadas com o planeamento familiar e questões relacionadas com a saúde reprodutiva.

Finalmente, diga aos rapazes que devem ter cuidado com quem e de que forma partilham estas informações que aprenderam. Os alunos não devem discutir estes tópicos sensíveis em público nem com grandes grupos de pessoas.

Actividade 4: Perguntas Frequentes sobre a Saúde Reprodutiva dos Rapazes

Tempo disponível: 1 hora

Idades Recomendadas: 13 anos ou mais, rapazes

Nota para o facilitador:
A lição seguinte contém alguns tópicos que são considerados tabu em algumas culturas. Ápesar disto, estas perguntas são feitas frequentemente pelos rapazes em todo o mundo e é importante dar informações precisas para que eles não fiquem ansiosos nem mal informados. Tal como na actividade anterior, esta actividade é mais produtiva quando leccionada por instrutores homens. Pode também ter presente um profissional de saúde para responder a quaisquer perguntas adicionais.

Fases da Actividade:

1. Diga aos rapazes que vai discutir algumas questões que algumas pessoas podem considerar sensíveis, mas que eles precisam de ter informações precisas sobre os seus corpos para se tornarem adultos responsáveis e saudáveis.

2. Divida os rapazes em pequenos grupos e distribua os pedaços de papel com perguntas a seguir apresentadas. Peça a cada grupo que responda às perguntas comuns que os rapazes adolescentes muitas vezes fazem sobre os seus sistemas reprodutores:

   P. O sêmen e a urina podem ser expelidos do organismo de um rapaz/homem ao mesmo tempo?

   R. Alguns rapazes preocupam-se com isto porque é pelo mesmo canal que a urina e o sêmen são expelidos. Existe uma válvula na base da uretra que impossibilita que a urina e o sêmen sejam conduzidos pelo mesmo canal ao mesmo tempo.

   P. Qual é o comprimento certo do pênis?

   R. O comprimento médio do pênis varia entre 11 e 18 centímetros de comprimento quando em erecção. Não existe um tamanho, forma ou comprimento padrão de pênis. Alguns são grossos

e curtos. Outros são compridos e finos. Não há qualquer verdade no conceito de que um pênis maior é melhor. Os rapazes não se devem preocupar com isso.

P. É normal ter um testículo mais abaixo do que o outro? É um problema quando o pênis curva ligeiramente?

R. Na maior parte dos homens os testículos não estão ao mesmo nível. É normal o pênis de um rapaz ou de um homem ser curvado. Normalmente este fica direito durante a erecção.

P. O que são as "saliências" na extremidade do pênis?

R. Essas saliências são glândulas que produzem uma substância viscosa e esbranquiçada. Esta substância ajuda o prepúcio a deslizar para trás suavemente sobre a extremidade do pênis. Contudo, se este líquido acumular por baixo do prepúcio, pode causar um mau odor ou uma infecção. É importante manter a área por baixo do prepúcio sempre limpa.

P. É normal ter erecções?

E. A erecção é o endurecimento do pênis que ocorre quando o tecido no seu interior se enche de sangue. As erecções desaparecem por si só ou após a ejaculação, a libertação de esperma através do pequeno orifício na extremidade do pênis. As vezes os rapazes ejaculam à noite, o que é chamado de "sonho molhado". Isto é normal. As erecções podem ser causadas por excitação sexual, mas também podem acontecer espontaneamente, até em lugares públicos. Embora isso possa ser constrangedor, tentem lembrar-se de que a maior parte das pessoas nem irão notar que está com uma erecção, a não ser que chame a atenção para isso. Certas vezes, as as erecções não são controláveis e não há muito que possa fazer sobre isso. À medida que m rapaz avança na puberdade, a frequência de erecções espontâneas e de sonhos molhados deve diminuir.

P. O que é a masturbação?

R. A masturbação é o acto de esfregar, auto-manipular ou de qualquer outra forma auto-estimular os órgãos sexuais para obter prazer ou exprimir desejo sexual. Tanto os homens como as mulheres podem aliviar desejos sexuais e ter prazer sexual com a masturbação. Algumas pessoas têm objecções religiosas e culturais contra a masturbação. Contudo, não existem provas científicas de que a masturbação cause quaisquer danos ao corpo ou à mente. A masturbação só se torna um problema médico quando impede a pessoa de ter um desempenho normal ou quando é um acto feito publicamente.

P. Os sonhos molhados ou a ejaculação fazem com que um rapaz gaste todo o seu sêmen?

R. Não. O organismo masculino produz esperma continuamente durante toda a vida.

Nota para o facilitador:

A mensagem mais importante a comunicar aos alunos é que a masturbação é considerada uma prática sexual segura pela qual o VIH/SIDA não é transmitido.

3. Peça a cada grupo que dê as suas respostas e depois leia em voz alta a explicação dada. Não se esqueça de esclarecer quaisquer mitos ou informações incorrectas que os rapazes possam ter e pergunte-lhes se têm mais alguma pergunta que gostassem de fazer. Os rapazes poderão ter várias perguntas sobre questões relacionadas com a fertilidade, circuncisão, mitos locais sobre sexualidade que possam ter ouvido, etc.



JULIA MILLER/WINROCK INTERNATIONAL

Este bolseiro do Norte de Malávi é um dos melhores alunos da turma.

Nota para o facilitador:

Dependendo das tradições locais e do seu nível de conhecimento sobre as questões de saúde na área, poderá querer discutir a questão da circuncisão masculina; os rapazes podem

também interrogá-lo sobre o assuntorapazes. Poderá querer explicar que embora as decisões relacionadas com a circuncisão sejam frequentemente influenciadas por religião e/ou etnia, há um interesse crescente neste procedimento como forma de combater a transmissão de VIH. Na verdade, alguns estudos recentes sugerem que poderá haver potenciais vantagens para a saúde com a circuncisão masculina em relação à transmissão sexual do VIH de mulher para homem. Se os rapazes levantarem esta questão, deve realçar que:

- **A circuncisão não garante de protecção contra o VIH. Alguns homens acreditam erradamente que se trata de um tipo de "vacina" contra o VIH, embora os homens circuncidados possam na mesma contrair a infecção. Para ficar realmente protegido, e para proteger o(s) seu(s) parceiro(s), os homens devem sempre usar preservativos (e praticar a fidelidade e a abstinência).**
- A circuncisão é perigosa se for executada por profissionais de saúde sem experiência ou em condições não higiénicas. A própria circuncisão pode transmitir o VIH se forem circuncidados vários rapazes de uma só vez com o mesmo instrumento cortante não esterilizado. Se a circuncisão for praticada nestas circunstâncias na sua comunidade, deve encorajar os rapazes a falar com o chefe da comunidade ou com um profissional de saúde sobre as medidas a tomar para reduzir os riscos para os rapazes.

Poderá ser uma boa ideia convidar um profissional de saúde para falar com os alunos sobre a circuncisão se for uma questão relevante na sua comunidade e/ou se os rapazes quiserem aprender mais sobre isso.

4. Conclua então esta discussão fazendo as seguintes perguntas:
   - A quem se podem dirigir os homens da sua comunidade para fazerem perguntas sobre a sua saúde ou para procurarem serviços para problemas de saúde?
   - O que podem os rapazes fazer nas suas próprias vidas para tomarem mais cuidado com a sua saúde? O que podemos fazer para encorajar outros rapazes a cuidarem melhor da sua saúde?

Actividade 5: Perguntas e Conclusão

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça aos alunos que façam um resumo dos pontos principais. Faça um resumo adicional se for necessário.
2. Agradeça aos alunos pela sua participação activa.
3. Pergunte aos alunos se têm quaisquer perguntas que queiram partilhar com o resto do grupo. Depois de ter respondido às perguntas, distribua pedaços de papel e peça aos alunos que escrevam quaisquer perguntas que possam ter. Não devem escrever os seus nomes nos papéis. Peça aos alunos que coloquem as suas perguntas numa caixa, cesto ou envelope antes de saírem.

ACTIVIDADES ADICIONAIS:

- Faça planos para visitar um centro de saúde local onde os rapazes possam conhecer e falar com profissionais de saúde ou convide um profissional de saúde para vir falar com o grupo.
- Encoraje os rapazes a elaborarem e levarem com eles um inquérito sobre as atitudes relacionadas com a saúde entre os rapazes na sua comunidade.
- Os alunos podem obter mais informações sobre estas questões em: http://www.kidshealth.org/teen/
- Peça aos alunos que façam uma encenação teatral de questões importantes na saúde dos rapazes e sobre comportamentos de risco; encoraje-os a representar essa encenação para outros alunos nas suas comunidades.

NOTAS:

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

ANEXO ÍNDICE

ANEXO NÚMERO

Recursos e Referências **1**
Quebra-gelos **2**
Praticar Cenários de Mentoring **3**
Planear um Evento e Moderar Discussões **4**
"Pergunte à Tia Amina" **5**
Prevalência de VIH **6**
Dicas para Planear o "Dia para levar as nossas filhas ao trabalho" **7**
Módulo Complementar sobre Computadores e Tecnologia da Internet **8**

ANEXO 1:

RECURSOS E REFERÊNCIAS

Recursos Gerais

- Procure estatísticas nacionais sobre questões como a saúde, a instrução, e as crianças nos seguintes sítios da Internet:
  - UNICEF: www.unicef.org/infobycountry/index.html
  - WHO: www.who.int/country/en/
  - Estudos Demográficos e de Saúde: www.measuredhs.com/countries/start.cfm
- Procure publicações e informações na base de dados online e fácil de usar da UNICEF: www.unicef.org/publications/index.html. A UNICEF também oferece gravações auditivas e em vídeo sobre as crianças em: www.unicef.org/videoaudio/index.html
- Aceda às melhores práticas, investigação, ferramentas de programas, e informações de contacto para o seu grupo nacional no sitio da Web do Forum for African Women Educationalists – FAWE (Fórum para as Mulheres Africanas Educadoras): http://www.fawe.org/home/index.asp
- *Facts for Life é* uma publicação da UNICEF que contém informações básicas sobre diversos tópicos relacionados com a saúde: www.unicef.org/publications/index_4387.html
- Procure investigação e publicações sobre mulheres, raparigas e questões relacionadas com o género em:
  - UNIFEM (agência da ONU para as mulheres): www.unifem.org/resources/
  - CEDPA (Centro para o Desenvolvimento e Actividades das Populações): www.cedpa.org/section/publications
  - Coligação da Saúde das Mulheres Internacionais: www.iwhc.org/resources/index.cfm

Módulo 1: Como Ser Um Bom Mentor

- F*ootsteps to Excellence: Guidelines for Mentoring*, Forum for African Women Educationalists (FAWE), Uganda Chapter. Um livro de recursos sobre programas de mentoring com secções sobre relações e competências para a vida em: www.faweu.or.ug
- A Parceria Nacional de Mentoring (The National Mentoring Partnership) é uma organização com base nos EUA dedicada a dar apoio a relações de mentoring entre adultos e jovens: www.mentoring.org
- Mentors Peer Resources (Recursos de Mentores Colegas) proporciona dicas e ligações. Também podes fazer um teste para aprender mais sobre as suas competências como mentor: www.peer.ca/mentor.html
- *Beyond the Classroom: Empowering Girls*, US Peace Corps (Corpo da Paz), 2000. Este manual descreve actividades divertidas e educacionais para as raparigas, que os professores e as comunidades podem organizar. O documento encontra-se online em: www.peacecorps.gov/multimedia/pdf/library/empoweringgirls.pdf

Módulo 2: O Género e os Direitos das Raparigas

Citações

- Sessão 1, Actividade 2: "Afinal é a função de quem?" foi adaptado com a autorização do manual do US Peace Corps, *Life Skills*, 2001.

Recursos Adicionais

- A Convention on the Elimination all forms of Discrimination Against Women - CEDAW (Convenção sobre a Eliminação de todas as formas de Discriminação Contra as Mulheres) encontra-se disponível em: www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/cedaw
- Aprenda mais sobre a Convenção sobre os Direitos da Criança em: www.unicef.org/crc/
- A African Charter on the Rights and Welfare of the Child (Carta Africana sobre os Direitos e Bem-Estar da Criança) encontra-se em: www.africa-union.org.
- Visite o sitio da Web da UNICEF projectado especificamente para professores. Aprenda como podes incorporar os direitos das crianças e das raparigas nos seus planos das lições ou adira a uma discussão sobre outros tópicos em: www.unicef.org/teachers/ Também podes visitar o escritório da UNICEF no seu país ou online: www.unicef.org

Módulo 3: A Importância da Educação e da Motivação das Raparigas

Citações

- Sessão 1, Actividade 3, "Duas Cartas, Duas Vidas," foi adaptado com autorização de *Choose a Future! Issues and Options for Adolescent Girls*, O Centro para o Desenvolvimento e Actividades das Populações (CEDPA), 1996. www.cedpa.org
- Estrutura de Dakar para a Acção, texto adoptado pelo Fórum Mundial da Educação, Dakar, Senegal, Abril 26–28, 2000. www.unesco.org/education/efa/ed_for_all/dakfram_eng.shtml
- Sessão 2, Actividades 2 "Valorize-se a si própria" e 3 "Factores que Diminuem a Auto Estima" foram adaptados de *Tuko Pamoja: Adolescent Reproductive Health and Life Skills Curriculum*, Programa para Tecnologia Apropriada na Saúde (PATH), Population Council, KARHP, 2006.
- Sessão 2, Actividade 4 "Definição de Objectivos" foi adaptado do manual do US Peace Corps *Life Skills*, 2001.

Recursos Adicionais

- "The State of the World's Children 2004 - Girls, Education and Development," (O Estado das Crianças do Mundo 2004 – Raparigas, Ensino e Desenvolvimento) UNICEF, proporciona uma boa visão geral do estado da educação das raparigas, assim como estatísticas para cada país: www.unicef.org/publications/index_18108.html
- *In the Classroom: Empowering Girls*, US Peace Corps, 2001. Este guia, que tem que ser lido, para professores e outras pessoas que querem melhorar a educação das raparigas, descreve actividades que se podem levar a cabo na sala de aulas e na comunidade: www.peacecorps.gov/multimedia/pdf/library/M0082_inclassempowergirls.pdf

- "Strategies for Girl's Education," (Estratégias para o Ensino das Raparigas) parte do relatório de 2004 da UNICEF sobre a educação das raparigas, tem detalhes de estratégias para aumentar a participação das raparigas na escola, assim como histórias de êxito de todo o mundo: www.unicef.org/publications/index_21344.html
- O Forum for African Women Educationalists (FAWE) proporciona programas, recursos, e justificativas de uso para aumentar o envolvimento das raparigas na escola, em: http://www.fawe.org/home/index.asp
- Aprenda mais sobre os programas do Rotary International, incluindo bolsas para alunos em África: www.rotary.org
- A Associação para o Desenvolvimento da Educação em África (Association for the Development of Education in Africa - ADEA) é uma rede de parceiros que promovem a educação em África: www.adeanet.org

Módulo 4: Líderes e Liderança

- "Changing Times, Changing Attitudes: Alternative portrayals of men and women" (Tempos em mudança, Atitudes em Mudança: Retratos alternativos de homens e mulheres) é uma colecção de histórias da rádio de África publicadas pela UNESCO. As histórias são óptimas para serem lidas em voz alta e serem discutidas com as raparigas: unesdoc.unesco.org/images/0011/001197/119793eo.pdf
- Aprenda sobre as oportunidades de liderança para as raparigas na YWCA Mundial. Para saber se a YWCA se encontra presente no seu país, visite: worldywca.info/index.php/ywca/world_ywca/national_ywcas
- Leia sobre as mulheres líderes de todo o mundo no guia da CEDPA "Profiles in Women's Leadership" (Perfis na Liderança das Mulheres): www.cedpa.org/content/general/detail/729/

Módulo 5: Como Lidar Com o Stress

Citações

- As informações relativas a depressão vem de: www.nimh.nih.gov/publicat/depression.cfm#ptdep3
- Dicas sobre como ajudar as crianças a gerir a depressão, adaptadas de "Stress: Taking Charge," (Stress: Assumir o Controlo) Iowa State University, 1996. www.extension.iastate.edu/Publications/PM1660F.pdf

Recursos Adicionais

- *The Impact of Conflict on Women and Girls in West and Central Africa and the UNICEF Response, UNICEF*, 2005. www.unicef.org/publications/index_25262.html
- *Helping Children Cope with the Stresses of War: A Manual for Parents and Teachers*, UNICEF 2000. www.unicef.org/publications/index_4398.html
- "The Use of Drumming as Cure for Children with Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)," (Utilização dos Tambores como Cura para as Crianças com Perturbação Pós-traumática de Stress) David Otieno Akombo. www.bluegecko.org/kenya/tribes/taita/articles-akombo.htm#intro

- "Indigenous Healing of War Affected Children in Africa," Edward C. Green e Alcinda Honwana, 1999. www.africaaction.org/docs99/viol9907.htm
- A UNICEF dá dicas sobre como ajudar as crianças em situações de emergência ou desastre: www.unicef.org/ffl/13/4.htm
- Encontram-se perguntas e respostas usuais sobre a perturbação pós-traumática de stress (PTSD) em: http://kidshealth.org/parent/emotions/feelings/ptsd.html

Módulo 6: Adolescência, Reprodução e Relações

Citações

- Sessão 2, Actividade 3: Gravidez "Verdadeiro ou Falso?" foi adaptado de *Choose a Future!: Issues and Options for Adolescent Girls*, CEDPA, 1996. www.cedpa.org.

Manuais de Formação

- *Making Schools a Safe Horizon for Girls: A Training Manual on Preventing Sexual Violence Against Girls in Schools,* M.A. Odhiambo e J. Maganya, ActionAid e o Berço, 2004. Este manual excelente foi projectado para formar professores para que lidem e evitem o assédio das raparigas na escola. Uma secção do guia explica como ser um bom conselheiro. www.eldis.org/static/DOC17763.htm
- "Reproductive Health of Young Adults" (Saúde Reprodutiva dos Jovens) é o curso de formação online do FHI sobre como melhor satisfazer as necessidades reprodutivas dos jovens. Este curso de 95 diapositivos inclui informações e um auto teste que se pode utilizar em discussões com a juventude: www.fhi.org/en/Youth/YouthNet/rhtrainmat/Reprohealthyoungadults.htm
- "My Changing Body: Fertility Awareness for Young People," (O Meu Corpo em Mudança: Consciencialização da Fertilidade para os Jovens) FHI e o Instituto de Saúde Reprodutiva, Universidade de Georgetown, 2003. Este manual de formação foi criado para ensinar tanto rapazes como raparigas (entre as idades de 10 e 14 anos) sobre a puberdade. O manual inclui discussões e actividades detalhadas a serem completadas com os jovens: www.fhi.org/en/Youth/YouthNet/rhtrainmat/fertilawareyoungpeople.htm
- *Taking Steps of Courage: Teaching Adolescents about Sexuality and Gender in Nigeria and Cameroun*, Andrea Irvin, International Women's Health Coalition, 2000. Este documento discute como ensinar aos adolescentes educação sexual e consciencialização sobre o género: www.iwhc.org/docUploads/takingsteps.pdf

Recursos Adicionais

- A Family Health International (FHI) gere programas em todo o mundo que se destinam a educar os jovens sobre questões da saúde reprodutiva. Aprenda sobre os programas deles, leia as publicações online e aprenda factos e estatísticas sobre a saúde dos jovens em todo o mundo: www.fhi.org e www.fhi.org/en/Publications/index.htm. Pode encontrar informações sobre contraceptivos em: www.fhi.org/en/RH/FAQs/index.htm
- A Organização Mundial da Saúde (OMS) proporciona informações sobre a saúde dos adolescentes em: www.who.int/topics/adolescent_health/en e www.who.int/topics/youth/en/

- *Adolescence: A Time that Matters*, UNICEF 2002. Este livro inclui informações e estatísticas fáceis de entender sobre raparigas e rapazes adolescentes em todo o mundo, incluindo a saúde, a educação e o VIH/SIDA. Leia-o online em: www.unicef.org/publications/index_4266.html
- Pode encontrar estatísticas sobre os efeitos que a gravidez precoce tem sobre a saúde, na folha de factos da Coligação sobre a Saúde das Mulheres Internacionais "Saúde Maternal: Implicações para as Crianças e as Adolescentes" em: http://www.iwhc.org/docUploads/ISRRC_MaternalHealthfactsheet.pdf
- "Dear Auntie Stella" (Querida Tia Stella) é uma actividade divertida, interactiva para facilitar discussões sobre relações e outras questões com rapazes ou raparigas: www.tarsc.org/auntstella/index.html

Módulo 7: Casamento e Família

Recursos Adicionais

- *Too Young to Wed: The Lives, Rights and Health of Young Married Girls,* ICRW 2003. Este recurso inclui estatísticas sobre o casamento precoce e estratégias para o combater: www.icrw.org/photoessay/html/index.htm
- "Early Marriage: Child Spouses," (Casamento Precoce: Crianças Casadas) um relatório do Centro de Investigação Innocenti da UNICEF, 2001: www.unicef-icdc.org/publications/pdf/digest7e.pdf
- Para aprender mais sobre a amamentação e o espaçamento entre nascimentos, visite o sitio da Web da Family Health International : www.fhi.org/en/RH/Pubs/factsheets/breastfeeding.htm
- Pode encontrar informações sobre diversas formas de contracepção e saúde reprodutiva no sitio da Web da Family Health International : www.fhi.org/en/RH/FAQs/index.htm

Módulo 8: VIH/SIDA

Citações

- Sessão 2, Actividade 2: "Disseminação de uma Epidemia de VIH" foi adaptado com autorização do manual do US Peace Corps' *Life Skills*, 2001. www.peacecorps.gov/multimedia/pdf/library/M0063_lifeskillscomplete.pdf
- Sessão 3, Actividade 4, o jogo "Elefantes e Leões", foi adaptado do manual do US Peace Corps' *Life Skills*, 2001.
- Actividades da Sessão 5 "O Jogo das Cores," "Dramatização da Estigmatização e Discriminação," e "Fita Vermelha" foram utilizados com autorização de Lauren Loveland. As actividades encontram-se em "Guia para os Professores de Contacto," Ministério da Educação: Regiões de Ohangwena e Oshikoto, Namíbia, 2005.
- Sessão 7, Actividade 3: "Uma Ponte para um Futuro livre de VIH," foi adaptado do manual do US Peace Corps' *Life Skills*, 2001.

Organizações Relacionadas Com o VIH/SIDA

- UNAIDS é a agência das Nações Unidas dedicada exclusivamente à epidemia. Para procurar publicações no website visite: www.unaids.org/en/KnowledgeCentre/Resources/Publications/
- UNIFEM, a agência das Nações Unidas que lida com o bem-estar das raparigas e das mulheres, proporciona informações pormenorizadas sobre as mulheres e o VIH/SIDA, manuais de formação, e outros recursos em: www.genderandaids.org e www.unifem.org/resources/listing_by_section.php?WebSectionID=2
- UNICEF, a agência da ONU dedicada às crianças, contém abundantes informações sobre a juventude, as raparigas e o VIH/SIDA: www.unicef.org
- UNESCO, a agência da ONU para a educação e a cultura, proporciona materiais educativos sobre o VIH/SIDA em: portal.unesco.org/education/en/ev.php-URL_ID=35500&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html
- A Family Health International (FHI) oferece publicações e manuais de formação relacionados com o VIH/SIDA em: www.fhi.org/en/HIVAIDS/pub/index.htm
- O Population Council e o programa Horizons publicam documentos sobre tópicos incluindo os órfãos da SIDA, género, tratamento da SIDA, juventude e DTSs. Muitas das publicações dão realce à investigação de determinados países africanos: www.popcouncil.org/horizons/horizonspublications.html

Relatórios Gerais

- *2007 AIDS Epidemic Update*, UNAIDS, Genebra, 2007. Uma excelente fonte de estatísticas actuais: www.unaids.org/en/KnowledgeCentre/HIVData/EpiUpdate/EpiUpdArchive/2007/default.asp
- *AIDS in Africa: Three scenarios to 2025*, UNAIDS 2005. Os cenários são resumidos de modo criativo como contos folclóricos que podem ser lidos com os jovens: http://data.unaids.org/Publications/IRC-pub06/jc1068-scenarios-execsumm_en.pdf

Factos Rápidos

- Podem encontrar-se definições dos termos relacionados com o VIH/SIDA em: http://www.engenderhealth.org/res/onc/hiv/glossary/
- Obtenha respostas às perguntas mais comuns sobre o VIH/SIDA nos "Factos Rápidos sobre a SIDA" da UNAIDS: http://www.unaids.org/en/KnowledgeCentre/Resources/QandA/FastFacts/default.asp
- Ferramentas para a sala de aula com respostas às perguntas mais frequentes sobre o VIH/SIDA encontram-se em (vá para "conhecimento básico" no final da página): http://portal.unesco.org/education/en/ev.php-URL_ID=35500&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html
- Procure a taxa de infecção de VIH no seu país em: www.unaids.org/en//CountryResponses/Countries/default.asp
- Resumo de factos e estatísticas sobre mulheres, raparigas e VIH: www.iwhc.org/resources/hivaidsfactsheet.cfm
- Factos e informações sobre VIH e a juventude africana encontram-se disponíveis no sitio da Web dos Defensores da Juventude: www.advocatesforyouth.org/publications/factsheet/fshivaidsaf.htm

Ferramentas e Actividades Para o Ensino

- Procure o centro coordenador internacional da UNESCO sobre currículos de prevenção do VIH em: http://databases.unesco.org/ibe/aidbib/
- Pode encontrar informações e documentos sobre VIH/SIDA e educação na África Oriental e Austral utilizando a base de dados online da UNESCO em: http://www.harare.unesco.org/hivaids/db.asp
- A UNICEF proporciona uma excelente lista de materiais de ensino, formação e recursos relacionados com o VIH/SIDA e competências para a vida: www.unicef.org/lifeskills/index_14926.html
- Visite o sitio da Web da UNESCO devotado aos recursos para o VIH e a SIDA, incluindo manuais de formação, vídeos, publicações e ainda mais em: portal.unesco.org/education/en/ev.php-URL_ID=12167&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html
- A UNESCO proporciona actividades educativas sobre o VIH para alunos noutro website, designado FRESH (Focusing Resources on Effective School Health – Concentrar os Recursos na Saúde Eficaz na Escola): portal.unesco.org/education/en/ev.php-URL_ID=35500&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html
- *Act Now! A Resource Guide for Young Women on HIV/AIDS*, UNIFEM e AWID, 2002. Este guia de recursos para jovens líderes proporciona uma visão geral das questões que rodeiam o VIH e as raparigas. O guia baseia-se em feedback de jovens mulheres e inclui perfis da liderança das mesmas em termos de VIH/SIDA e actividades que podem levar a cabo nas suas comunidades: www.unifem.org/attachments/products/ActNow_eng.pdf
- "Ask Auntie Stella" (Pergunte à Tia Stella) é uma excelente actividade divertida que pode ser levada a cabo para pôr os jovens a falar sobre as relações e a prevenção do VIH. Foi projectada pelo Centro de Apoio à Formação e à Investigação no Zimbabwe para jovens dos 13 aos 17 anos: http://www.tarsc.org/auntstella/index.html
- Manual do US Peace Corps *Life Skills*, 2001. Este material proporciona actividades detalhadas e tópicos de discussão para os jovens no que diz respeito à tomada de decisões, definição de objectivos, e prevenção do VIH/SIDA (também se encontra disponível em francês): http://www.peacecorps.gov/index.cfm?shell=library.pubindex
- Pacote de Recursos para School Health Education to Prevent AIDS and STDs: *A Resource Package for Curriculum Planners*. Este material para professores proporciona actividades passo a passo para educar os alunos sobre diversas questões relacionadas com o VIH. http://library.unesco-iicba.org/English/HIV_AIDS/cdrom%20materials/navigation%20pages/School%20Health%20Education.htm
- AVERT (www.avert.org) é uma organização internacional cujo objectivo é proporcionar informações sobre VIH e SIDA. Este sítio fácil de usar tem informações claras e questionários sobre todos os tópicos relacionados com o VIH/SIDA. Uma parte específica do sitio daWeb é dedicada à educação (www.avert.org/educate.htm). Também tem fotografias e histórias sobre pessoas em África que vivem com VIH, assim como informações específicas para os países: www.avert.org/subaadults.htm
- *HIV/AIDS and Human Rights: A Kit of Ideas for Youth Organizations*. UNESCO, UNAIDS: unesdoc.unesco.org/ulis/cgi-bin/ulis.pl?database=ged&set=3EF08E85_0_64&hits_rec=1&hits_lng=eng

Meninas e Mulheres

- *Facing the Future Together: Report of the Secretary-General's Task Force on Women, Girls and HIV/AIDS in Southern Africa*, UNAIDS 2004. Este relatório de 25 páginas proporciona uma boa visão geral dos problemas que as raparigas e as mulheres enfrentam no que diz respeito ao VIH/SIDA, assim como propostas de soluções: www.unicef.org/publications/index_22222.html
- *Girls, HIV/AIDS and Education*, UNICEF, 2004: www.unicef.org/publications/index_25047.html
- *Women and HIV/AIDS: Confronting the Crisis*, UNAIDS, UNIFEM e UNFPA, 2004: www.unaids.org/html/pub/publications/external-documents/unfpa_unaids_unifem_womenaids_en_html.htm

Juventude e Órfãos

- *Children on the Brink*, UNICEF, USAID e UNICEF, 2004. Um relatório sobre as crianças afectadas pelo VIH/SIDA na África ao Sul do Sara: www.unicef.org/publications/index_22212.html
- *HIV/AIDS and Young People: Hope for Tomorrow*, UNAIDS, 2003: www.unaids.org/html/pub/publications/irc-pub06/jc785-youngpeople_en_pdf.htm
- *Report on Education – The President's Emergency Plan for AIDS Relief*, PEPFAR, 2006. Um relatório sobre o trabalho da PEPFAR com a USAID em programas relacionados com a SIDA, a educação e os órfãos e crianças vulneráveis: http://www.pepfar.gov/progress/76859.htm

Apoiar as Pessoas Afectadas e Infectadas Com VIH/SIDA

- A AIDS Action Católica publica diversos documentos sobre o VIH e a SIDA, especialmente no que diz respeito ao apoio da juventude e da comunidade às pessoas que vivem com VIH/SIDA (PLWHA). O guia *Building Resilience in Children Affected by HIV/AIDS*, escrito na África do Sul, explica como proporcionar apoio psico-social às crianças afectadas pelo VIH/SIDA. *Community-based Counseling for People Affected by HIV/AIDS* proporciona orientação fácil de compreender sobre o aconselhamento: www.fhi.org/en/HIVAIDS/pub/guide/caacounseling.htm
- *Caring for Someone with HIV/AIDS at Home*, adaptado pela UNESCO dos Centros para o Controlo e Prevenção da Doença (CDC): http://www.ibe.unesco.org/AIDS/doc/FRESH_basic_all.pdf

Aconselhamento e Testes de VIH

- A UNESCO oferece um manual de formação para adultos para falarem aos jovens sobre o Aconselhamento e Testes Voluntários (ATV). Vá para a parte de baixo da página Web e faça clique nas ligações para os módulos de ATV (VCT em inglês): www.unicef.org/lifeskills/index_14926.html
- *HIV Counseling and Testing for Youth: A Manual for Providers*, Family Health International, 2005. Apesar desta publicação ter sido produzida para quem proporciona ATV, dá uma excelente visão geral do ATV, e também sobre como falar à juventude sobre DTSs, prevenção da gravidez e utilização de preservativos: www.fhi.org/en/Youth/YouthNet/rhtrainmat/vctmanual.htm

Diversos

- Aprenda mais sobre a transmissão da mãe para a criança e prevenção da mesma em: http://www.unicef.org/aids/index_preventionMTCT.html
- O Serviço Sul-africano de Divulgação das Informações sobre VIH e SIDA (SAfAIDS) proporciona informações num boletim (Troca sobre VIH/SIDA, Sexualidade e Género) específico para a África Austral: www.safaids.org.zw
- A Family Health International (FHI) proporciona informações detalhadas e pormenorizadas sobre DTSs, apresentadas em módulos de aprendizagem fáceis de usar: www.fhi.org/training/en/modules/STD
- A Organização Mundial de Saúde (OMS) tem factos e publicações sobre DTSs em nível mundial em: www.who.int/topics/sexually_transmitted_infections/en/
- Descubra associações locais de pessoas que vivem com VIH/SIDA que podem estar dispostas a vir falar aos seus alunos (disponível em inglês, francês e português): http://www.usaid.gov/our_work/global_health/aids/Publications/docs/hivaidsdirectory.pdf

Módulo 9: Trabalhos, Profissões e Carreiras

Citações

- A Sessão 1, Actividade 2 foi adaptada com autorização de *Choose a Future!: Issues and Options for Adolescent Girls,* O Centre for Development and Population Activities - CEDPA (Centro para o Desenvolvimento e Actividades das Populações), 1996: www.cedpa.org

Recursos Adicionais

- Para aprender mais sobre "Take Our Daughters and Sons to Work Day," (Dia de Levar as Nossas Filhas e Filhos ao Trabalho) e recursos e outros materiais para as raparigas, pais, professores, e outros adultos que participam no evento, visite o website: www.daughtersandsonstowork.org
- Descubra mais sobre diversos empregos no sitio da Web "What do they do?" (O que é que eles fazem?) web.archive.org/web/20040404215729/www.whatdotheydo.com/
- O governo dos EUA proporciona descrições das posições e informações sobre carreiras para jovens. Vá a http://www.kids.gov/ e utilize os menus "Grades K–5" ou "Grades 6–8" e vá para "Careers."
- "What interests you?" (O que é que lhe interessa?) proporciona uma lista de empregos com base nos interesses específicos das crianças: www.bls.gov/k12/
- O sitio da Web dos Guias e Recursos de Exploração das Carreiras para os Alunos Mais Jovens contém ligações a recursos tanto para crianças como para adultos que querem falar com os jovens sobre carreiras: www.khake.com/page64.html

Módulo Suplementar (Anexo 8): Computadores e Tecnologia da Internet

Utilização do Computador

- *Information and Communication Technology (ICT) Training of Trainers: Computer and Internet Use for Development*, US Peace Corps, 2002. Este guia passo a passo demonstra como formar outras pessoas na utilização de computadores e da Internet: www.peacecorps.gov/index.cfm?shell=pchq.ol.pubindex. Veja a lista de publicações até chegar à ligação para o documento pdf.
- Também pode encontrar lições curtas sobre as bases da utilização de Microsoft Word® em: www.helpwithpcs.com/courses/Course.htm
- Quer saber a definição de um determinado termo informático? Visite: http://www.techterms.com/

Enciclopédias e Dicionários Online

- Quer saber o que uma palavra significa em inglês, francês, espanhol, português ou italiano? Visite o tradutor online de Dictionary.com em: http://dictionary.reference.com/translate/
- Fontes de informações online:
  - www.encyclopedia.com
  - www.m-w.com/dictionary.htm
  - www.ipl.org/div/subject/browse/ref32.00.00/

Recursos Adicionais

- Procure uma lista de sitios da Web para crianças sobre tópicos que incluem a saúde, a ciência, história e matemática em: www.kidinfo.com/schoolsubjects.html
- Notícias e opiniões sobre África: www.afrol.com; www.africadaily.com; www.channelafrica.org; www.allafrica.com.

ANEXO 2:

QUEBRA-GELOS

Um quebra-gelo é um jogo ou actividade de curta duração que pode dar energia às pessoas e ajudá-las a sentir-se confortáveis umas com as outras. É uma boa ideia levar a cabo um quebra-gelo no início de cada sessão. Seguem-se algumas sugestões de quebra-gelos, mas sinta-se livre de criar os seus próprios quebra-gelos com base em jogos, canções ou actividades comuns na sua área.

Jogos de Introdução

1. Organize os participantes num círculo. Cada participante deve dizer o nome e um adjectivo que o descreva. O adjectivo deve começar com a mesma letra que o primeiro nome da pessoa. Por exemplo, a primeira pessoa pode apresentar-se como "Ester Enérgica!! ou "Fátima Fantástica!" A pessoa que se segue tem que repetir o nome da primeira pessoa e o adjectivo e adicionar o próprio nome. Todos os participantes repetem o nome da pessoa antes, e adicionam o próprio nome. (Para não colocar sob demasiada pressão a pessoa que tem que repetir os nomes, o grupo inteiro pode repetir os nomes em conjunto.) É um modo garantido para recordar os nomes e aprender como os amigos se descrevem a si próprios!

2. O objectivo deste exercício para um grupo pequeno é ajudar os participantes a conhecerem-se melhor. Primeiro, peça aos participantes para formar um círculo. Explique que cores diferentes são muitas vezes associadas a coisas diferentes em culturas diferentes. Diga aos participantes que vai dizer os nomes e os significados das diferentes cores e depois peça a cada pessoa para dizer a primeira coisa em que pensa. Por exemplo, explique que cor-de-laranja é muitas vezes considerada uma cor motivadora. Vá à volta do círculo e peça a cada pessoa para dizer rapidamente uma coisa que lhe dê motivação. Depois de todos os participantes terem respondido, diga-lhes que em algumas culturas o amarelo é a cor da inspiração e da criatividade. Dê outra vez a volta ao círculo e peça a cada pessoa que diga qual foi a melhor ideia que teve na vida. Repita com as cores e conceitos que se seguem:

   - Explique que o azul é a cor do "céu é o limite", depois pergunte "Qual é a sua fantasia favorita para o futuro?"
   - Explique que o cor-de-rosa vivo é uma cor pouco comum, e depois pergunte "Qual é a coisa mais atrevida que jamais fez?"
   - Explique que o roxo é tradicionalmente a cor da realeza, depois pergunte "Se fosse o soberano do universo por um dia, qual seria a primeira coisa que faria?"

3. Organize os participantes num círculo. Cada participante deve dizer o seu nome e depois levar a cabo uma acção ou fazer um gesto, tal como dar uma volta, saltar no ar, ou fazer parte de uma dança. Todo o grupo deve repetir o nome e a acção dessa pessoa. A pessoa seguinte adiciona o próprio nome e acção. Depois todo o grupo repete o nome e a acção, seguida do nome e da acção da primeira pessoa. O jogo continua à volta do círculo até todas as pessoas terem dito como se chamam e terem feito algo.

O grupo continua a repetir o nome de toda a gente até estarem a fazer tanta coisa que estão quase a dançar! É um modo fantástico de se ficar cheio de energia e de aprender os nomes das outras pessoas. *(Nota: Se tiver um grupo grande, talvez seja boa ideia pedir ao grupo para repetir o nome da última pessoa a dar o próprio nome, em vez de se repetirem todos os nomes.)*

Fazer Fila

Divida os participantes em grupos. Diga a cada grupo que se organize segundo as suas instruções. O primeiro grupo a organizar-se da maneira que lhes disse ganha o jogo! Algumas maneiras comuns de pedir aos participantes para se organizarem incluem: por idade ou por data de nascimento, por altura (do mais baixo ao mais alto ou vice-versa); por número de letras nos primeiros nomes; ou alfabeticamente de acordo com os apelidos. Para fazer com que o jogo seja mais estimulante diga-lhes que não podem falar uns com os outros.

Duas Verdades e Uma Mentira

Peça a todos os participantes que contem ao grupo coisas sobre si próprios. Duas das coisas devem ser verdade, e a outra deve ser falsa. Os participantes têm que adivinhar qual delas é falsa. Dê a volta ao círculo até toda a gente ter contado as suas "duas verdades e uma mentira". Garantimos que vai aprender coisas novas sobre os seus amigos.

Partilhar Objectivos

Procure uma bola pequena ou qualquer outra coisa que possa ser atirada de pessoa para pessoa. A pessoa que tem a bola na mão tem que dizer ao grupo um dos seus objectivos, coisas de que gosta, as de que não gosta, ou alguma coisa que está nesse momento a aprender. Por exemplo, a pessoa pode dizer que espera vir a ser um médico, enquanto outra diz que está a trabalhar muito para melhorar o inglês. Depois de todos os participantes terem partilhado os seus objectivos ou sonhos, peça-lhes para se voltarem para um parceiro e tentarem saber mais sobre o que partilharam.

O Que é Que Aprendeu da Última Vez?

Comece a sessão pedindo a cada participante para partilhar algo que aprendeu durante a última sessão. Varie o jogo pedindo aos participantes para partilharem algo que aprenderam fora das discussões ou algo de divertido que fizeram na última semana.

Associação de Palavras

Organize os participantes num círculo. Peça a um participante para pensar numa palavra e a partilhar com o grupo. A pessoa à direita da que começou deve imediatamente dizer uma palavra relacionada com a primeira. Dê a volta ao círculo até todas as pessoas terem partilhado uma palavra com o resto. No fim, compare as palavras que deram início ao jogo e o terminaram. Para que o jogo se torne mais activo, atire uma bola de pessoa para pessoa para indicar quem deve adicionar uma palavra.

Inventar Uma História

Organize os participantes num círculo. Peça a um participante para começar uma história. Deve usar uma frase do tipo "Era uma vez uma pessoa que….." A pessoa seguinte deve continuar a história e parar de repente depois de algumas frases. A pessoa que se segue deve continuar a história. Continue até todos os participantes terem contribuído para a história. É garantido que a história única que os participantes criam vai fazer rir toda a gente!

Coisas Que Eu Gosta Em Ti

Esta actividade é óptima quando os participantes já se conhecem há algum tempo, e se estabeleceu um ambiente de respeito e confiança. Utilize alfinetes ou fita-cola para colar uma folha de papel A4 ou de caderno às costas de cada participante. Explique que todas as pessoas têm boas qualidades ou algo que fazem bem. Saber isso pode dar auto-estima e auto confiança a uma pessoa. Peça aos participantes para escrever, com um lápis ou uma caneta, nas costas de cada pessoa, pelo menos uma coisa de que gosta dessa pessoa ou coisas que essa pessoa faz bem. Dê ênfase ao facto que não se devem escrever coisas negativas. Peça aos participantes para circular à volta da sala até todas as pessoas terem escrito pelo menos uma coisa positiva nos papéis dos outros todos. Diga aos participantes para tirar os papéis das costas e ler eles próprios os comentários. Pergunte se alguém quer partilhar com o resto do grupo os cumprimentos que recebeu.

A Sara Diz (Uma Variação de "O Simon Diz")

Seleccione uma pessoa para ser a "Sara", a líder da actividade. (Pode escolher um nome qualquer de que goste.) O resto do grupo deve fazer uma fila dum lado da sala ou fora da sala. A "Sara" vai dar instruções ao grupo para fazer certas coisas, tipo dar dois passos grandes para a frente, um passo atrás, saltar numa perna, dar um rodopio, bater as palmas, e por aí fora. Cada vez que a Sara dá instruções, primeiro diz, "A Sara diz…" O grupo só pode fazer o que a Sara diz, se ela disser "A Sara diz…." Quando a Sara só dá uma instrução, mas não diz, "A Sara diz…." o grupo não deve seguir a instrução. Se uma pessoa segue a instrução, tem que se sentar. Peça à Sara para continuar a dar instruções até só uma pessoa estar de pé. Essa pessoa é a vencedora.

Telefone

Este jogo vai fazer rir toda a gente, e vai ajudá-los a compreender melhor a importância da boa comunicação de grupo. Peça aos participantes para se porem de pé num círculo grande. Peça a um voluntário que pense numa mensagem para transmitir ao resto do grupo. Quando a pessoa tiver decidido que mensagem (nem demasiado longa nem demasiado curta) quer transmitir, diga-lhe que a sussurre ao ouvido da pessoa que está do seu lado direito. Mais ninguém deve ouvir a mensagem. A pessoa que ouviu a mensagem deve então transmitir exactamente a mesma mensagem à pessoa que tem ao seu lado direito. A actividade contínua até a mensagem dar a volta ao círculo. (Ninguém está autorizado a pedir que a mensagem seja repetida.) Quando a mensagem tiver dado a volta ao círculo, a última pessoa a receber a mensagem deve repetir a mensagem que ouviu. Depois a pessoa que iniciou a mensagem deve partilhar a mensagem original com o grupo. Vai ver como essa mensagem mudou! Peça aos participantes para dizer porque acham que a mensagem mudou. (Respostas possíveis: as pessoas não falaram claramente, não estavam a prestar atenção, etc.)

Trocar de Lugar

Dê uma folha de papel A4 ou de caderno a cada participante. Convide os participantes a formar um círculo à sua volta. Diga a cada participante para colocar a folha de papel no chão e para se pôr de pé em cima dela. Tu, a mediadora, vas a dizer uma frase que explica quais as pessoas no círculo que têm que trocar de lugar imediatamente depois de ouvir a instrução. Exemplos: "Todas as pessoas que estão de vermelho – troquem de lugar!" "Todas as pessoas que gostam de dançar – troquem de lugar!" "Todas as pessoas que gostam de *(nome de uma comida ou grupo musical popular)* — troquem de lugar!" Depois de dizer a frase, corra para o lugar de alguém no círculo, e ocupe-o. O participante que fica de fora sem uma folha de papel tem que ir para o centro do círculo e dar a instrução seguinte para se mudar de lugar (e deve correr a ocupar o lugar de outra pessoa depois de dizer a frase). Seja criativo. Repita até o grupo estar cheio de energia.

ANEXO 3:

PRATICAR CENÁRIOS DE MENTORING

Cenário 1: Inveja Causada Por Benefícios de Bolsa.

A Naledi vem ter consigo, a mentora dela, porque tem estado a ter problemas com as amigas. A Naledi diz-lhe que as amigas têm inveja dela porque ela recebe uma bolsa. Pedem-lhe para ela lhes dar alguns dos materiais de escola que recebe todos os semestres ou para partilhar o dinheiro que recebe para o almoço. Também têm inveja do uniforme novo que tem devido à bolsa. A Naledi está triste porque algumas das amigas até já deixaram de falar com ela. A Naledi sabe que as pessoas na comunidade dela partilham o que têm com os outros, mas a família dela é pobre e ela trabalhou muito para ganhar a bolsa. A Naledi não quer perder as amigas por causa da bolsa.

Como ajudaria a Naledi a resolver este problema?

Pontos a Ter Em Consideração:

- O que vai acontecer se a Naledi decidir dar às amigas alguns dos materiais da escola ou dinheiro? E será possível que outros alunos comecem a pedir-lhes outras coisas?
- O que vai acontecer se a Naledi não partilhar com as amigas? Como é que a Naledi pode explicar às amigas porque é que não lhes pode dar nada?
- As meninas que deixaram de falar à Naledi são boas amigas? Que conselhos lhe pode dar sobre a amizade?

Cenário 2: A Possibilidade de Um Casamento Ameaça Tirar Uma Menina da Escola.

Ouviste boatos que uma das meninas de quem eres mentora se vai casar durante as férias. A menina vive numa aldeia diferente da sua. Na sua comunidade, as meninas que se casam geralmente não voltam para a escola.

Como mentora da menina, o que faria?

Pontos a Ter Em Consideração:

- O que é que faria primeiro? Viajar à aldeia da menina?
- Quais seriam as consequências se a menina se casar? E se não se casar?
- Que conselho daria à menina ou à família dela?
- Quem poderia ajudá-la a lidar com a situação?

Cenário 3: Fazer o Teste do VIH

A Isabelle vive com a avó e três irmãos. Há dois anos, o pai da Isabelle morreu. No mês passado, a mãe da Isabelle morreu. Há boatos na aldeia que morreu de SIDA. A Isabelle participou em discussões sobre VIH/SIDA na escola, e perguntou-lhe a si, sua mentora, sobre fazer o teste ao VIH.

Que conselho lhe daria?

Pontos a Ter Em Consideração:

- É uma questão com que acha que pode lidar sozinha? Se não, a quem poderia pedir assistência
- A que distância é o centro para fazer os testes? A menina pode lá chegar sozinha?
- Qual é o preço de um teste ao VIH? Quem vai pagar?
- Se a menina tiver resultados positivos para VIH, quais serão os efeitos sobre o bem-estar psicológico e físico dela? Quem lhe poderá dar apoio?
- Que outros recursos existem na comunidade para a ajudar a si e à Isabelle a lidar com esta situação?

Cenário 4: A Família de Uma das Suas Mentees Já Não Consegue Alimentar-se e Ela Pediu-lhe Dinheiro.

Uma das meninas suas menteess disse-lhe que a família já não consegue alimentar-se. A menina é uma aluna inteligente e teve sempre bons resultados na escola. Ela pediu-lhe dinheiro para comprar comida.

O que é que farias?

Pontos a Ter Em Consideração:

- Como é que pode verificar o que a menina diz? Vai tentar de todo verificar o que ela diz?
- O que é que vai acontecer à menina se recusar?
- Se decidir dar algum dinheiro à menina o que vai fazer se ela lhe pedir outra vez?
- Que outros recursos da família ou da comunidade podem ser de ajuda para solucionar o problema da menina?

Cenário 5: O Pai Duma Menina Controla os Fundos da Bolsa Dela.

Descobres que uma das meninas sua mentee, a Kasigo, não comprou todos os materiais escolares, apesar de ter recebido uma bolsa. Pergunta-lhe porquê que não comprou os artigos, e ela disse-lhe que o pai dela guarda o dinheiro da bolsa.

O que é que farias?

Pontos a Ter Em Consideração:

- Aconselharias a Kasigo a pedir o dinheiro ao pai?
- Irias à casa da Kasigo para falar com o pai dela? Pedirias a uma professora para visitar o pai da Kasigo? Há mais alguém a quem poderias consultar sobre este assunto?
- Faria alguma diferença se o mentor fosse uma mulher ou um homem?
- Sabes que a irmã da Kasigo tem estado muito doente e visitou o posto de saúde local várias vezes nas últimas semanas. Esta questão faria alguma diferença sobre como se dirigiria à situação?
- O que aconteceria à Kasigo se interviestes em nome dela? O que aconteceria se não intervier?

Cenário 6: Um Professor Está a Fazer Pressão Sobre Uma Aluna Para Ter Relações Sexuais.

A Luísa é uma aluna do liceu numa grande cidade. Tem boas notas e a maior parte dos colegas gosta dela. Devido às boas notas, a Luísa espera frequentar uma escola técnica no ano seguinte.

Um dia, a Luísa diz à mentora dela, uma professora na escola onde anda, que outro professor está a fazer pressão para ela ter relações sexuais com ela. A Luísa ganha uma pequena quantia de dinheiro a lavar a roupa do professor e a limpar a casa dele. Utiliza esse dinheiro para ajudar a sustentar a família, que é muito pobre.

O professor sugeriu à Luísa que se ela não tiver relações sexuais com ele, ele a vai chumbar. A Luísa já recusou duas vezes, mas tem medo que se recusar outra vez, ele lhe dê uma má nota. Se tiver má nota, não a aceitam na escola técnica que quer frequentar depois do liceu. Também tem medo de ir à casa dele limpar, mas não quer perder o trabalho.

Se fosse a mentora da Luísa, o que faria?

Pontos a Ter Em Consideração:

- Vai pedir à Luísa que lhe dê o nome do professor?
- O que vai acontecer se participar o incidente às autoridades?
- O que vai acontecer se não participar o incidente a ninguém?
- Que conselho poderia dar à Luísa? (Por exemplo, acha que ela deve contar às autoridades da escola ou recusar-se a ir à casa do professor?)
- Finja que a situação é diferente. Ouviu dizer que a Luísa foi à casa do professor para lhe oferecer favores sexuais em troca de dinheiro. O que faria?

Cenário 7: A Mentora Suspeita Que Uma Menina Está a Ter Relações Sexuais.

A mentee, a Marie, tem falado bastante no namorado. Ela diz que o ama. Ele dá-lhe presentes como roupa nova, e dinheiro para comprar material para a escola. Achas que a Marie está a ter relações sexuais com ele e estás preocupada com as consequências.

O que é que farias?

Pontos a Ter Em Consideração:

- A sua opinião sobre as relações sexuais antes do casamento deve influenciar o conselho que dás à sua mentee? Porquê ou porque não?
- Se ignorar esta questão, o que poderá acontecer?
- Deves dizer a alguém, como a família da Marie, que a Marie pode estar a ter relações sexuais? Porquê ou porque não? (Lembre-se da importância da confidencialidade de ser uma mentora.)
- Sobre que assuntos podes querer falar com a Marie?
- A que outros recursos da comunidade podes referir a Marie? (Por exemplo, uma clínica de saúde, uma professora de competências da vida na escola, outra mentora que tem mais experiência sobre esta questão, etc.)

ANEXO 4:

PLANEAR UM EVENTO E MODERAR DISCUSSÕES

Organizar e moderar uma reunião ou um evento pode por vezes ser esmagador. No entanto, dividir o trabalho em tarefas mais pequenas faz com que seja menos difícil e mais fácil de gerir.

Seguem-se algumas dicas para ajudar a planear o seu próximo evento:

Antes do Evento: Prepare-se!

1. Avise os participantes com antecedência sobre a hora e o local da reunião
2. Seleccione um local e reserve uma sala que seja acessível para toda a gente, confortável e segura.
3. Seleccione um moderador da discussão (outro mentor ou membro qualificado da comunidade).
4. Reveja e prepare as actividades e perguntas da discussão antecipadamente. Se necessário, adapte-as para se encaixarem na idade, necessidades, etc. do seu grupo.
5. Recolha materiais.
6. Organize as cadeiras ou as mesas. Se possível, organize as cadeiras num círculo para que os participantes possam todos ver-se e ouvir-se uns aos outros. Esta organização também dá ênfase à coesão do grupo.
7. Se possível, forneça petiscos.

A Primeira Reunião

1. Na primeira reunião com as suas mentees, deve começar por se apresentar e explicar o objectivo das reuniões de mentoring. Depois peça às participantes que se apresentem. Mesmo se toda a gente já se conhecer, as apresentações ajudam a "quebrar o gelo", ou a dar início à reunião. É uma boa ideia jogar um jogo de apresentação (Ver o Anexo 2. Quebra-gelos).
2. Depois das apresentações, deve explicar o objectivo da reunião. Deve dar ênfase ao facto de que as reuniões são para benefício das meninas e que queres saber o que gostariam de aprender e fazer. Pode ser o momento certo para perguntar às meninas o que gostariam de aprender e que tipos de actividades gostariam de fazer.
3. Convide as participantes a estabelecer as regras das reuniões de grupo. Peça às meninas para sugerir regras e discuta-as. Escreva-as numa folha de papel, e peça às meninas para assinar os nomes por debaixo das regras, e ponha-as à vista na sala. Seguem-se exemplos de potenciais regras:
   - Ouça quando as outras pessoas estão a falar.
   - Respeite as opiniões das outras pessoas, mesmo se não concordar com elas.

- Não partilhe informações pessoais com outras pessoas fora do grupo.
- Divirta-se!

Se alguém não cumprir as regras, podes lembrar-lhe que toda a gente concordou com as regras e que têm que ser cumpridas.

Moderação das Discussões de Grupo

Como moderadora, o seu trabalho é apresentar um tópico e liderar uma discussão sobre o mesmo. Deve gastar muito do seu tempo a fazer perguntas que estimulem o diálogo sobre o tópico a ser discutido.

Algumas dicas:

- Fale em voz alta e clara a todo o grupo.
- Apresente informações novas, mas não dê lições. (Lembre-se, estas actividades não devem ser como a escola!)
- Não critique as meninas por darem respostas "erradas". Em vez disso, indique que as informações não estão correctas e dê-lhes as informações correctas.
- Esteja consciente da sua linguagem corporal e da atitude ou estado de espírito que transmite às meninas.
- Não fale com as meninas de forma condescendente.
- Encoraje a participação geral. Se tiver participantes que tendem a dominar as discussões, faça questão de pedir a outra pessoa que fale. Se necessário, lembre ao grupo que as opiniões de todas as pessoas são importantes e que todas as pessoas devem ter a oportunidade de falar. Se uma participante for extremamente envergonhada e não quiser dar a sua opinião, comece por lhe fazer perguntas "fáceis" para a pôr à vontade.
- Mantenha a discussão sobre o assunto devido, mas seja flexível se achar que as meninas estão interessadas/desinteressadas num tópico específico.
- Faça um resumo das informações ou das opiniões para se assegurar que toda a gente está a acompanhar o que se passa.
- Autorize os desacordos, mas dê ênfase à importância de respeitar as opiniões das outras pessoas.
- Utilize a oportunidade para aprender mais sobre os objectivos, sonhos, atitudes e necessidades das meninas. Quanto mais souber sobre elas, melhor poderás fazer com que as discussões sejam relevantes para as vidas delas.

Alguns tópicos incluídos neste guia de recursos podem causar embaraço a algumas pessoas quando são discutidos. O seu papel como moderadora e mentora é explicar às meninas que as informações são importantes para a saúde e bem-estar delas, tanto hoje como no futuro. Diga-lhes que ninguém se deve rir ou gozar com as opiniões das outras pessoas, e recorde-lhes que as informações discutidas com o grupo não devem ser partilhadas com outras pessoas. Mais importante que tudo, lembre-se de modificar as actividades e as discussões para a idade, nível de instrução e interesses das meninas.

ANEXO 5:

CENÁRIOS - "PERGUNTE À TIA AMINA"

Corte os cenários que se seguem em tiras individuais com uma pergunta cada um e distribua durante a actividade "Pergunte à tia Amina". Por favor note que esta actividade se destina a meninas de 13 anos ou mais.

1. Um rapaz que eu conheço pediu-me para ter relações sexuais com ele. Ele é muito simpático e compra-me as coisas de que eu preciso, como roupa nova e cadernos. O que devo fazer?

---

2. O meu namorado e eu há um ano que saímos juntos. Eu acho que quero ter relações sexuais com ele, mas não tenho a certeza. Por favor aconselhem-me!

---

3. Os meus pais disseram-me para não ter relações sexuais antes de me casar, mas eu quero fazê-lo. Conheço os riscos, e comprei um preservativo. O que é que acha que devo fazer?

---

4. O meu namorado diz-me o tempo todo que me ama. Eu acho que isto quer dizer que quer ter relações sexuais comigo. Eu também o amo, Ajude-me tia Amina! Não sei o que fazer!

---

5. Eu disse à minha melhor amiga que não quero ter relações sexuais com o meu namorado. Ela goza comigo e diz "Toda a gente o faz. Não é uma coisa tão importante" Eu não quero que ela pense que sou um bebé, mas não a quero perder como amiga. O que é que acha que devo fazer?

---

6. Uma noite o meu namorado começou a beijar-me e tentou despir-me. Agora tenho medo de estar com ele, mas se lhe digo que não quero vê-lo, sei que vai dizer a toda a gente na escola que sou uma pessoa má. Por favor diga-me o que devo fazer.

ANEXO 6:

Prevalência de VIH em Adultos (Idades dos 15 aos 49 anos)* em Países Que Levaram a Cabo Estudos de

VIH COM BASE NAS POPULAÇÕES NOS ÚLTIMOS ANOS (UNAIDS) – ÁFRICA SUBSARIANA

PAÍSES	ESTUDO DA PREVALÊNCIA COM BASE NA POPULAÇÃO (%) (ANO)	PREVALÊNCIA DE VIH EM 2001 (%) RELATÓRIO DE 2002 RELATÓRIO SOBRE A EPIDEMIA GLOBAL DE SIDA	PREVALÊNCIA DE VIH EM 2003 (%) RELATÓRIO DE 2004 RELATÓRIO SOBRE A EPIDEMIA GLOBAL DE SIDA	PREVALÊNCIA DE VIH EM 2005 (%) RELATÓRIO DE 2006 RELATÓRIO SOBRE A EPIDEMIA GLOBAL DE SIDA
Benin	1,2 (2006)	3,6	1,9	1,8
Botswana	25,2 (2004)	38,8	38,0	24,1
Burkina Faso	1,8 (2003)	6,5	4,2	2,0
Burundi	3,6 (2002)	8,3	6,0	3,3
Camarões	5,5 (2004)	11,8	7,0	5,4
República Central Africana	6,2 (2006)	12,9	13,5	10,7
Chade	3,3 (2005)	3,6	4,8	3,5
Costa do Marfim	4,7 (2005)	9,7	7,0	7,1
Guiné Equatorial	3,2 (2004)	3,4	N/A	3,2
Etiópia	1,4 (2005)	6,4	4,4	(0,9–3,5)
Ghana	2,2 (2003)	3,0	3,1	2,3
Guiné	1,5 (2005)	N/A	2,8	1,5

PAÍSES	ESTUDO DA PREVALÊNCIA COM BASE NA POPULAÇÃO (%) (ANO)	PREVALÊNCIA DE VIH EM 2001 (%) RELATÓRIO DE 2002 RELATÓRIO SOBRE A EPIDEMIA GLOBAL DE SIDA	PREVALÊNCIA DE VIH EM 2003 (%) RELATÓRIO DE 2004 RELATÓRIO SOBRE A EPIDEMIA GLOBAL DE SIDA	PREVALÊNCIA DE VIH EM 2005 (%) RELATÓRIO DE 2006 RELATÓRIO SOBRE A EPIDEMIA GLOBAL DE SIDA
Quénia	6,7 (2003)	15,0	6,7	6,1
Lesoto	23,5 (2004)	31,0	29,3	23,2
Malawi	11,8 (2004)	15,0	14,2	14,1
Mali	1,3 (2006) 1,7 (2001)*	1,7	1,9	1,7
Níger	0,7 (2006) 0,9 (2002)	N/A	1,2	1,1
Ruanda	3,0 (2005)	8,9	5,1	3,1
Senegal	0,7 (2005)	0,5	0,8	0,9
Serra Leoa	1,5 (2005)	7,0	N/A	1,6
África do Sul	16,2 (2005) 15,6 (2002)	20,1	20,9	18,8
Suazilândia	25,9 (2006–7)	33,4	38,8	33,4
Uganda	7,1 (2004–5)	5,0	4,1	6,7
República Unida da Tanzânia	7,0 (2004)	7,8	9,0	6,5
Zâmbia	15,6 (2001–2)	21,5	16,5	17,0
Zimbabwe	18,1 (2005–6)	33,7	24,6	20,1

Fonte: UNAIDS 2007 Actualização da Epidemia de SIDA

** Em termos médicos, a prevalência é a percentagem de uma população que se encontra afectadas por uma doença específica numa dada altura.*

ANEXO 7:

DICAS PARA PLANEAR O "DIA PARA LEVAR AS NOSSAS FILHAS AO TRABALHO"

1. Peça às meninas para pensar numa carreira ou trabalho sobre os quais gostariam de saber mais.
2. Peça-lhes para identificar um dos pais, ou parente, ou adulto em quem confiam, ou mentor que trabalha neste campo e que as deixariam visitá-los no trabalho.
3. Se uma menina não conhecer ninguém que trabalha no campo que lhe interessa, entre em contacto com uma organização ou empresa em quem confia e pergunte se a menina pode passar o dia com alguém que trabalha lá, para ela poder aprender mais sobre um trabalho específico.
4. Peça às meninas para fazerem as visitas aos pares ou em grupos de três para garantir a segurança delas.
5. Seleccione uma data para as visitas aos locais.
6. Se uma menina conhecer a pessoa com quem vai passar o dia, peça-lhe para contactar a pessoa directamente para explicar o objectivo da actividade e perguntar se a pessoa estaria disponível para participar. Também deves contactar a pessoa para explicar que é a mentora da menina e está a organizar a actividade.
7. Se uma menina não conhecer uma pessoa com quem vai passar o dia, ajude-a a encontrar uma pessoa adequada a quem visitar. Assegure-se que te reúnas antes com a pessoa e lhe expliques o objectivo da actividade.
8. Convide todos os potenciais anfitriões (pessoas que vão ter as meninas nos locais de trabalho) para uma reunião para garantir que compreendem que o objectivo da actividade é expor as meninas a diferentes carreiras. (Se não for possível, por razões práticas, organizar uma reunião, também os pode visitar individualmente.) Diga aos anfitriões que as meninas querem aprender sobre o trabalho, a instrução e as competências necessárias para o trabalho, e o que a pessoa gosta do trabalho. Explique que as meninas podem querer alguma experiência prática do trabalho, o que não quer dizer que se deve esperar que sejam assistentes da pessoa por um dia.
9. Entre em contacto com os pais das meninas para lhes pedir autorização. Se as meninas faltarem à escola, assegure-se que avisa os professores. Pode querer pedir aos professores se as meninas podem fazer uma apresentação sobre o que aprendem ou ter nota por um relatório sobre as experiências delas.
10. Antes das meninas visitarem os seus anfitriões no trabalho, peça-lhes para escreverem uma lista de perguntas que gostariam de fazer durante o dia. Diga-lhes para pensar sobre o que gostariam de saber sobre o trabalho da pessoa, tal como: Quais são as suas responsabilidades? O que é que faz num dia normal? O que é que gosta mais do seu trabalho? Que instrução é necessária para a posição?

    Para aprender mais sobre "O Dia para Levar as Suas Filhas e Filhos ao Trabalho" e sobre recursos e outros materiais para as meninas, os pais, os professores e outros adultos que participam neste evento, visite o sitio da Web www.daughtersandsonstowork.org

ANEXO 8:

COMPUTADORES E TECNOLOGIA DA INTERNET

Sessão 1: Aprender sobre Computadores 2
Sessão 2: Internet e E-mail 7

Hoje em dia os computadores encontram-se nas salas de aulas, nos escritórios, e nos cyber cafés. Podem ajudar-nos a aprender, facilitar o nosso trabalho, e expor-nos a informações interessantes de todo o mundo – se soubermos como os utilizar. É importante os jovens aprenderem como utilizar um computador porque muitas organizações e empresas os utilizam para levar a cabo as tarefas diárias tais como escrever relatórios, gerir orçamentos, fazer investigação, e trocar correspondência com outras empresas. Os estudantes que têm conhecimentos informáticos terão vantagem quando andarem à procura de emprego. Estas sessões foram projectadas para introduzir os computadores e a Internet às meninas e conseguir interessá-las nesta importante tecnologia e informações que se encontram na "ponta dos dedos".

Nota para o facilitador:

Não é intenção destas sessões serem um curso abrangente sobre diversos programas de computadores. Veja o Anexo 1, o módulo suplementar se desejar obter informações adicionais. Se não se sentir confortável a liderar uma discussão sobre computadores, peça a alguém que o ajude com este módulo, talvez uma pessoa que trabalhe num café Internet ou que ensina um curso de computadores. Se possível, leve a cabo as sessões numa sala de aulas de computadores ou num café Internet para que as meninas possam ter experiência directa. Se desejar levar a cabo sessões mais pormenorizadas, ou quiser usar certos programas de computadores, pergunte se uma instalação com computadores pode doar algum tempo para as meninas poderem usar os computadores.

Lembre-se: Aprender sobre computadores pode ser divertido, mas por vezes é uma experiência desgastante. Ensinar crianças – e muitas vezes adultos – a usar computadores requer muita paciência. Assegure-se que tu (ou o moderador) expliques as coisas de modo claro e repitas as instruções. Dê-lhes tempo suficiente para praticar. Não tente ensinar demasiadas informações numa sessão. Assegure-se que lhes dás trabalhos práticos que são práticos. Provavelmente no fim vas a ver que os jovens aprendem rapidamente quando se trata de computadores.

SESSÃO 1:
APRENDER SOBRE COMPUTADORES

Tempo disponível: 1 ½ horas

Objectivos

- Compreender as vantagens de aprender sobre computadores
- Aprender os componentes básicos dos computadores
- Familiarizar-se com a disposição básica do desktop (ambiente de trabalho)

Palavras-chave

- **Barra de Ferramentas:** Uma barra que se encontra na parte superior e inferior do monitor do computador indicando diversas funções dos programas. O utilizador do computador pode fazer "clique" nos ícones e nas palavras da barra de ferramentas para levar a cabo diversas funções, tipo abrir, formatar, e guardar um documento.
- **CD-ROM:** Uma ferramenta utilizada para armazenar informações para utilização no computador
- **Computador:** Uma máquina com um disco duro, teclado e monitor que é utilizada para desempenhar funções como processamento de textos e problemas matemáticos
- **Cursor:** A seta ou linha que acende e apaga no monitor para indicar a localização do utilizador do computador no desktop
- **Desktop:** A disposição dos ícones e programas de computador no monitor do computador
- **Disco:** Um instrumento quadrado utilizado para armazenar dados
- **Disco duro:** O "cérebro" do computador (geralmente de forma quadrada ou rectangular) que armazena as informações
- **Hardware:** Todas as peças físicas de um computador, incluindo o monitor, o disco duro, a impressora e o scanner.
- **Ícone:** Um símbolo que representa um determinada função do computador, tipo de documento ou a localização do utilizador do computador no desktop
- **Monitor:** O ecrã que mostra as informações dentro do disco duro do computador
- **Rato:** Uma pequena ferramenta manual que é utilizada para navegar dentro de um programa de computador e para dar comandos. Em geral é pequeno e de forma oval, e pode estar ligado ao disco duro com um fio.
- **Software:** Programas específicos instalados num computador e utilizados para levar a cabo funções específicas, tais como o processamento de textos
- **Teclado:** A parte do computador que permite a um utilizador introduzir as informações

Materiais Recomendados

- Disco duro e monitor do computador (aproximadamente um computador por cada 2–3 participantes)
- Quadro preto e giz, ou papel, para escrever, que se possa pregar na parede
- Cadernos para as participantes
- Canetas ou lápis para tomarem notas
- Pedaços de papel para as perguntas das meninas
- Recipiente (caixa, cesto, envelope, etc.) para recolher as perguntas no fim da sessão

Preparação

1. Contacte alguém para liderar ou ajudar a liderar a sessão.
2. Assegure-se que pode usar um computador/computadores.
3. Recolha materiais.
4. Prepare uma folha informativa para as meninas, incluindo termos informáticos, e instruções passo a passo para levar a cabo as funções discutidas durante a sessão, tais como ligar o computador, criar um documento novo, guardar um documento, e desligar o computador (Podes querer adicionar outras coisas dependendo do conteúdo das suas sessões de computadores), o que as ajudará a seguir as sessões e podes ajudá-las quando utilizarem computadores mais tarde.
5. Reveja as actividades e discuta as perguntas.
6. Prepare respostas às perguntas que as meninas fizeram na sessão anterior.
7. Prepare pedaços de papel para as perguntas. (Veja a actividade da sessão final.)

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 15 minutos

Fases da Actividade:

1. Lidere um quebra-gelo com o grupo. (Veja o **Anexo 2** se desejar ideias.)
2. Leia em voz alta as perguntas que as meninas entregaram anonimamente no final da sessão anterior e dê-lhes respostas. Pergunte às meninas se têm mais algumas perguntas e dê-lhes respostas precisas.
3. Para começar a sessão pergunte às meninas se alguma vez viram ou usaram um computador. Porque é que estão interessadas em aprender mais sobre computadores? Peça às meninas para nomear algumas das vantagens de aprender como usar um computador.
4. **Explicação geral para as participantes:** Hoje em dia, cada vez mais pessoas jovens têm que aprender competências informáticas que as ajudem nos seus empregos futuros. Também usam computadores nas escolas e para se divertir. A sessão que se segue foi projectada para dar às meninas a oportunidade de aprender mais sobre computadores e como os usar.

Actividade 1: O Que é Um Computador e o Que Faz?

Tempo disponível: 20 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Se algumas das meninas tiverem utilizado computadores antes, convide-as a partilhar o conhecimento que têm com o resto do grupo. Peça às outras meninas para partilhas as ideias que têm sobre como poderiam utilizar os computadores, seja na escola, ou num emprego. A sua lista pode incluir:

   - Escrever redacções para a escola
   - Redigir um orçamento (utilizando um programa comum que se chama Microsoft Excel®)
   - Escrever a proposta de um projecto ou um relatório
   - Escrever uma carta
   - Produzir um diagrama, tabela ou gráfico
   - Desenhar uma imagem ou gráfico
   - Criar um programa para um evento

2. Pergunte às meninas se podem designar as partes de um computador. Faça referência aos *Palavras-chave*, acima, para as definições. Explique que um computador consiste de quatro partes principais ou unidades. Há uma unidade central, chamada o disco duro, que processa e armazena as informações. Outras duas unidades "periféricas" são o teclado e o rato, que permitem ao utilizador do computador introduzir dados. A quarta unidade, o monitor, permite ao utilizador ler as informações.

Actividade 2: Praticar no Computador

Tempo disponível: 60 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. A melhor maneira de aprender sobre um computador é usá-lo. Se tiver conseguido a utilização de diversos computadores, divida as meninas em grupos de duas ou três. Recorde-lhes algumas regras básicas para utilizar os computadores:

   - Não beba ou coma enquanto usa o computador.
   - Siga as instruções do instrutor.
   - Faça perguntas!
   - Não ligue ou desligue o computador sem seguir os passos devidos.
   - Cubra sempre a máquina com um pano para ter a certeza que o pó ou a humidade não a danificam.
   - Divirta-se!

2. Convide as meninas a ligar o disco duro e o monitor do computador seguindo os procedimentos adequados. Uma vez ligado o ecrã, explique-lhes que o que vêem é o desktop (ambiente de trabalho). Dê instruções às meninas para pegarem no rato e manipularem o ícone da seta à vez. Explique como fazer "clique", "clique duplo" e "clique esquerdo" com o rato para enviar comandos ao computador.

3. Quando as meninas todas tiverem utilizado o rato, peça a uma menina em cada grupo para fazer clique no menu "Início" no canto inferior esquerdo do monitor. Explique que deve aparecer um "menu" quando fizerem clique em "Início". Neste menu vão ver uma lista dos programas do computador e das funções do computador.

4. Para a primeira sessão, concentre-se sobre a utilização de Microsoft Word® (MS-Word). Dê tempo para cada menina fazer clique em "início" e para abrir o MS-Word. Explique a disposição básica de um documento MS-Word. Diga-lhes para explorar a barra de ferramentas do menu (Arquivo, Editar, Ver, Inserir, Formatar, Ferramentas, Tabela, Janela, Ajuda) e a barra de ferramentas dos ícones, que é uma lista de atalhos para os diversos comandos e funções.

5. Diga às meninas para abrir um novo documento MS-Word fazendo clique em "Arquivo", arrastando o cursor para "Novo" e largando o rato. Diga-lhes também para abrir um documento fazendo clique no ícone "Novo Documento em Branco" na barra de ferramentas (o primeiro ícone do lado esquerdo).

6. Convide as meninas a bater os próprios nomes ou uma frase à vez. Explique-lhes como utilizar a barra dos espaços e a tecla de voltar e como podem formatar uma palavra utilizando as funções **negrito**, *itálico*, sublinhado e cor, tanto na barra de ferramentas como no menu em "Formato/Fonte".

7. No fim da primeira sessão, convide as meninas a guardar o documento. Dê-lhes instruções para mover o cursor para "Arquivo" e seleccionar "Guardar como". Diga-lhes como guardar o documento na pasta devida. Explique como dar nome a um documento.

8. Quando os documentos das meninas estiverem guardados, explique o procedimento correcto para "desligar" o computador. Recorde-lhes que devem esperar até o computador ter parado completamente antes de desligar o monitor. Assegure-se que cobrem os computadores antes de se irem embora.

Actividade 3: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas para resumir os pontos principais. Dê-lhes um resumo adicional se for necessário.
2. Agradeça às participantes o seu envolvimento activo.
3. Pergunte às meninas se têm algumas perguntas que gostariam de partilhar com o resto do grupo. Quando tiver respondido a estas perguntas, distribua tiras de papel e peça às meninas para escrever as perguntas que possam ter. Não devem escrever o nome nos papéis. Peça-lhes para colocar as perguntas na caixa, cesto ou envelope à medida que saem da sala.
4. Estabeleça a data e hora da próxima reunião.

SESSÃO 2:
INTERNET E E-MAIL

Tempo disponível: 3 horas

Objectivos

- Familiarizar-se com a navegação da Internet
- Aprender sobre diversas ferramentas da Internet
- Investigar sítios na Internet

Termos-chave

- **E-mail:** O termo que é uma abreviação de "correio electrónico" (electronic mail), um tipo de mensagem que pode ser enviado de um computador a outro através da Internet.
- **Internet:** Uma rede de computadores a nível mundial que permite que milhões de pessoas tenham acesso à mesma informação
- **Modem:** Um dispositivo electrónico que transmite informações através de linhas telefónicas. Os Modems possibilitam a comunicação através da Internet, de e-mail, e de fax.
- **Motor de pesquisa:** Uma ferramenta para encontrar informações na Internet. Um dos "motores de procura" mais comuns é o sítio web da Google (www.google.com).
- **Servidor:** Um computador que processa pedidos de outro computador. Um servidor pode ser utilizado na Internet para enviar páginas web a outro computador.
- **Web site:** Um conjunto específico de informações, acessível através da Internet. Geralmente, um web site consiste de uma "página" principal, ou "home page", e diversas outras páginas de informações.
- **World Wide Web (www):** O serviço de troca de informações da Internet utilizado mais frequentemente (Rede a Nível Mundial).

Materiais Recomendados

- Disco duro e monitor do computador (aproximadamente um computador por cada 2–3 participantes)
- Quadro preto e giz, ou papel para escrever, que se possa pregar na parede
- Cadernos para as participantes
- Canetas ou lápis para tomarem notas
- Pedaços de papel para as perguntas das meninas
- Recipiente (caixa, cesto, envelope, etc.) para recolher as perguntas no fim da sessão

Preparação

1. Procure um sítio onde as meninas possam utilizar os computadores para ter acesso à Internet.
2. Entre em contacto com alguém que possa liderar, ou ajudar a liderar, uma sessão na Internet.
3. Familiarize-se com diversos motores de pesquisa e sitios da Web na Internet apropriados para as meninas.

4. Prepare a Actividade 4. Veja o **Anexo 1** e as "Actividades Adicionais" no final deste módulo para ver sitios da Web e ideias.
5. Recolha material.
6. Reveja as actividades e as perguntas para discussão.
7. Prepare respostas para as perguntas das meninas da sessão anterior.
8. Prepare tiras de papel para as perguntas. (Veja actividade da sessão final.)

INTRODUÇÃO

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Lidere um quebra-gelo com o grupo. (Veja o **Anexo 2** se desejar ideias.)
2. Leia em voz alta as perguntas que as meninas entregaram anonimamente no final da sessão anterior e dê-lhes respostas. Pergunte às meninas se têm mais algumas perguntas e dê-lhes respostas precisas.
3. **Explicação geral para as participantes:** Explique às meninas que a sessão lhes vai apresentar a Internet.

Actividade 1: O Que é a Internet?

Tempo disponível: 15 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Pergunte quantas meninas já utilizaram antes a Internet.
   - Que informações se pode encontrar na Internet?
   - Alguém pode dizer ao grupo o que é e como funciona?
2. **Contexto:** Explique que a Internet é uma rede de computadores a nível mundial. A Internet foi originalmente criada pelo Departamento de Defesa dos EUA em 1969 para ligar os computadores de diversas universidades. O nome da rede era ARPANET, ou Advanced Research Projects Agency Network (Rede da Agência de Projectos de Investigação Avançada). O objectivo da rede era proporcionar um meio seguro de comunicação durante períodos de guerra. À medida que a rede aumentava, cada vez mais pessoas começaram a utilizar a rede para investigação. Em 1982, o termo Internet foi utilizado pela primeira vez para descrever este sistema de computadores interligados.

   À medida que o sistema se expandia, indivíduos privados começaram a criar as suas próprias redes, a primeira das quais ficou conhecida como a World Wide Web (www).. Agora, o termo World Wide Web é muitas vezes utilizado como um termo geral para a Internet. O termo é utilizado devido ao facto da estrutura da Internet se parecer com uma rede de aranha: um computador no centro pode estar ligado a centenas de milhares de outros computadores!

   Agora, milhões de pessoas em todo o mundo utilizam a Internet para levar a cabo investigação, jogar jogos, comunicar com a família e os amigos, e comprar produtos. A Internet é agora considerada uma das invenções mais significativas do mundo.

Os computadores comunicam uns com os outros na Internet através de linhas telefónicas, sinais de rádio, linhas de cabo, e redes digitais, apesar de que a maioria da comunicação se faz por telefone. Um **modem** funciona como o telefone do seu computador. O modem faz a ligação a um "servidor", que recebe as chamadas que entram de diversos computadores. O servidor transmite a informação de computador para computador.

A informação que aparece no monitor do computador é muitas vezes designada página web. Um indivíduo ou uma organização cria uma página web para informar as pessoas sobre o seu trabalho, ou serviços, ou produtos. Cada sítio web tem a sua própria direcção, que geralmente começa com "www."

Actividade 2: Como Utilizar o E-mail

Tempo disponível: 1 hora

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Pergunte às meninas, "O que é o e-mail?" Explique que a palavra é uma abreviatura de "correio electrónico", um tipo de mensagem de correio que pode ser enviada de um computador para outro através da Internet.

   - Quantas já utilizaram e-mail?
   - Como e porque é que as pessoas comunicam umas com as outras por e-mail?
   - **Contexto:** O E-mail foi utilizado pela primeira vez em 1971 como parte da ARPANET. O E-mail é um modo de enviar uma carta electrónica a alguém, que essa pessoa vai receber quase imediatamente. As mensagens de e-mail são transmitidas através da Internet. Agora, as pessoas podem "falar" umas com as outras através de "mensagens instantâneas" (instant messaging) que é ainda mais rápido do que o e-mail.

2. Em seguida leve a cabo as actividades que se seguem:

   - Ajude as meninas a abrir uma conta grátis de e-mail através de um fornecedor tipo Yahoo!
   - Explique como se enviam e lêem mensagens de e-mail.
   - Explique como enviar um anexo por e-mail.

Actividade 3: Explorar a Internet

Tempo disponível: 30 minutos

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Faça as perguntas seguintes:

   - Como é que uma pessoa começa a usar a Internet? Peça às alunas para dizer o nome de sitios da Web que tenham visitado.
   - Como é que encontraram o website? Era interessante? Foi fácil encontrar informações nesse website?

2. A Internet é como uma base de dados gigante de informações escritas, fotografias, imagens, e outras formas de texto. Muitas vezes um sitio da Web contém ligações a outro website, que é a outra razão porque a Internet é designada como uma rede de informações. Fazer "surfing na web" ou "navegar a Net" são termos utilizados para se mover de um sítio para o outro. "Navegar a web" é outra frase utilizada porque, tal como o capitão de um navio ou o piloto de um avião, uma pessoa que utiliza a Internet tem que tomar decisões sobre a direcção a tomar.

   Convide as meninas a visitar alguns dos sitios da Web da Internet em lista no fim do módulo para praticar navegar na Net. Alguns pontos que talvez queira discutir depois com elas:

   - Quais foram os sitios da Web de que mais gostou? Porquê?
   - Achou alguns sitios da Web mais fáceis de navegar do que outros? Porquê?
   - Alguns sitios da Web eram difíceis de navegar? Nesse caso, qual acha que era o problema?
   - Que sitios da Web é que deve evitar (por exemplo certos "chat rooms" ou sitios da Web somente para adultos)?

Actividade 4: Caça ao Tesouro

Tempo disponível: 1 hora

Idades Recomendadas: 10 anos ou mais

Fases da Actividade:

1. Explique que há tantas informações na Internet, que é difícil saber onde começar a procurar!

   Os motores de pesquisa ajudam a encontrar informações específicas. No sitio da Web de um motor de pesquisa, pode introduzir palavras chave que dizem ao motor de pesquisa o que queres encontrar. Por exemplo, se estiver à procura de informações sobre mulheres arquitectos, deve introduzir "mulheres arquitectos". O motor de pesquisa vai então verificar através de uma gigante base de dados de websites, e em segundos, vai fazer uma lista dos que lhe podem dar a informação que deseja. No entanto, são um bom modo de começar a procurar por informações. Dois dos motores de pesquisa mais comuns são **Google e Yahoo!**. Também podes procurar diversos assuntos em vários dicionários e enciclopédias online (Veja o Anexo 1, módulo 10 se desejar obter informações adicionais).

2. **Uma caça ao tesouro** pode ajudá-la a praticar a utilização de motores de pesquisa e a navegar a Internet. Numa caça ao tesouro as pessoas competem umas com as outras para encontrar uma certa lista de coisas ou de informações. Também se pode jogar através da Internet.

   Explique que cada menina vai receber uma lista de perguntas. Devem utilizar motores de pesquisa na Internet para as ajudar a encontrar as respostas às perguntas. A primeira pessoa ou grupo que conseguir as respostas às perguntas ganha!

Nota para o facilitador:

As perguntas para a caça ao tesouro devem ser suficientemente difíceis para que não haja a probabilidade das meninas saberem a resposta sem fazer uma pesquisa na Internet, mas não tão difíceis que não sejam capazes de encontrar as respostas no tempo permitido. Assegure-se de que eres capaz de encontrar as respostas.

As perguntas amostra incluem:

a) Qual é o edifício mais alto do mundo? Qual é a altura dele?

b) Quem foi a primeira mulher a viajar no espaço?

c) Qual é a taxa de VIH no seu país?

d) Quem é o Secretário-Geral das Nações Unidas?

e) Qual é a circunferência da Terra?

Actividade 5: Perguntas e Encerramento

Tempo disponível: 5 minutos

Fases da Actividade:

1. Peça às meninas para resumir os pontos principais. Dê-lhes um resumo adicional se for necessário.
2. Agradeça às participantes o seu envolvimento activo.
3. Pergunte às meninas se têm algumas perguntas que gostariam de partilhar com o resto do grupo. Quando tiver respondido a estas perguntas, distribua tiras de papel e peça às meninas que escrevam as perguntas que tiverem nas tiras de papel. Não devem escrever o nome no papel. Peça às meninas que coloquem as perguntas numa caixa, cesto ou envelope antes de saírem.
4. Estabeleça a data e hora da próxima reunião.

ACTIVIDADES ADICIONAIS:

- Faça-se ouvir! Adira a uma discussão online subvencionada pela UNICEF chamada "Vozes da Juventude." Partilhe as suas opiniões e leia sobre as vidas de outros jovens. (www.unicef.org/voy/voy.html)
- Visite YouthNet, uma fonte de informações online sobre a saúde em todo o mundo, patrocinada pela Family Health International. (www.fhi.org/en/Youth/YouthNet/index.htm)
- Leia artigos, ouça música e veja diapositivos em Afropop Worldwide, um guia da música africana e mundial. (www.afropop.org)
- Aprenda sobre a saúde dos adolescentes em TeensHealth. (www.kidshealth.org/teen/)
- Produza arte online no website do Kaleidoscope. (www.permadi.com/java/spaint/spaint.html)
- Procure um correspondente de outro país. (www.ks-connection.org)
- Procure palavras em inglês (mesmo se não souber a ortografia correcta) e participe em jogos de palavras. (www.wordcentral.com)
- Procure mapas, bandeiras e informações sobre países em todo o mundo. (http://kids.yahoo.com/reference/world-factbook)
- Veja vídeos ao vivo de pinguins, tubarões, e outros animais dos oceanos. (www.mbayaq.org)
- Aprenda mais sobre animais e envie postais electrónicos (e-postcards) engraçados aos seus amigos. (www.sandiegozoo.com)

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

FOLHETOS ÍNDICE

FOLHETO NÚMERO

Folheto sobre o Acordo de Mentoring.....1
Directrizes de Mentoring.....2
Convenções de Direitos Internacionais.....3
Duas Cartas, Duas Vidas.....4
Folheto Sobre Objectivos.....5
A História de Aminata.....6
Dicas Para Gerir o Stress.....7
Anatomia Reprodutiva Feminina (Interna).....8
Anatomia Reprodutiva Masculina (Interna).....9
Anatomia Reprodutiva Externa.....10
Como Cuidar de Si Durante a Menstruação.....11
Verdadeiro ou Falso na Prevenção da Gravidez.....12
Factos Sobre Contraceptivos Comuns.....13
Mitos e Factos Sobre a Contracepção.....14
Mitos e Factos Sobre o VIH/SIDA.....15
Doenças Transmitidas Sexualmente — Sinais e Sintomas.....16

FOLHETO 1:

FOLHETO SOBRE O ACORDO DE MENTORING

Nós, _____ e decidimos _____
NOME DA MENTEE NOME DO MENTOR
voluntariamente iniciar uma relação de mentoring. Concordamos com as seguintes directivas para que essa relação seja uma experiência gratificante para ambos:

1. Duração da relação de mentoring

Essa relação de mentoring durará _____.
UM SEMESTRE, UM ANO, ETC.

2. Actividades de mentoring

(Exemplos: Visitas domiciliares, mentoring individual, mentoring de grupo, monitorização, reuniões com professores e/ou pais, etc. Seja o mais específico possível acerca das actividades que planeia realizar.)

Concordamos que a relação de mentoring consista das seguintes actividades:

1. _____ 4. _____
2. _____ 5. _____
3. _____ 6. _____

3. Frequência das reuniões

Vamos encontrar-nos pelo menos _____ cada _____.
NÚMERO DE VEZES SEMANA, MÊS, SEMESTRE, ETC.

Essas reuniões serão realizadas em _____.
DOMICÍLIO, ESCOLA, ETC., DA MENTEE

4. Informações de contacto

As reuniões de mentoring serão uma prioridade para ambos. Se qualquer um de nós não puder comparecer à reunião, ele ou ela avisará a outra pessoa com pelo menos _____ de antecedência e a reunião será reagendada.
QUANTIDADE DE TEMPO

Dados de contacto do mentor:

_____

Dados de contacto da mentee:

_____

5. Responsabilidades do mentor

Os mentores cumprem o papel de modelos. Eles também podem servir de elo entre a menina, a administração da escola, os pais e outras pessoas. Em alguns casos, o mentor pode encontrar-se com os professores ou os pais para monitorizar o desempenho académico da mentee ou o bem-estar. Noutras situações, o mentor pode organizar actividades e eventos extra-curriculares. Concordamos que o papel do mentor na nossa relação de mentoring é:

1. _____ 4. _____

2. _____ 5. _____

3. _____ 6. _____

(Se aplicável) O mentor deve enviar um relatório a _____ acerca
NOME DA ORGANIZAÇÃO

da evolução da mentee e/ou actividades a cada _____ .
FREQUÊNCIA

O relatório terá o seguinte formato: _____

6. Responsabilidades da mentee

As mentees participam de uma relação de mentoring para aprender, receber orientação e para crescer. As mentees cumprem um papel importante para assegurar o sucesso da relação de mentoring estabelecendo as suas expectativas e participando nas actividades de mentoring. Concordamos que as incumbências da mentee na nossa relação de mentoring são:

1. _____ 4. _____

2. _____ 5. _____

3. _____ 6. _____

7. Prazo do acordo

Se a mentee ou o mentor não cumprir parte do acordo de mentoring, ambos trabalharão juntos para decidirem se a relação de mentoring pode ser refeita ou se deveria ser concluída. Se a mentee e o mentor não puderem chegar a um acordo sobre como resolver o problema, pode-se contactar outra pessoa para mediar a favor de uma solução. A relação de mentoring será terminada se o mentor ou a mentee acreditarem que as duas partes já não conseguem trabalhar juntas.

Através deste concordamos com as cláusulas acima referentes à nossa relação de mentoring.

_____
ASSINATURA DO MENTOR

_____
DATA

_____
ASSINATURA DO PAI/MÃE OU RESPONSÁVEL

_____
DATA

_____
ASSINATURA DA MENTEE

_____
DATA

_____
ASSINATURA DA ORGANIZAÇÃO PATROCINADORA

_____
DATA

FOLHETO 2:

DIRECTIVAS PARA O MENTORING

1. Trabalhe em conjunto com a mentee para definir os objectivos comuns para a relação de mentoring.
2. Estabeleça horários regulares de encontro. Um contacto frequente com sua mentee permitirá que ela saiba que você se encontra disponível para a apoiar.
3. Mostre que se preocupa com a mentee. Faça-lhe perguntas sobre a família, as disciplinas favoritas na escola e os sonhos para o futuro. Sem intrometer-se na privacidade da menina ou pedir informações confidenciais a seu respeito, podes procurar saber mais sobre a mentee conversando com os professores ou conhecidos.
4. Partilhe as suas experiências com a menina sempre que lhe parecer relevante. Desse modo, a menina também sabe algo sobre ti. Ela pode sentir-se inspirada pelas suas experiências e sentir que "não está só".
5. Respeite a relação. Seja pontual aos encontros, prepare os materiais necessários e honre o acordo mentee/mentor. Não use a sua posição de mentor para forçar a menina a fazer algo que não queira.
6. Seja um bom ouvinte. Deixe a menina ser a principal pessoa a falar. Simpatize com ela e coloque-se no lugar dela para entender melhor a situação em que se encontra.
7. Fomente a confiança e a honestidade. Se a sua mentee não confiar em ti, a relação estará profundamente comprometida. Não prometas o que não podes cumprir.
8. Ajude a sua mentee a encontrar soluções para os problemas que tem. Não ofereça, de forma imediata, uma solução que achas que é a melhor. Faça perguntas que possam ajudá-la a chegar a uma solução positiva e saudável. Lembre-se que a solução tomada pela menina pode não ser a mesma que a sua.
9. Não critique nem faça juízos de valor sobre a sua mentee. Ajude-a a avaliar a situação e decidir por si própria, mas não deixe de lhe dar orientação.
10. Seja um modelo positivo. Lembre-se que as suas acções muitas vezes valem mais do que palavras.
11. Dê-lhe força para que ela tome boas decisões. Lembre-se que a mentee muitas vezes vai aprender lições valiosas tomando decisões por si mesma, mesmo se for uma decisão equivocada. A mentee tem de encontrar o seu próprio caminho na vida, mas podes ajudá-la a seguir na direcção certa.
12. Decida qual é a melhor forma de aprendizagem da mentee. Por exemplo, algumas mentees precisam de falar sobre os problemas, enquanto outras vão desejar mais comentários da sua parte. Ajude a sua mentee a avaliar os pontos fortes e os pontos fracos.
13. Mantenha a confidencialidade. Não partilhe informações acerca da sua mentee com ninguém, a não ser que a saúde ou o bem-estar da menina corra perigo.

14. Peça conselho a outras pessoas. Se não souber como solucionar um problema específico da menina, consulte outro mentor, um assistente social ou outro profissional da comunidade. Consulte a organização para a qual está a trabalhar como mentor da menina. Se precisar de mais informações, contacte as organizações locais ou pesquise na Internet.

15. Seja paciente! Trabalhar com jovens nem sempre é fácil e às vezes exige tempo, mas vas ficar surpreendido(a) com a enorme gratificação que lhe vai proporcionar.

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

FOLHETO 3:

CONVENÇÕES DOS DIREITOS INTERNACIONAIS

Convenção sobre a Eliminação de todas as Formas de Discriminação Contra as Mulheres (Resumo de excertos)[1]

Artigo 3º Garante às mulheres os mesmos direitos humanos e liberdades fundamentais que aos homens.

Artigo 6º Promete tomar todas as medidas apropriadas, incluindo legislativas, para eliminar todas as formas de tráfico das mulheres e exploração das mulheres através da prostituição.

Artigo 7º Garante às mulheres o direito de votar em todas as eleições e de ser elegíveis e exercer cargos governamentais.

Artigo 10º Garante a total igualdade para as mulheres na educação, incluindo: trabalhar para reduzir o número de meninas que abandonam a escola; oportunidades iguais para participar em desporto; e acesso à informação sobre a saúde e o planeamento familiar.

Artigo 11º Garante a igualdade para as mulheres no emprego, incluindo: igualdade de remuneração e licença de maternidade remunerada; garante que as mulheres não serão punidas ou despedidas como resultado de gravidez ou do seu estado civil.

Artigo 12º Promete a igualdade em termos de saúde com o intuito de garantir, com base na igualdade dos homens e das mulheres, o acesso aos serviços médicos, incluindo os relacionados com o planeamento familiar.

Artigo 16º Garante a homens e mulheres: o mesmo direito de escolher livremente um cônjuge e contrair matrimónio de livre e plena vontade; os mesmos direitos e responsabilidades enquanto pais, independentemente do seu estado civil; os mesmos direitos de decidir livremente e com todo o conhecimento de causa, o número e o espaçamento dos nascimentos e de ter acesso à informação, à educação e aos meios necessários para permitir o exercício destes direitos; direitos iguais relacionados com propriedades para ambos os cônjuges. Finalmente, este artigo proíbe a promessa de casamento ou casamento de crianças.

Convenção sobre os Direitos da Criança (versão para crianças, excertos)[2]

Artigo 1º Qualquer pessoa com menos de 18 anos de idade tem todos os direitos presentes nessa Convenção.

Artigo 2º A Convenção aplica-se a qualquer pessoa, independente da raça, religião ou capacidades, e do que pense ou diga e seja qual for o tipo de família da qual provém.

1. http://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/cedaw.htm
2. http://www.unicef.org/magic/media/documents/what_rights_flyer_english.pdf

Artigo 6º Todas as crianças têm o direito à vida. Os governos devem garantir que as crianças sobrevivem e se desenvolvem com saúde.

Artigo 12º As crianças têm o direito de exprimir a sua opinião sobre o que deve ser feito, quando os adultos estão a tomar decisões que as afectam, e que suas opiniões sejam tomadas em conta.

Artigo 19º Os governos devem assegurar-se de que as crianças são cuidadas adequadamente e devem protegê-las contra a violência, o mau trato e a negligência por parte dos pais ou de qualquer outro responsável.

Artigo 23º As crianças portadoras de qualquer tipo de deficiência deveriam receber cuidado e apoio especial para que possam ter vidas cheias e independentes.

Artigo 24º As crianças têm o direito ao cuidado médico de boa qualidade, à água limpa, à comida saudável e ao meio ambiente limpo para que possam manter-se saudáveis. Os países mais ricos devem ajudar os países mais pobres a conseguir isso.

Artigo 28º As crianças têm o direito à educação. As disciplinas escolares devem respeitar a dignidade humana da criança. A educação primária deve ser gratuita. Os países mais ricos devem ajudar os países mais pobres a conseguir isso.

Artigo 31º Todas as crianças têm o direito ao repouso e à brincadeira e a participar em diversas actividades recreativas.

Artigo 32º O Governo deve proteger as crianças contra trabalhos perigosos ou que possam causar danos à sua saúde ou educação.

Artigo 34º O Governo deve proteger as crianças contra a exploração sexual.

Artigo 35º O Governo deve garantir que as crianças não são raptadas ou vendidas.

Artigo 38º Os Governos não devem permitir que as crianças com menos de 15 anos de idade sejam integradas nas forças armadas. As crianças em zonas de conflito devem receber protecção especial.

Carta Africana sobre os Direitos e Bem-Estar da Criança

A Carta Africana sobre os Direitos e Bem-Estar da Criança reconhece muitos dos direitos apresentados na Convenção sobre os Direitos da Criança. Além do mais, protege especificamente as crianças contra práticas sociais e culturais prejudiciais e que possam danificar a saúde ou a vida da criança e costumes e práticas que discriminem em função do género ou qualquer outra condição, incluindo o casamento infantil e a promessa de casamento de meninas e rapazes com menos de 18 anos.

FOLHETO 4:

DUAS CARTAS, DUAS VIDAS[1]

Carta 1:

Querida Mariama,

Saudações! Espero que estejas bem. Desculpe por não escrever há tanto tempo, mas tenho estado muito ocupada a cuidar as coisas aqui. Já peço desculpas pela minha má letra e a minha má gramática. Há tanto tempo que não tinha tempo para escrever-lhe.

Como está a sua família? Como está o seu marido? Eu lembro-me que quando íamos à escola juntas ele tentava sempre atrair a sua atenção nos jogos de futebol!

Não sei bem onde o meu marido está a viver actualmente. Partiu há dois meses atrás para procurar trabalho e desde então que não tenho notícias dele. Também ouvi dizer que está à procura duma segunda mulher, agora que eu tive o meu quarto filho. A minha filha mais pequena, que agora tem um ano, está com diarreia já há três meses e eu já não sei o que fazer. Como o meu marido não me manda dinheiro, não posso levá-la ao centro de saúde. Eu tentei conseguir trabalho num povoado aqui perto, mas como nunca obtive um diploma como você fez, ninguém me contrata. De todas as formas, não sei como teria tempo para trabalhar fora de casa. A minha filha mais velha, que tem 10 anos, vai à escola, mas se eu tiver outro filho ela terá que ficar em casa para me ajudar a cuidar dos pequenos.

Espero que tudo esteja bem no seu novo trabalho. Espero que me escrevas em breve.

A sua amiga,

Haby

CARTA 2:

Querida Haby,

Saudações! Fiquei tão feliz por receber a sua carta, apesar de ter ficado triste ao saber que o seu marido partiu e que agora estás a tomar conta das crianças sozinha. Como ele era muito mais velho do que nós, eu nunca pude conhecê-lo, mas tenho a certeza de que vai entrar em contacto contigo.

O meu marido está bem. Ele administra o seu próprio café internet e treina uma equipa de futebol no tempo livre! O nosso filho mais velho agora tem 6 anos. Já começou a jogar futebol com o pai! Começou a ir à escola este ano e está contente.

A minha filha Binta agora tem 3 anos. Teve problemas com infecções nos olhos, mas felizmente os médicos puderam tratá-la. Agora consegue ver bem e corre por toda a casa tentando manter o ritmo do irmão mais velho! A Binta passa a maior parte do dia com a nossa vizinha que se ofereceu para cuidar dela. Em troca da ajuda, o meu marido deixa-a usar a Internet toda a semana. Eu também cuido das crianças dela nos fins-de-semana, quando não estou a trabalhar. Estou a trabalhar quase em tempo inteiro como assistente de contabilidade numa empresa de electricidade. Acho que aquelas

1. Adaptado a partir de uma actividade em Escolha um Futuro! Questões e Opções para Meninas Adolescentes, o Centro para o Desenvolvimento e Actividades Populacionais (CEDPA), Washington, DC, Estados Unidos, 1996.

aulas de matemática que fiz finalmente compensaram!

Um vizinho comentou que vai estar perto da nossa aldeia na semana que vem, por isso vou mandar por ele algum dinheiro para que leves a bebé ao centro de saúde.

Tenho saudades suas e espero que possas vir-nos visitar em breve!

A sua amiga,

Mariama

Perguntas para discussão

- Qual é a relação entre a Mariama e a Haby?
- Como é que elas se conheceram?
- Onde moram agora?
- Quais são as diferenças entre as vidas da Haby e da Mariama? Há semelhanças? Descreva a situação familiar de cada uma delas.
- Como descreverias o tom de cada carta? Explique a sua resposta.
- Qual foi o papel da educação na vida da Mariama? E na vida da Haby? E na vida dos seus maridos e filhos?
- As situações dessas mulheres são comuns na sua comunidade? Porquê ou por que não?
- Quais são as vantagens ou as desvantagens da vida da Mariama? E da vida da Haby?
- Se fosses a Haby ou a Mariama, como te sentirias?
- Darias algum conselho à Mariama ou à Haby?

FOLHETO 5:

FOLHETO SOBRE OBJECTIVOS

OBJECTIVO A CURTO PRAZO	**OBJECTIVO A LONGO PRAZO**
Os benefícios de atingir o meu objectivo	Os benefícios de atingir o meu objectivo
O que pode impedir-me?	O que pode impedir-me?
O que preciso de aprender a fazer?	O que preciso de aprender a fazer?
Quem me vai motivar?	Quem me vai motivar?
Plano de acção: passos que vou tomar	Plano de acção: passos que vou tomar
Data de finalização	Data de finalização

FOLHETO 6:

A HISTÓRIA DA AMINATA

Um dia, a Aminata ficou surpreendida com todo o lixo que viu à volta da escola. Percebeu que o lixo vinha dos alunos e dos professores que deitavam fora o que não queriam, atirando as coisas por cima do muro da escola. Como resultado, os papéis, sacos de plástico e outras coisas voavam perto da escola e nas casas e campos vizinhos. A escola ficava feia rodeada de lixo.

Na aula de saúde, a Aminata aprendeu que o lixo polui o meio ambiente e que causa danos aos animais. Também aprendeu que quando as crianças brincam em pilhas de lixo, transmitem germes que causam doenças às pessoas. E também se podem magoar com os vidros partidos ou as latas de alumínio. A Aminata também ouviu algumas pessoas a reclamar que tinham que recolher o lixo dos outros terrenos. Por todas essas razões, ela decidiu que era necessário fazer alguma coisa para resolver o problema.

A Aminata comentou com alguns dos seus amigos que achava que eles deviam deixar de atirar o lixo por cima do muro. Alguns riram-se e disseram que toda a gente na aldeia atirava o lixo à rua. Não era nada de especial, disseram eles. Alguns dos amigos da Aminata concordaram que era mau para o meio ambiente e que fazia com que a escola ficasse feia, mas disseram que não sabiam onde podiam deitar o lixo fora senão ali.

A Aminata decidiu conversar sobre a questão do lixo com o professor de saúde. O professor concordou que o lixo da escola se estava a tornar um grande problema. Levou a Aminata a falar com o director da escola, que pediu que a Aminata falasse na reunião de pais no dia seguinte.

Na reunião, a Aminata explicou os efeitos prejudiciais que a poluição tem nos animais, nas crianças e no meio ambiente. Além de fazer a escola ficar feia. Alguns pais disseram à Aminata que o lixo sempre tinha ali estado e que não achavam que a associação de pais precisava de se preocupar com essa questão. A Aminata explicou que o lixo afecta todo o mundo na comunidade, até os animais e as plantas. Finalmente, os pais concordaram em usar os fundos da associação da escola para comprar tambores ou latas para a escola, para que as pessoas pudessem deitar o lixo num lugar e queimá-lo regularmente.

Durante a semana seguinte, a Aminata e os amigos dela foram de classe em classe para explicar os efeitos prejudiciais do lixo e dar instruções aos alunos para deitarem o lixo nos tambores. Quando a Aminata ia para a escola um mês depois, não podia acreditar no que via: Não havia lixo a voar.

Perguntas para discussão:

- Que problema identificou a Aminata na comunidade?
- Como é que a Aminata decidiu resolver o problema? Resolveu tudo sozinha ou teve ajuda?
- Que recursos da comunidade usou a Aminata?
- A Aminata encontrou obstáculos quando tentava resolver o problema do lixo? Se sim, o que fez para ultrapassar esses obstáculos?
- Que características de liderança demonstrou a Aminata ? Como descreverias o estilo de liderança dela?
- Alguma vez agiste como líder para ajudar a resolver um problema ou organizar algo na sua comunidade? Se sim, o que fizeste? Que desafios encontraste? Como os resolviste?

FOLHETO 7:

DICAS PARA GERIR O STRESS

Prepare o seu corpo para o stress

Sabemos que não podemos evitar o stress, por isso deveríamos estar fisicamente preparados para lidar com ele. Seguem-se estão algumas dicas sobre **o que fazer** e o **que não fazer:**

DURMA bastante - pelo menos 8 horas (inclusivamente antes dos exames).

TENHA uma dieta alimentar nutritiva.

FAÇA exercícios – pratique um desporto, ande a pé, etc.

TENTE fazer tudo mais devagar, inspire e expire profundamente por uns 10 minutos; retese os músculos e depois relaxe-os, comece com a cabeça e o pescoço, até chegar aos dedos dos pés; sente-se quieta, com os olhos fechados e volte a cabeça/pescoço bem devagar - primeiro para a direita, depois para a esquerda e depois num círculo.

DEDIQUE tempo à diversão; faça pausas no estudo e no trabalho.

NÃO coma muitos doces nem tome bebidas muito doces.

NÃO beba muito café, chá ou outras bebidas que contenham cafeína.

NÃO fique acordada a noite toda a estudar para os exames.

NÃO fume, não beba álcool nem use drogas ilegais.

NÃO faça coisas que possam colocá-la fisicamente em perigo, como andar sozinha em lugares perigosos.

NÃO dedique tempo a pessoas que querem pressioná-la para tomar decisões erradas ou para participar em actividades prejudiciais.

Prepare a sua mente para o stress

Seguem-se algumas dicas para que as meninas possam fortalecer os músculos mentais contra o stress.

CRIE amizades e relações positivas.

ESTIPULE objectivos realistas para si.

ESPERE passar por dificuldades - frustração, fracasso, desilusões, tristeza e dor.

APRENDA a distanciar-se das situações difíceis. Procure o lado bom das situações.

PRATIQUE pensar em imagens positivas. Sente-se quieta, com os olhos fechados e pense num lugar de que gosta (numa praia, num bosque, na casa da sua avó). Liberte-se das sensações de stress e deixe que a paz desses lugares encha os seus pensamentos.

PENSE no que você e as suas amigas vão fazer quando ultrapassarem uma situação de stress, tal como uma doença.

RIA e cante. Dedique tempo à diversão.

PROCURE apoio e compreensão por parte das pessoas em quem confia, incluindo a família, os amigos, os mentores, as pessoas mais velhas, os professores e os líderes espirituais.

NÃO se isole nem deixe de falar sobre os seus sentimentos.

NÃO comece a ter comportamentos negativos, como, por exemplo, estar desarrumada na escola ou faltar ao respeito aos mais velhos.

NÃO negue ou ignore o stress e os efeitos que ele tem sobre si.

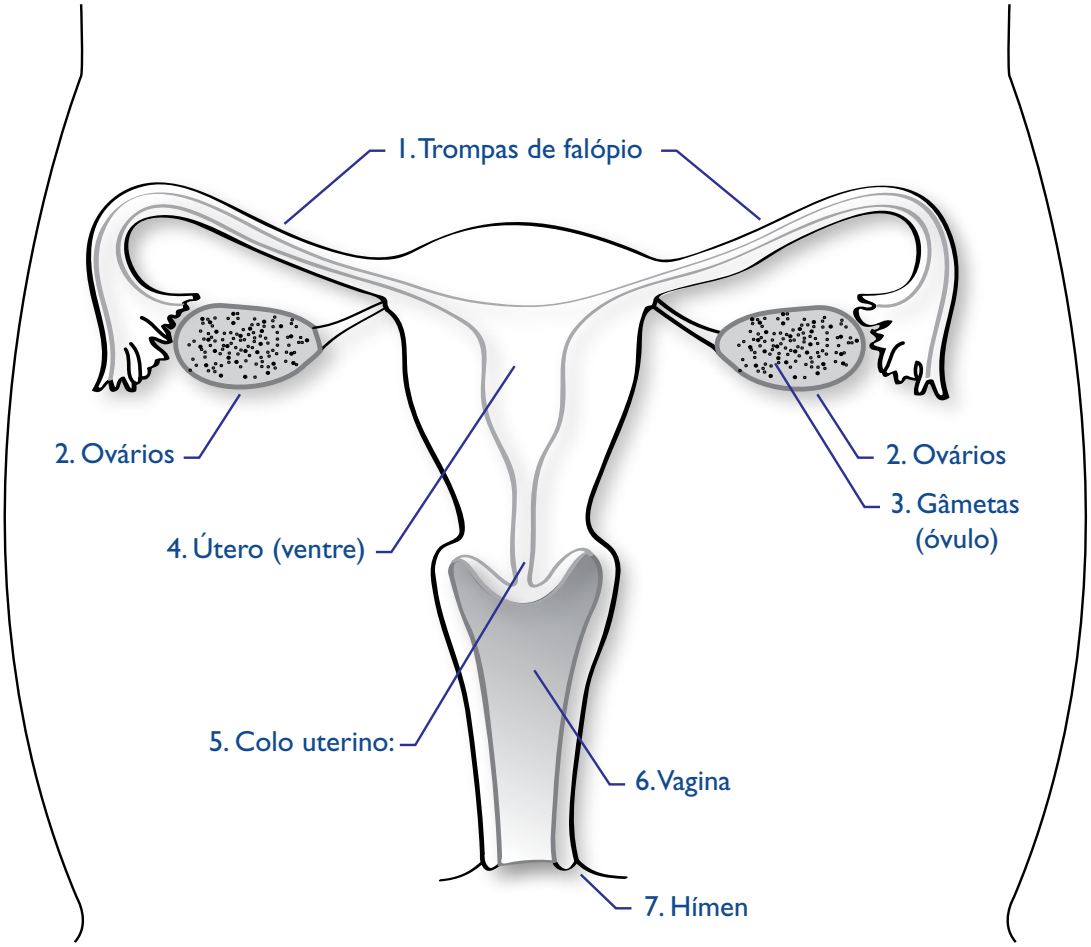
NÃO abandone os seus valores culturais e espirituais positivos.

Algumas outras dicas

Organize-se, planeie antecipadamente, divida o trabalho em tarefas mais razoáveis, procure a ajuda de outras pessoas e aceite que um mínimo de stress é normal!

FOLHETO 8:

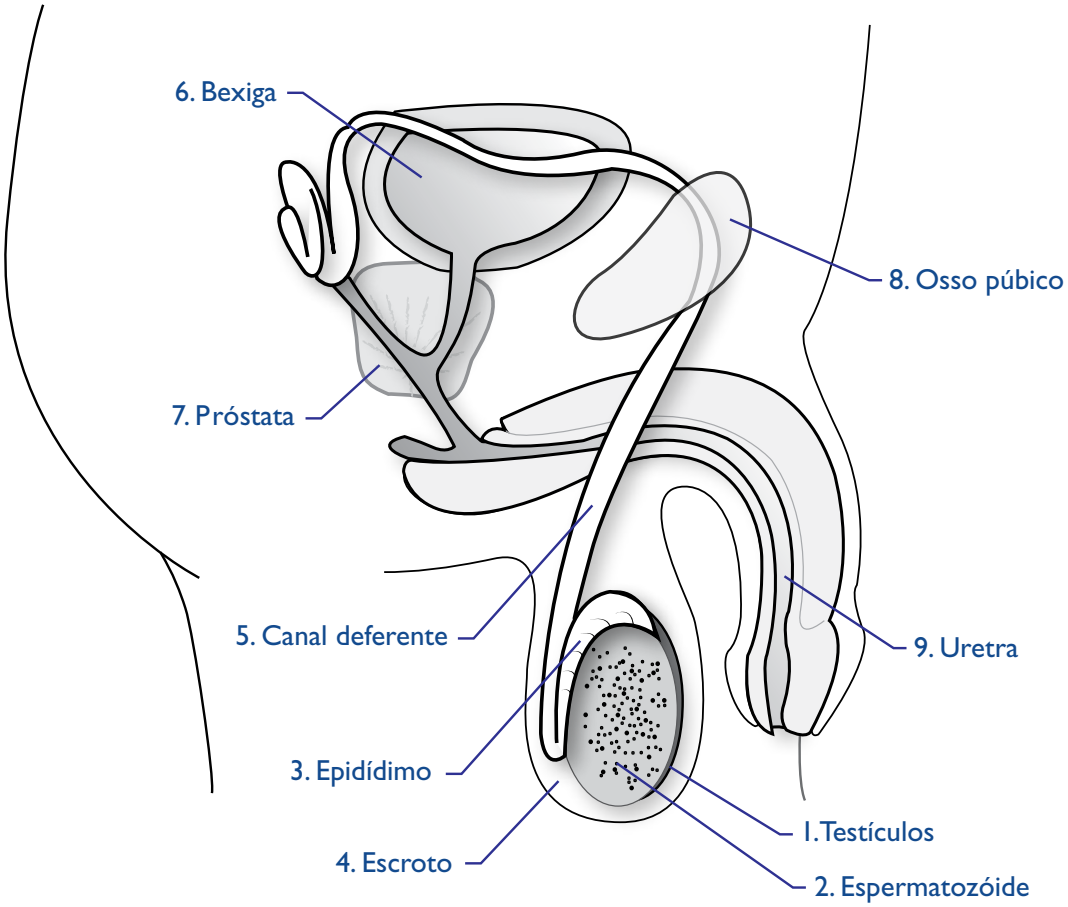
ANATOMIA REPRODUTIVA FEMININA (INTERNA)



1. **Trompas de falópio:** Um par de canais que ligam os ovários ao útero
2. **Ovários:** Um par de glândulas que produzem os gâmetas (óvulos)
3. **Gâmetas (óvulo):** A célula reprodutiva feminina
4. **Útero (ventre):** Um órgão muscular que sustenta o feto antes do nascimento
5. **Colo uterino:** A parte externa do útero
6. **Vagina:** A passagem que leva ao útero
7. **Hímen:** Uma fina membrana que cobre a abertura vaginal

FOLHETO 9:

ANATOMIA REPRODUTIVA MASCULINA (INTERNA)

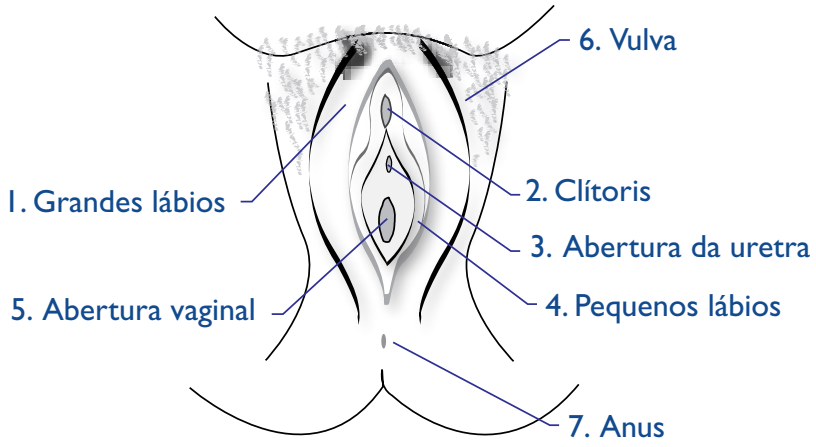


1. **Testículos:** Duas glândulas que produzem o esperma.
2. **Espermatozóide:** A célula reprodutiva masculina.
3. **Epidídimo:** Leva o esperma do testículo até ao canal deferente.
4. **Escroto:** Bolsa cutânea que envolve os testículos.
5. **Canal deferente:** Canal que leva o esperma do epidídimo ao pénis.
6. **Bexiga:** A bolsa que armazena a urina.
7. **Próstata:** Glândula que envolve a bexiga e a uretra.
8. **Osso púbico:** Osso presente na parte inferior do abdómen.
9. **Uretra:** Canal que leva a urina desde a bexiga até o pénis.

FOLHETO 10:

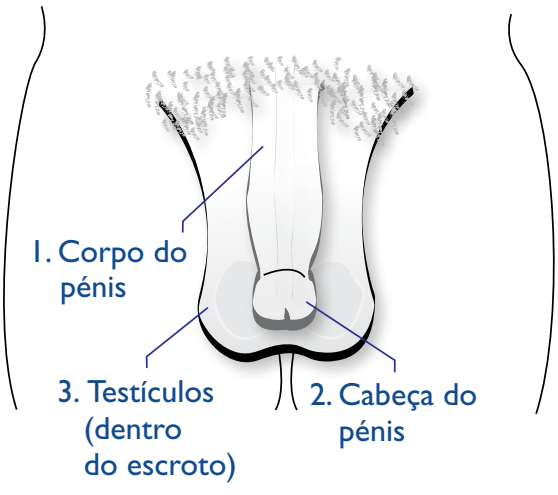
ANATOMIA REPRODUTIVA EXTERNA

FEMININA



1. **Grandes lábios:** Duas pregas arredondadas que envolvem a abertura vaginal.
2. **Clítoris:** Pequeno órgão responsável pelo prazer sexual feminino.
3. **Abertura da uretra:** Abertura por onde a urina sai do corpo
4. **Pequenos lábios:** Pequenas pregas situadas na parte interior dos grandes lábios.
5. **Abertura vaginal:** A abertura á vagina
6. **Vulva:** Genitais femininos externos que incluem os grandes e pequenos lábios, o clítoris e a abertura vaginal.
7. **Anus:** Abertura por onde a matéria fecal sai do corpo

MASCULINA



1. **Corpo do pénis**
2. **Cabeça do pénis**
3. **Testículos (dentro do escroto)**

FOLHETO 11:

COMO CUIDAR DE SI DURANTE A MENSTRUAÇÃO

1. Mude os pensos higiénicos ou tampões regularmente. Se usar pensos de tecido reutilizáveis, assegure-se que os lava muito bem com sabão para evitar o aparecimento de bactérias.
2. Lave-se diariamente para manter a área vaginal sempre limpa e livre de infecções.
3. Ande a pé ou pratique alguma actividade física para reduzir as cólicas.
4. Descanse adequadamente.
5. Coma alimentos saudáveis, incluindo fruta e verdura.
6. Se tiver dores de cabeça ou cólicas, tente alguma destas sugestões: massajar a parte inferior do abdómen ou as costas, tomar um banho quente, beber bebidas quentes ou tomar um analgésico como uma aspirina. (Asegura-te de consultar um adulto antes de tomar medicamento.)



Lembre-se: Só porque estás menstruada não quer dizer que deves mudar as suas actividades diárias. As meninas menstruadas podem praticar desporto, e ir à escola normalmente.

FOLHETO 12:

VERDADEIRO OU FALSO NA PREVENÇÃO DA GRAVIDEZ

AFIRMAÇÃO	RESPOSTA
Não fica grávida da primeira vez que tem uma relação sexual.	**Falso:** Uma menina ou mulher pode ficar grávida da primeira vez que tem uma relação sexual. Um rapaz ou homem pode engravidar uma menina ou mulher da primeira vez que tem relações sexuais.
Uma menina não pode engravidar se ainda não começou a ter a menstruação.	**Falso**: O corpo de uma menina ou mulher liberta um óvulo *antes* que ter a menstruação. Uma menina que ainda não teve a primeira menstruação também pode engravidar.
Se limpar a vagina logo a seguir a ter relações sexuais, não engravida.	**Falso:** Limpar a vagina com água, sabão ou outros químicos não evita a gravidez depois do acto sexual. Depois do esperma ser ejaculado, não pode ser eliminado da vagina com água.
Uma menina ou mulher não pode ficar grávida se não tiver relações sexuais.	**Verdadeiro:** Uma menina ou mulher não pode ficar grávida se não tiver relações sexuais.
Se ama a pessoa com quem tem relações sexuais, não fica grávida.	**Falso:** O amor não influencia ou determina se uma pessoa fica grávida.
Se tiver relações sexuais de pé, pode engravidar.	**Verdadeiro:** Não importa em que posição o faça, um acto sexual pode engravidar.
Se um homem retira o pénis da vagina da mulher antes da ejaculação, ela não engravida.	**Falso:** Mesmo antes do homem ejacular, uma pequena quantidade de sémen e esperma é libertada e pode levar à gravidez.
Se tiver relações sexuais com um homem muito mais velho, não engravida.	**Falso:** A idade do rapaz ou do homem é irrelevante Podes engravidar seja qual for a idade do seu parceiro.
Se estiver com a menstruação (a sangrar) e tiver relações sexuais, pode engravidar.	**Verdadeiro:** Mesmo durante a menstruação, uma menina ou mulher pode engravidar.
Não engravidas se urinar logo depois de ter relações sexuais.	**Falso:** A urina não passa pelo sistema reprodutivo e não pode "limpar" o esperma.
Um método fiável de controlo de natalidade, tal como o preservativo ou a pílula contraceptiva, pode evitar a gravidez.	**Verdadeiro:** Quando usadas correctamente, as formas modernas de controlo de natalidade são altamente eficazes na prevenção da gravidez.

Adaptado com autorização de Escolha um Futuro! Questões e Opções para Meninas Adolescentes, o Centro para o Desenvolvimento e Actividades Populacionais (CEDPA), http://www.cedpa.com.

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

FOLHETO 13:

FACTOS SOBRE CONTRACEPTIVOS COMUNS

Lembre-se: Alguns métodos contraceptivos são mais adequados a algumas pessoas do que a outras. Antes de escolher um método contraceptivo, consulte um profissional da saúde!

	COMO FUNCIONA?	QUAL É A EFICÁCIA?	BENEFÍCIOS	DESVANTAGENS
Preservativo masculino	O preservativo encaixa-se no pénis do homem. Evita a gravidez não permitindo que o esperma entre na vagina, útero e trompas de Falópio da mulher. Também evita que os fluidos sejam compartilhados, evitando, assim, as DTS, incluindo o SIDA. O preservativo masculino não deve ser usado ao mesmo tempo que o preservativo feminino. O preservativo masculino é feito com um material chamado látex. Muitos preservativos são lubrificados. No entanto, algumas pessoas gostam de acrescentar mais lubrificação. Só os lubrificantes à base de água (não à base de óleo, tal como Vaselina) deveriam ser usados com um preservativo.	Se forem usados de forma correcta e consistente, os preservativos são **quase 100 por cento** eficazes na prevenção da gravidez e transmissão do VIH.	• Baratos (e às vezes gratuitos) • Disponíveis em vários lugares, tal como lojas, clínicas de saúde, Centros de Aconselha-mento e Testes Voluntário ou em escolas. • Fácil de usar • O método mais eficaz (além da abstinência) para evitar a transmissão do VIH/SIDA e de outras DTS.	• Deve ser usado correctamente para garantir a eficácia. • Deve ser colocado directamente antes da relação sexual, quando o pénis do homem estiver erecto. • O uso desse contraceptivo depende do parceiro masculino.
Pílula	A pílula (também chamada contraceptivo oral) é composta de hormonas artificiais que evitam que o corpo da mulher produza óvulos todos os meses. Consequentemente, a mulher não pode engravidar. A pílula deve ser receitada por um profissional da saúde.	Se tomada com regularidade, a pílula tem uma eficácia de **99 por cento** na prevenção da gravidez.	• Fácil de usar • Não interfere no acto sexual • A mulher controla o uso • Geralmente diminui a hemorragia e as cólicas durante o período menstrual • Em algumas mulheres, reduz a probabilidade de Doença Inflamatória Pélvica e o cancro dos ovários e do endométrio. • O uso não depende do parceiro masculino	• Deve ser tomada todos os dias • Algumas mulheres que tomam pílulas têm alterações de peso, pequenas hemorragias pouco frequentes ou infecções vaginais • Não protege contra as DTS ou VIH/SIDA

	COMO FUNCIONA?	QUAL É A EFICÁCIA?	BENEFÍCIOS	DESVANTAGENS
Depo-Provera	A Depo-Provera é uma hormona injectada no corpo da mulher uma vez de três em três meses. A hormona não deixa ovular, evitando que o esperma chegue até ao óvulo e que o óvulo fertilizado se implante no útero. A Depo-Provera deve ser receitada e injectada por um profissional da saúde.	A Depo-Provera tem uma eficácia de mais de **99 por cento.**	• Dura três meses • Não interfere no acto sexual • Não pode ser usada durante a amamentação • A mulher pode controlar a utilização	• Pode causar hemorragias irregulares, aumento de peso ou dores de cabeça • Algumas mulheres demoram a engravidar depois de deixar de usar este método • Não protege contra as DTS ou VIH/SIDA
Preservativo Feminino (Femidom)	O preservativo feminino tem uma forma semelhante ao masculino. É feito de um material resistente chamado poliuretano (um tipo de plástico). O preservativo feminino pode ser inserido na vagina várias horas antes do acto sexual. O preservativo feminino evita a troca de fluidos, incluindo o sémen, prevenindo, assim, a gravidez e a transmissão do VIH. O preservativo feminino vem embalado com um lubrificante à base de água. O preservativo feminino não deve ser usado ao mesmo tempo que o preservativo masculino.	Se usado correctamente, o preservativo feminino tem uma eficácia de **95 por cento** na prevenção da gravidez.	• Fácil de usar • Pode ser inserido antes do acto sexual • Algumas utilizadoras afirmam que o preservativo feminino é mais agradável de usar do que o masculino • Protege contra as DTS, incluindo o VIH (além de cobrir uma maior parte dos genitais do que o preservativo masculino)	• Não está amplamente disponível • Mais caro do que o preservativo masculino
DIU (Dispositivo Intra-uterino)	**O DIU é um pequeno dispositivo inserido no útero da mulher. O DIU interrompe a ovulação normal, impede que o esperma possa alcançar o óvulo e evita que o óvulo seja fecundado (caso a fecundação ocorra), se implantado no útero da mulher. O DIU deve ser colocado por um profissional da saúde.**	Mais de **99 por cento** de eficácia.	• Fica sempre no lugar • Pode ficar colocado de 1 a 10 anos, dependendo do tipo de DIU • A mulher controla o seu uso	• Pode causar cólicas, hemorragias e infertilidade. • Em casos raros, pode perfurar o útero • Não protege contra as DTS ou VIH/SIDA

	COMO FUNCIONA?	QUAL É A EFICÁCIA?	BENEFÍCIOS	DESVANTAGENS
Esterilização	É um procedimento cirúrgico que faz com que um homem ou uma mulher não possam ter um filho. No homem, o médico sela, corta ou amarra o canal deferente, evitando que o esperma vá dos testículos até ao pénis. Numa mulher, o médico bloqueia ou amarra as trompas de Falópio da mulher para evitar a ovulação (libertação mensal do óvulo dentro do útero)	Mais de **99 por cento** de eficácia.	Benefícios • Elimina a necessidade de utilizar outros tipos de contracepção (excepto para evitar DTS/VIH) • Não interfere com o desejo ou o acto sexual	• Requer uma intervenção cirúrgica • Caro se comparado com outras formas de contracepção • Pode ter efeitos secundários, incluindo dores, gravidez ectópica (nas mulheres), hemorragias ou infecções • Permanente • *Não protege contra as DTS ou VIH/SIDA*
Métodos Tradicionais	**1) Amenorreia lactacional (Amamentação):** Depois do parto e durante a amamentação, a mulher não pode ovular, evitando, assim, a gravidez. **2) Método natural:** A mulher determina quando pode ou não engravidar (monitorizando a secreção vaginal, a temperatura do corpo e a hemorragia menstrual). Deixa de ter relações ou usa um método contraceptivo nos períodos férteis. **3) Remoção** (coitus interruptus): O homem pode remover o pénis de dentro da vagina da mulher imediatamente antes da ejaculação.	**1) A amamentação** é 98 por cento eficaz ***apenas*** durante os primeiros seis meses após o parto e ***apenas*** se a mãe estiver a amamentar regularmente e não tiver o ciclo menstrual. E a eficácia não é a mesma em todas as mulheres. 2) Entre a maioria das utilizadoras, o **método natural** tem uma eficácia de 75–80 por cento na prevenção da gravidez, embora possa ter uma eficácia de mais de 90 por cento se for usado de forma correcta e regular. 3) O **método da remoção** tem apenas 81 por cento de eficácia para a maioria das utilizadoras, embora possa chegar a 94 por cento de eficácia se praticado regular e correctamente.	• Baixo custo • Não requer receita médica	• *É o menos eficaz de todos os outros métodos contraceptivos* • *Para muitas mulheres, é difícil determinar e controlar os períodos férteis* • *Pode ser difícil para uma mulher recusar ter relações durante os períodos férteis* • *Não é recomendado para adolescentes* • *Não pode ser usado se a mulher tem ciclos menstruais irregulares* • *Não protege contra as DTS ou VIH/SIDA*

Outros métodos menos comuns de controlo de natalidade são: O diafragma, a esponja, os espermicidas e o capuz cervical. Para saber mais sobre os mesmos, consulte um profissional da saúde na sua região. O Norplant, um contraceptivo composto por seis bastões de hormonas implantadas sob a pele do braço da mulher, deixou de ser fabricado em 2002.

FOLHETO 14:

MITOS E FACTOS SOBRE A CONTRACEPÇÃO

Às vezes um homem não consegue usar um preservativo porque o pénis é muito grande.	**MITO.** Explicação: Os preservativos são feitos com um material que pode ser esticado inclusivamente para ficarem muito maiores do que o pénis. Para deixar isso bem claro, encha um preservativo de ar, como se fosse um balão, ou coloque-o no braço para ver como estica!
Se uma mulher toma pílulas contraceptivas por vários anos, pode ser que não possa engravidar depois.	**MITO.** Explicação: Embora uma mulher que tomou pílulas contraceptivas por vários anos possa demorar a engravidar, usar pílulas contraceptivas não afecta a capacidade da mulher engravidar posteriormente.
O método da "remoção" não é muito eficaz para evitar a gravidez. (Explique que a "remoção" é quando um homem retira o pénis da vagina da mulher antes de ejacular.)	**FACTO.** Explicação: O método da remoção tem uma eficácia de 80 por cento na prevenção da gravidez. Além disso, não oferece nenhuma protecção contra o contágio de DTS incluindo o VIH.
As mulheres que usam contraceptivos tendem a ter muitas relações sexuais.	**MITO.** Explicação: Uma mulher que usa contraceptivos não tem maior probabilidade do que uma mulher que não os usa de ter maior actividade sexual.
Alguns métodos de planeamento familiar causam esterilidade.	**MITO.** Explicação: Se usado correctamente, nenhum contraceptivo causa esterilidade.
Se um preservativo estiver em boas condições, pode ser usado segunda vez.	**MITO.** Explicação: Um preservativo masculino nunca deve ser usado mais de uma vez. Depois do preservativo ser utilizado, deve ser imediatamente deitado fora.
Os preservativos são um bom método para evitar o contágio de DTS incluindo o VIH/SIDA.	**FACTO.** Explicação: Se usados correctamente, os preservativos são muito eficazes na prevenção de DTS e VIH/SIDA.
O uso de contraceptivos faz com que uma pessoa tenha relações sexuais com vários parceiros.	**MITO.** Explicação: O uso de contraceptivos não faz com que uma pessoa tenha relações com vários parceiros; ele/ela pode apenas querer adiar ou deixar maior espaço de tempo entre as gravidezes por questões de saúde ou financeiras.
Se uma menina tem consigo um preservativo é porque quer ter sexo com o parceiro.	**MITO.** Explicação: Só porque uma menina ou mulher tem consigo um preservativo não significa que o parceiro deve supor que ela vai ter relações sexuais.

As pílulas contraceptivas evitam o contágio de DTS.	**MITO.** Explicação: As pílulas de controlo da natalidade apenas evitam a gravidez. Não funcionam como prevenção contra as DTS incluindo o VIH/SIDA.
Os preservativos diminuem o prazer sexual.	**MITO.** Explicação: Quando usados correctamente, os preservativos não diminuem o prazer sexual.
A abstinência é a única forma de controlo de natalidade com 100 por cento de eficácia.	**FACTO.** Explicação: Apenas a abstinência sexual tem uma eficácia de 100 por cento na prevenção da gravidez e da transmissão de DTS.

FOLHETO 15:

MITOS E FACTOS SOBRE O VIH/SIDA

(Nota para o facilitador: Escreva as frases que se seguem em pedaços separados de papel ou faça uma fotocópia do folheto e recorte as diferentes frases da coluna da esquerda. Não distribua as respostas da coluna da direita aos alunos: são explicações para serem lidas em voz alta.)

Há remédios que podem tratar o VIH/SIDA. Mas não há cura para a doença.	**FACTO.** Explicação: Há vários medicamentos que podem atrasar o desenvolvimento do VIH em SIDA. Outros medicamentos podem tratar as infecções que alguém com SIDA contrai. No entanto, esses remédios são apenas tratamentos para os sintomas existentes. Não há remédio que possa realmente curar alguém com VIH/SIDA.
As pessoas com maior risco de contrair VIH/SIDA são meninas e mulheres.	**FACTO.** Explicação: As meninas e mulheres têm maior probabilidade do que os rapazes ou homens de serem infectadas pelo VIH/SIDA por diversas razões de índole biológica, social e cultural. Quase 60 por cento das pessoas infectadas com o VIH na África ao Sul do Sara são mulheres, uma vez que as meninas têm de duas a seis vezes mais probabilidade de serem infectadas.
Ninguém se contagia com o VIH ou a SIDA se comer da mesma tigela ou beber da mesma chávena que uma pessoa infectada.	**FACTO.** Explicação: Excepto se a pessoa infectada com VIH tiver uma ferida aberta e a sangrar, comer com ele ou com ela não a coloca em risco de ser infectada.
A África ao Sul do Sara é a região com o maior número de infectados por VIH/SIDA no mundo.	**FACTO.** Explicação: Dos 33,2 milhões de pessoas infectadas com VIH, calcula-se que 22,5 milhões vivem na África ao Sul do Sara.
Em NOME DO SEU PAÍS, cerca de PERCENTAGEM de pessoas que vivem com VIH.	(Cite as estatísticas para o seu país, apresentadas no Anexo 6, ou consulte a internet caso o seu país não esteja na tabela do Anexo 6.)
A abstinência é o único método 100 por cento eficaz para evitar o contágio sexual do VIH.	**FACTO.**
Ter sexo sem protecção com certas pessoas, tais como meninas jovens ou virgens, pode curar alguém que tenha VIH/SIDA.	**MITO.** Explicação: Não há cura para o VIH/SIDA. Se alguém infectado com VIH/SIDA tiver uma relação sexual e não usar preservativo, ele ou ela pode transmitir o vírus à outra pessoa. A idade da pessoa com quem se tem uma relação sexual não afecta a transmissão do VIH/SIDA.

O VIH/SIDA é uma doença que os estrangeiros disseminam na África.	**MITO.** Explicação: O VIH/SIDA afecta pessoas em todos os países do mundo. A propagação na África tem a ver com diversos factores, incluindo a pobreza, os conflitos e certas práticas e crenças culturais.
Como as pessoas com SIDA vão morrer, é melhor que não saibam que têm a doença.	**MITO.** Explicação: Há várias vantagens em ter conhecimento da sua situação no que diz respeito ao VIH/SIDA. Primeiro, a pessoa que sabe que tem VIH/SIDA poderá obter os remédios que a ajudarão a tratar as infecções e aumentar a sua qualidade de vida com a doença. A pessoa poderá viver mais e cuidar da sua família. Porém, se uma pessoa não sabe que está infectada com o VIH, pode contagiar outras pessoas. Além disso, também vai desenvolver a SIDA mais cedo.
Alguns tipos de mosquito transmitem a SIDA.	**MITO.** Explicação: Nenhum mosquito pode transmitir o VIH/SIDA. O VIH não consegue sobreviver no corpo de um mosquito.
Se uma mulher grávida estiver infectada com VIH, o bebé também fica infectado.	**MITO.** Explicação: Nem todas as mulheres infectadas com o VIH transmitem o vírus aos bebés. A transmissão depende de vários factores, tal como que quantidade de vírus existe no corpo da mãe durante a gravidez. Além disso, alguns remédios modernos podem evitar a transmissão do VIH da mãe ao bebé no útero. Apesar desses medicamentos não serem 100 por cento eficazes na prevenção da transmissão do VIH, é muito importante que a mulher grávida infectada com VIH vá a uma clínica de saúde para aprender mais sobre como evitar a transmissão da mãe para o filho.
Algumas pessoas ficaram curadas da SIDA.	**MITO.** Explicação: Ninguém até hoje foi curado do VIH/SIDA. Nem a medicina tradicional nem a moderna conseguem curar a doença.
Beijar alguém é uma das formas mais comuns de contaminação com o VIH.	**MITO.** Explicação: O VIH é transmitido principalmente através do sangue, sémen, fluidos vaginais e leite materno. Beijar alguém na boca não contagia ninguém, com a boca fechada, nem beijando na bochecha. O beijo profundo e de boca aberta tem um risco baixo de transmissão.
Apenas as pessoas que têm relações sexuais com vários parceiros podem pegar o VIH.	**MITO.** Explicação: Qualquer pessoa que tenha sexo sem protecção (sem usar preservativos) corre o risco de se contagiar com o VIH. As pessoas que têm relações com apenas um parceiro podem-se infectar se o parceiro sexual for VIH-positivo. Por exemplo, uma mulher casada que apenas tem relações com o marido pode infectar-se com o VIH se o marido tiver sexo com outras pessoas.

FOLHETO 16:

DOENÇAS TRANSMITIDAS SEXUALMENTE – SINAIS E SINTOMAS

NOME DA DOENÇA TRANSMITIDA SEXUALMENTE (DTS)	SINTOMAS	EFEITOS	TRATAMENTO
GONORREIA	• Grande parte das mulheres infectadas não tem qualquer sintoma. • Para algumas mulheres, os sintomas incluiem dor ao urinar, aumento de secreção vaginal (branco leitoso ou amarelo/esverdeado) ou hemorragia entre menstruações. • Nos homens, a gonorreia pode causar uma sensação de ardor ao urinar, testículos doloridos ou inchados, ou uma secreção branca, amarela ou verde.	• Não tratar a gonorreia pode causar problemas sérios e permanentes de saúde tanto nos homens como nas mulheres, incluindo a esterilidade ou a doença inflamatória pélvica (DIP) nas mulheres. • A gonorreia pode causar dores abdominais, vómito e menstruações irregulares. • As mulheres com gonorreia podem transmiti-la aos recém nascidos, causando cegueira, infecção nas articulações ou infecção no sangue.	A gonorreia pode ser curada com antibióticos.
CLAMÍDIA	• A maioria das mulheres não tem sintomas. • Os sintomas nas mulheres podem incluir uma secreção vaginal fora do normal. • Os homens podem ter uma secreção no pénis ou um ardor ao urinar, assim como comichão perto da abertura do pénis.	• Se não for tratada, a clamídia pode infectar o útero ou as trompas de Falópio e podem causar danos permanentes, inclusive uma dor pélvica crónica, infertilidade e aborto espontâneo. • A clamídia também pode fazer com que as mulheres tenham partos prematuros. A clamídia também pode causar infecções nos olhos e no aparelho respiratório dos recém-nascidos. • Se forem expostas ao VIH, as mulheres infectadas com clamídia têm cinco vezes mais probabilidade de contrair o vírus.	A clamídia pode ser curada com antibióticos.

NOME DA DOENÇA TRANSMITIDA SEXUALMENTE (DTS)	SINTOMAS	EFEITOS	TRATAMENTO
CANCRÓIDE	• A maioria das mulheres não possui sintomas. • Os sintomas podem aparecer de três a sete dias depois da infecção e incluem pequenas e dolorosas feridas nos genitais.	• A presença de feridas ou úlceras, sintoma comum do cancróide, aumenta a probabilidade de infecção com o VIH, caso a pessoa se exponha a ele.	O cancróide pode ser curado com antibióticos.
HERPES	• A maioria das pessoas não sabe que está infectada. • Algumas pessoas terão bolhas doloridas nos genitais ou na boca. • Alguns outros sintomas podem incluir dores de cabeça, febre, dores musculares e calafrios.	• Podem aparecer feridas de forma recorrente durante toda a vida de uma pessoa. • O herpes pode ser transmitido a um recém-nascido, causando cegueira, danos cerebrais e a morte. • As pessoas com feridas do herpes têm maior probabilidade de contrair o VIH se forem expostas ao vírus.	Não há cura para o herpes. Porém, o vírus pode ser tratado com medicamentos anti-virais.
SÍFILIS	• Muitas pessoas não possuem sintomas. • Os sintomas na fase inicial incluem uma ferida (cancro) na vagina ou pénis. • Se a pessoa não for tratada durante a fase inicial, os sintomas da segunda fase incluem uma erupção nas palmas das mãos ou nas solas dos pés, febre, dores de cabeça, perda de cabelo e dores de garganta. • As fases posteriores da doença caracterizam-se pela dificuldade de coordenação muscular, paralisia, entorpecimento, cegueira gradual e demência.	• Se não for tratada, a sífilis pode afectar os órgãos internos, incluindo o cérebro, os nervos, os olhos, o coração, o fígado e os ossos. • A sífilis pode levar à cegueira, enfarto ou morte. • As mulheres grávidas podem passar a sífilis à criança no útero, causando sérias deformidades e possibilidade que nasçam mortos. • Os bebés que nascem com sífilis podem não ter os sintomas, mas podem sofrer problemas de desenvolvimento ou morrer caso não sejam tratados. • A presença de uma ferida sifilítica significa que uma pessoa tem um risco muito maior de contrair o VIH, caso seja exposta a ele.	A sífilis pode ser curada com a penicilina.

NOME DA DOENÇA TRANSMITIDA SEXUALMENTE (DTS)	SINTOMAS	EFEITOS	TRATAMENTO
TRICOMONÍASE	• A tricomoníase é causada por um parasita mais normalmente encontrado na vagina (nas mulheres) ou na uretra (nos homens). • Os sintomas nas mulheres podem incluir uma secreção amarelo esverdeada com um forte odor, dor ao urinar e no acto sexual e comichão na área genital. • A maioria dos homens não possui sintomas. Alguns homens podem ter leves secreções, irritação ou um ardor após urinar ou ejacular.	• A inflamação genital pode aumentar o risco da mulher contrair o VIH, se for exposta a ele. • As mulheres grávidas podem dar à luz bebés com peso abaixo do normal.	A tricomoníase pode ser curada com medicamento receitado.
HPV (Vírus do Papiloma Humano)	• A maioria das pessoas não possui sintomas. • Algumas pessoas podem ter verrugas genitais que podem aparecer semanas ou meses após a infecção.	• Certos tipos de HPV podem causar cancro cervical em algumas mulheres.	O HPV é tratável com medicamentos e, em alguns casos, pode passar sozinho.