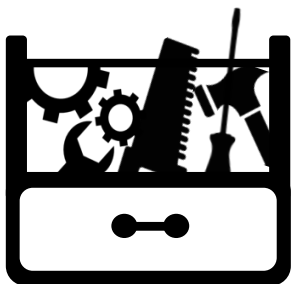




MANUAL DE FERRAMENTAS CRIATIVAS

Atividades sobre puberdade



Manual de Ferramentas Criativas

Atividades sobre
puberdade

CEPIA

Manual de Ferramentas Criativas

Atividades sobre
puberdade

1ª edição

Rio de Janeiro
2020



Equipe CEPIA

Coordenação Executiva

Jacqueline Pitanguy
Leila Linhares Barsted

Coordenação de Projeto

Andrea Romani
Mariana Barsted

Núcleo Jovem

Débora Silva
Débora Pinheiro
Kézia Yasmin
Lucas Marçal
Tabita Cristine Nascimento

Comunicação

Juliana Grisolia
Karla Oldane

Administrativo

Fernanda Pires
Marina Damião

Projeto Gráfico

Jéssica Ximenes

Consultoria Técnica Especializada

Bruno Santos de Almeida
Carolina Ramalho de Sá
Thaís S. da Silveira

Apoio



© 2020 Cidadania, Estudo, Pesquisa, Informação e Ação – CEPIA

Glória | Rio de Janeiro, RJ | (21) 2558-6115
cepiacidadania@gmail.com | www.cepia.org.br
[@partiu.papo.reto](https://www.instagram.com/partiu.papo.reto)

É permitida a reprodução desde que citada a fonte.



Agradecimento

Agradecemos às adolescentes e aos adolescentes que voluntariamente concordaram em participar de nossas atividades e nos confiaram suas percepções, medos, angústias e sonhos sobre a puberdade.

Sumário

1. Apresentação	05
2. O Manual	07
2.1 Por que?	07
2.2 Para quem?	08
2.3 O que compõe o Manual	09
2.4 Como usar o Manual	10
2.5 O papel da(o) facilitadora(or)	11
3. Aquecendo os Encontros	20
3.1 Dinâmicas de Sensibilização	23
3.2 Dinâmicas de Descontração	35
4. Nossos Papos	44
5. Como saber se estamos no caminho certo	171
6. Check-in e Check-out	179
7. Bibliografia	180
Anexo I – Bloco Teórico	182
Anexo II – Glossário	200
Anexo III – Outros Papos	204

1

Apresentação

A puberdade é um período de muitas mudanças físicas, um processo pelo qual o organismo atinge a maturidade sexual e a capacidade de reproduzir. Ela traz muitas descobertas que serão vivenciadas por meninas e meninos de forma diferente. Essas mudanças chegam, muitas vezes, sem pedir licença, por volta dos 8 ou 9 anos e vão até mais ou menos os 12 anos. Elas fazem parte de um processo de maturação natural do nosso organismo. São mudanças perceptíveis no próprio corpo, mas que também tem implicações psicológicas e que nos acompanharão pelo resto da vida.

Já a adolescência, que também abarca parte da puberdade, é uma fase não menos complexa. Ela é marcada por comportamentos sociais onde a(o) jovem passa a definir melhor os seus gostos, ideias e opiniões que tem sobre si e sobre o mundo. É o momento de transição entre a infância e a vida adulta. A adolescência pode assumir formas muito diferentes dependendo da cultura e da sociedade onde a(o) jovem está inserida(o), mas algumas questões tangenciam todas e todos. Em última instância, como apontam Diana L. Corso e Mário Corso (2018, p.3)¹:

“Embora as adolescências pareçam diversas ao longo do tempo, tanto entre as sucessivas gerações quanto entre as circunstâncias culturais e econômicas de nascimento, a mudança é basicamente de cenário. Os dilemas vividos parecem ter alguns denominadores em comum: saber que tipo de pessoas são seus pais (ou substitutos), o que se herdou deles e como se apropriar disso. O impasse é o de como se tornar uma versão original a partir daquilo que nos foi legado; como sair do julgo e influência da família e inserir-se positivamente em sua geração; como iniciar a vida sexual e amorosa e como vencer em um mundo tão difícil de decifrar”.

Apesar de ser um período fluído, sem data certa de início e término, esforços são feitos, em especial no campo da saúde e dos direitos para definir esse período. Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), a adolescência é o período de vida que vai dos 10 aos 19 anos e para o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), documento nacional, a adolescência é o período compreendido entre 12 e 18 anos. Em âmbito nacional temos, também, como instrumento referencial, o Estatuto da Juventude, que abarca o período de 15 a 29 anos. É na adolescência que ampliamos as nossas relações, desenvolvemos melhor a nossa autonomia e com isso, construímos a nossa identidade.

A puberdade (mudanças biológicas que levam nosso corpo à maturidade sexual) e adolescência (vivências da transição psicossocial que nos constitui enquanto sujeitos adultos) se encontram num ponto de convergência no decorrer das nossas vidas, ainda que seus inícios e termos não sejam precisos. O tom dessas experiências será diferente para cada pessoa a depender de questões como: especificidades individuais - sexo, idade, orientação sexual², etnia e raça; fatores relacionais – círculos familiares, afetivos e grupos sociais; condições de acesso – questões econômicas, de acesso aos serviços de saúde, educação, segurança, lazer e práticas culturais; e sociais – normas, influência dos meios de comunicação, políticas e leis.

Por isso, acreditamos que o acesso à informação de qualidade, serviços de saúde e redes de apoio são capazes de influenciar positivamente como cada uma e cada um vai vivenciar e internalizar essa fase.

¹CORSO, D.; CORSO, M. **Adolescência em cartaz: filmes e psicanálise para entendê-la**. Porto Alegre: Artmed, 2018. Disponível em:

http://srvd.grupoa.com.br/uploads/imagensExtra/legado/C/CORSO_Diana_Lichtenstein/Adolescencia_Cartaz/blo_g/introducao.pdf. Cópia Local: <http://ufrgs.br/psicoeduc/arquivos/adolescencia-em-cartaz-introducao-impressao.pdf>. Acesso em 02 de abril de 2020

²Saiba mais sobre orientação sexual no glossário deste Manual.

É nesse momento, que o poder coletivo e o poder individual se encontrarão promovendo uma diversidade de experiências que necessitam ser reveladas para serem conhecidas, valorizadas e respeitadas.

O lugar de fala³ será a base das propostas e atividades práticas que estamos sugerindo neste Manual de Ferramentas. Desta forma, pretendemos trazer para a superfície as diversas experiências de puberdade, refletindo e questionando os fatores acima citados com o objetivo de tornar visível uma cultura de dominação dos corpos e da subjetividade que estabelece o que é normal, correto e aceitável, e aos poucos tenta apagar ou condenar a existência de pessoas e grupos, limitando o acesso aos direitos e a dignidade humana desses grupos.

O exercício da *escuta ativa*⁴, é proposto aqui através das oficinas e possibilita a fala de muitas(os) que são impedidas(os) ou consideradas(os) incapazes de fazê-la(o), permite olhar para um período da vida que na maioria das vezes é silenciado e a partir dele fazer três movimentos importantes: o de olhar para si, o de pensar e compreender a sociedade em que vivemos, e debater e reconhecer as responsabilidades (protagonismo) que cada uma(um) pretende abraçar.

As atividades e instrumentos propostos no Manual de Ferramentas foram elaborados a partir do estudo de uma literatura especializada⁵ e dos grupos focais e oficinas desenvolvidas pela equipe da CEPIA⁶ para jovens de 10 a 14 anos em escolas públicas do Rio de Janeiro e em outros espaços, atuando principalmente com meninas. Este Manual toma também como referência a publicação [Puberdade: dúvidas e descobertas](#), elaborada pela CEPIA, e que sistematiza aprendizados alcançados a partir de oficinas realizadas com adolescentes, seus responsáveis e com professoras e professores.

O Manual de Ferramentas constitui o segundo volume de uma série de três publicações desenvolvidas pela CEPIA que reúnem ferramentas práticas para subsidiar atividades formativas com adolescentes e jovens. O primeiro deles - [Manual de Ideias e Atividades: metodologias ativas para o trabalho com adolescentes e jovens](#) - está disponível em nosso site.

Diferente do primeiro, este Manual apresenta especificidades quanto a faixa etária do público prioritário - meninas e meninos de 10 a 14 anos de idade e quanto ao foco central - Puberdade.

Identificar e entender a puberdade, a partir do olhar e das necessidades das(os) próprias(os) adolescentes é um dos diferenciais desse trabalho e é muito importante para que elas e eles vivenciem essa etapa de forma menos conflituosa, mais amorosa e segura.

Assim, esperamos que as reflexões resultantes de cada uma dessas oficinas e atividades, possam auxiliar as(os) adolescentes nessa travessia, tão importante para a construção de identidades, com mais conhecimento, confiança e empoderamento sobre si e sobre seu corpo.

Mãos à obra!

³Saiba mais sobre “lugar de fala” no glossário deste Manual.

⁴Saiba mais sobre escuta ativa no glossário deste Manual.

⁵Ver Bibliografia Consultada.

⁶A CEPIA, ao longo de sua trajetória de empoderamento de adolescentes e jovens, teve a oportunidade de realizar oficinas com públicos de perfis diversos abordando temas variados de interesse dos jovens. Esse Manual é o resultado da compilação e organização dos materiais utilizados e do estudo aprofundado dos questionamentos surgidos, incluindo dinâmicas, textos e atividades de avaliação.

2

O Manual

2.1

Por que?

A ideia deste Manual surge com o propósito de reunir ferramentas diversas e de fácil utilização, voltadas para a educação de adolescentes púberes em temas como: corpo e suas transformações, sexualidade, relacionamentos, saúde, direitos, projeto de vida, autocuidado e autoconhecimento. Percebemos, nos nossos encontros, que são muitos os anseios que elas e eles têm em relação a essas temáticas, o que acaba causando angústias que, muitas vezes, são silenciadas por falta de espaços seguros para tais discussões.

Observamos, também, que as dúvidas e expectativas relacionadas à puberdade, variam de acordo com a faixa etária e que, normalmente, quando se fala em puberdade, não se faz essa diferenciação. Por isso, que a construção das atividades do Manual foi feita levando-se em conta essa particularidade. Criamos atividades que visam levar à reflexão de temas importantes e profundos, mas sem perder de vista as especificidades para cada faixa etária, pois o desejo de saber de uma criança de 10 a 12 anos é diferente do desejo de saber de uma(um) adolescente de 13 e 14 anos, embora, ambos estejam por desvendar as transformações da puberdade.

Outro objetivo nosso é chamar a atenção para o fato de que as vulnerabilidades sociais⁷ são fatores que interferem de forma significativa em como as crianças e jovens adolescentes internalizarão as experiências vividas e ainda, podem propiciar condutas sexuais de risco⁸. Embora todos, meninas e meninos, passem pela puberdade, é a vivência dela que trará implicações diferentes para cada uma(um) ao longo de sua vida.

Por isso, o Manual de Ferramentas busca contribuir para um olhar e uma abordagem que reconheça essas especificidades e diferenças, tanto por parte de reflexões provocadas junto às(aos) participantes com as atividades propostas, como, também, junto às facilitadoras, aos facilitadores, e às multiplicadoras e aos multiplicadores.

Temos a intenção de levar esse conhecimento para dentro das escolas, para além de outros espaços, que poderão se beneficiar do Manual de Ferramentas através de oficinas promovidas fora da sala de aula ou dentro dela.

⁷Vulnerabilidade social, segundo a Secretaria Nacional de Assistência Social (p.33, 2004), é definida como a população que vive em situação de “pobreza, privação (ausência de renda, precário ou nulo acesso aos serviços públicos, dentre outros) e, ou, fragilização de vínculos afetivos – relacionais e de pertencimento social (discriminações etárias, étnicas, de gênero ou por deficiências, dentre outras). Disponível em: http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/assistencia_social/Normativas/PNAS2004.pdf. Acesso em 28/03/2020.

⁸TURKE, K. C. et al. Atividade educativa em saúde sexual e reprodutiva para meninas em situação social de risco. *Adolescência & Saúde*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 3, p. 17-22, jul/set 2019. Disponível em: https://adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=793, Acesso em 03 de abril de 2020.

De forma transversal, o Manual permite que esse conteúdo atinja familiares e a comunidade escolar, por meio do conhecimento adquirido pelas alunas e pelos alunos participantes das oficinas, de maneira coerente e responsável, sem que a professora ou o professor tenham receio e fiquem pouco à vontade ao desenvolvê-lo em sala de aula. Ou ainda, oferece a possibilidade para que as(os) facilitadoras(es), sendo elas(es) professoras(es), ou não, possam se instrumentalizar com as atividades do Manual e através dos anexos *Bloco Teórico e do Glossário*. As atividades podem ser adaptadas, promovendo a construção do conhecimento junto com as(os) adolescentes de maneira acolhedora, respeitosa e embasada.

Assim, desejamos contribuir para que meninas e meninos sejam protagonistas de suas histórias, saibam reconhecer seus sentimentos e emoções e tenham ferramentas para se protegerem de violências e abusos. Mais ainda, que empoderadas e empoderados, sejam participantes ativas(os) na construção de uma sociedade capaz de reconhecer as violências vividas pelos diversos grupos sociais, compreender a diferença entre direitos e privilégios e que queiram se instrumentalizar e lutar para promover transformações através da equidade, diálogo e respeito na comunidade em que vivem.

2.2

Para quem?

As atividades e oficinas propostas no Manual de Ferramentas foram elaboradas para crianças e adolescentes, com idade de 10 a 14 anos (período em torno da puberdade) e, principalmente (mas não só), em situação de vulnerabilidade social. Essas crianças e adolescentes são, comumente, destituídas(os) de sua participação social em função de raça e etnia, gênero⁹, local de moradia, acesso à oportunidades e serviços para seu pleno desenvolvimento.

Vale ressaltar, que questões de gênero e étnico raciais constituem fatores de especial atenção para nós, uma vez que, numa estrutura social racista e sexista que sustenta a nossa sociedade, esse público, meninas, meninas e meninos negros, acabam sofrendo uma parcela maior de violência, tanto física, quanto psicológica, acarretando maior exclusão social e marginalização.

A construção das atividades foi pensada, cuidadosamente, de modo a abarcar as peculiaridades que cada faixa etária nos traz. Assim, em cada Papo, as(os)

facilitadoras(es) encontrarão atividades para promover o debate de ideias e reflexões para a faixa etária de 10 a 12 anos (crianças) e para a faixa etária de 13 e 14 anos (adolescentes) separadamente, além de atividades para o grupo todo. Dessa forma, acreditamos respeitar a linguagem e também as especificidades que cada ciclo de vida demanda.

No entanto, o Manual está voltado para todas e todos que desejarem abri-lo e queiram compartilhar seu conteúdo por meio da realização de oficinas/encontros formativos, através de pessoas engajadas que aqui chamamos de facilitadoras(es). Que, assim como nós, tenham o compromisso e o desejo de contribuir para a construção de uma sociedade com maior igualdade de gênero, menos violenta e mais justa. Uma sociedade onde meninas e meninos tenham voz ativa e sejam estimuladas(os) a serem protagonistas de suas histórias.

⁹Saiba mais sobre gênero no glossário deste Manual.

2.3

O que compõe o Manual



Aquecendo os encontros – dinâmicas quebra-gelo para serem usadas no início de cada encontro.



Nossos Papos – temas disparadores de debates e reflexões com atividades para cada faixa etária.



Como saber se estamos no caminho certo? – sugestões de avaliação das oficinas, tanto para participantes, quanto para facilitadoras(es).



Check-in e Check-out – sugestões de abertura e fechamentos das oficinas.



Bloco teórico – coletânea de materiais para dar suporte e embasamento teórico às(aos) facilitadoras(es) sobre os temas abordados nas oficinas.



Glossário – uma lista de termos e conceitos exemplificados para facilitar o entendimento de todas e todos que manuseiam este Manual.



Outros Papos – papos adicionais que podem ser utilizados como complementação dos outros papos, ou de forma independente a depender dos objetivos da oficina e do perfil do público.

2.4

Como usar o Manual

O Manual de Ferramentas consiste em um instrumento dinâmico, com propostas de atividades variadas para serem adaptadas de acordo com a configuração do grupo e objetivos a serem alcançados. As facilitadoras(es) ficam livres para desenhar as oficinas e encontros da forma que acharem melhor.

Os *Papos* não seguem uma sequência específica e nem tampouco são interdependentes, podendo ser realizados em ordem aleatória, em sua totalidade ou individualmente, a depender do objetivo de cada oficina e das expectativas e demandas das(os) participantes e do grupo formado.

Temas abordados nos *Papos*

Puberdade, que bicho é esse?

Meu corpo

Meu corpo, minhas regras

AdolescênciaS

Meninas, meninos, meninos

Meninas no poder

Meninos também choram

Chega de violências

FamíliaS

Adole-ser

A gravidez pode esperar

Sonhar é preciso

Papo Livre

Para cada *Papo* são apresentadas diferentes atividades, indicando o público principal, as dinâmicas sugeridas, materiais que serão necessários, perguntas norteadoras e sugestões de abertura e de fechamento. É muito importante que as(os) facilitadoras(es) tenham sensibilidade para adequar cada atividade, incluindo as perguntas norteadoras, ao perfil de cada grupo. Do mesmo modo que os temas funcionam de forma independente, não se espera que para um mesmo tema (*Papo*) sejam trabalhadas todas as dinâmicas e atividades propostas.

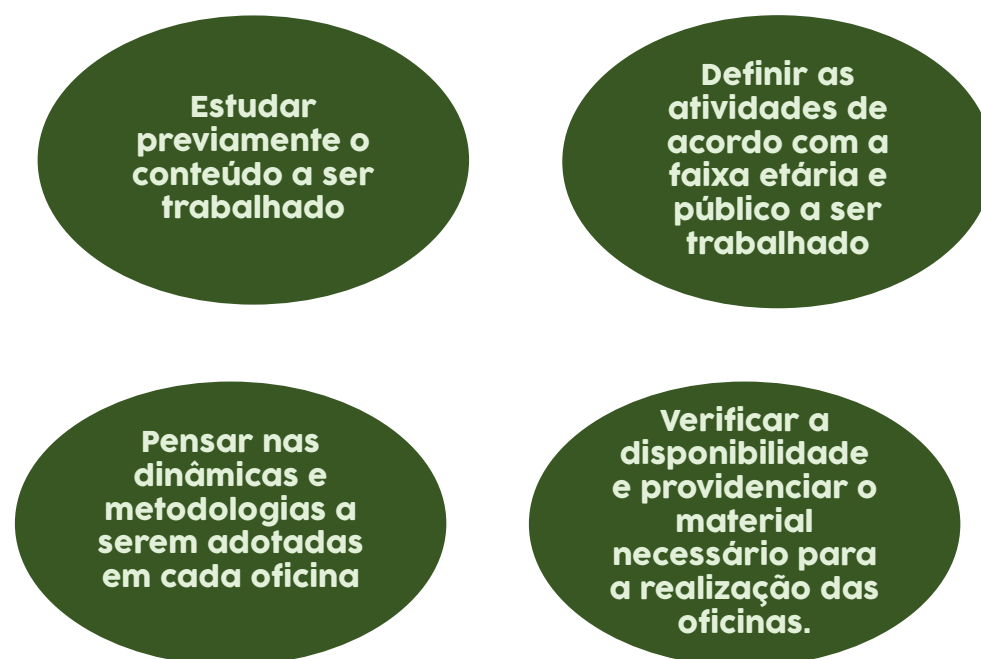
Contudo, como o tema central deste Manual de Ferramentas é a *puberdade*, recomendamos que o *Papo 1: "Puberdade, que bicho é esse?"* seja sempre incluído no conjunto de atividades a serem desenvolvidas logo no início, para contextualizar o trabalho que será realizado.

2.5

O papel da(o) facilitadora(or)

A atribuição principal das facilitadoras(es) é promover um espaço seguro para um diálogo franco e sincero, e engajar o grupo, garantindo a manutenção de um ambiente de respeito mútuo onde todas as crianças e adolescentes devem ter o seu lugar de fala assegurados. E para que possam ser ouvidas(os) com consideração e sem juízo de valor, as facilitadoras e facilitadores deverão colocar em prática a escuta ativa¹⁰.

O planejamento é fundamental para assegurar esse ambiente e isso inclui:



As(Os) facilitadoras(es) são peças fundamentais e muito importantes para o sucesso das oficinas. Assim, recomendamos mais de uma(um) facilitadora(or) na execução dos encontros para que a responsabilidade e tarefas sejam divididas e compartilhadas e que não fiquem sobrecarregadas(os).

Além disso, para auxiliar a identificação e cumplicidade entre facilitadoras(es) e adolescentes, propomos que todas as oficinas tenham facilitadoras mulheres e facilitadores homens, para que, no momento oportuno, possam se dividir já tendo o vínculo construído. Assim, nas oficinas que sejam exclusivas para meninas, uma facilitadora mulher conduza e nas oficinas exclusivas para meninos, um facilitador homem possa conduzir. Acreditamos, nesse sentido, que a representatividade confere maior segurança na troca de experiências.

¹⁰Saiba mais sobre escuta ativa no glossário deste Manual.

Antes das atividades

- * Analisar o perfil do grupo e selecionar os Papos que estão mais de acordo com o objetivo que deverá ser trabalhado. Nesse sentido, é primordial que a(o) facilitadora(or) tome conhecimento e se empodere dos temas dos Papos¹¹ antes, de modo a melhor contextualizar cada um deles e reforçar os objetivos almejados. Mas, principalmente, ela(ele) deve acolher os relatos e questionamentos das(dos) participantes, valorizando-os, permitindo e viabilizando que se convertam em elementos de reconhecimento e transformação dos sujeitos ali presentes;
- * Fazer, de antemão, as leituras disponíveis no *Bloco Teórico* e, se necessário, na bibliografia do Manual de Ferramentas de acordo com o tema que irá abordar, como forma de se preparar para a atividade e para dar suporte ao grupo;
- * Explorar o glossário contido no Anexo II e consultá-lo sempre que necessário;
- * Observar a quantidade de participantes e adaptar o tempo disponível;
- * Selecionar as atividades de quebra-gelo e *Papo* que serão utilizadas;
- * Separar o material para as oficinas. Cada atividade vem com a indicação dos materiais necessários para a sua execução. Porém, recomendamos sempre ter a mão, para todos encontros, alguns materiais para manifestações espontâneas que possam surgir no grupo. Tais como:



- * Conversar com a equipe que irá atuar com você no processo, definindo o papel de cada uma(um) (anotações, controle do tempo etc.) e garantindo a responsabilidade e compromisso de todas(os);
- * Conhecer as diretrizes de ação disponibilizadas pela instituição onde a oficina será realizada. Espera-se que organizações que atuem junto a menores de idade disponham de política institucional para proteção de crianças e adolescentes e ou que tenham protocolos institucionais nesse sentido. Busque conhecer e seguir as diretrizes do documento e construir uma relação de parceria com as(os) gestoras(es) locais;

¹¹No Bloco Teórico a(o) facilitadora(or) vai encontrar uma compilação de textos simples e de linguagem acessível para entender e se embasar sobre os temas dos *Papos*, além de outras indicações de leituras e vídeos.

Durante as atividades



Fazer a abertura antes da execução das atividades e o fechamento no término da oficina. Quer dizer, criar a delimitação do espaço simbólico das oficinas. Isso quer dizer que, além do espaço/tempo concreto, onde serão realizadas as oficinas (sala de aula, pátio, sala comunitária), um espaço/tempo simbólico deve ser criado, para que o grupo seja ancorado, esteja presente (mentalmente) e para garantir que aquele momento tenha o seu objetivo respeitado. Segundo Boyes-Watson e Pranis (2011, p.38)¹², criar rituais ou cerimônias de abertura e fechamento marcam aquele espaço como simbólico, onde “os participantes podem estar presentes com eles mesmos e um com o outro de uma maneira que é diferente de uma reunião ou grupo comum”. Essa delimitação simbólica é importante para manter um grupo presente e conectado, convidando as(os) participantes a se despirem de seus preconceitos, julgamentos e serem verdadeiras(os) durante toda a oficina. Para sugestões, favor consultar o Item 6 - Check-in / Check-out.



Disponibilizar o grupo em roda. As oficinas deverão ocorrer, prioritariamente e sempre que possível, em círculo/roda, de preferência no chão, sem a barreira de mobiliários (salvo para participantes que não puderem se sentar no chão por questões de saúde e/ou mobilidade reduzida). Esse arranjo permite que todas(os) estejam em situação de horizontalidade e conectadas(os), facilitando que se enxerguem e se comprometam umas(uns) com as(os) outras(os). Esse formato também permite que a palavra circule mais facilmente.



Manter uma escuta ativa¹³. Isso quer dizer que ao mediar as oficinas e reflexões, deve-se escutar com todos os sentidos. Observar as(os) participantes cuidadosamente. O corpo fala, o corpo é político! Através dele as(os) adolescentes mostrarão o que estão achando de você, das atividades, do ambiente, demonstrarão incômodos e, muitas vezes, sem proferir nenhuma palavra estarão dizendo muito sobre elas(eles) e suas vivências. Perceber isso permite que se faça a conexão necessária com elas e eles durante todo processo. Por isso, uma(um) segunda(o) ou mais facilitadoras(es) auxiliarão nessa investigação e registros possíveis. Escutar ativamente também é suspender as suas vivências e seus julgamentos para ouvir a(o) outra(o) com empatia.



Caso alguma(um) adolescente mostrar desconforto com algum tema ou atividade, é importante conversar com ela ou ele, individualmente, para acolher esse desconforto. Assim, a(o) facilitadora(or) mostrará que está atenta(o) e deverá, se necessário, encaminhar uma possível demanda para a escola e/ou responsáveis, desde que combinado antes com a(o) adolescente, para não quebrar o vínculo de confiança.

¹²BOYES, Carolyn Watson e PRANIS, Kay. No coração da esperança: guia de práticas circulares: o uso de círculos de construção da paz para desenvolver a inteligência emocional, promover a cura e construir relacionamentos saudáveis. Porto Alegre: Tribunal de Justiça do Estado do Rio Grande do Sul, Departamento de Artes Gráficas, 2011.

¹³Saiba mais sobre escuta ativa no glossário deste Manual.



A confiança da(o) adolescente só deve ser quebrada nos casos em que a vida ou integridade delas e deles estiver em risco. Ou seja, não é necessário repassar confidências das(os) adolescentes para outros adultos e responsáveis. Salvo nos casos citados.



É importante lembrar que lugar de fala e representatividade não são a mesma coisa. Logo, todo mundo pode e deve falar sobre situações que façam ou não parte de suas experiências de vida, desde que reconheçam o seu lugar na estrutura social. Cabe a(ao) facilitadora(or), através do diálogo, pontuar que as percepções que desenvolvemos são fruto das realidades que vivemos e das possibilidades que temos ou não. Garantir o lugar de fala é promover a existência dos sujeitos e grupos, muitas vezes silenciados historicamente, e ao mesmo tempo, a consciência de si (homem, mulher, negro, gordo, branco, silenciado, excluído...) e de seu papel na sociedade.



Estimular a conversa e promover o debate a partir das demandas reveladas pelas falas das(os) adolescentes.



Compartilhar as responsabilidades, não só entre as(os) facilitadoras(es), mas também com o grupo. Estabeleça e organize esse propósito com as(os) próprias(os) adolescentes, como um combinado. Sinta o grupo e proponha que as(os) próprias(os) adolescentes assumam atividades básicas das oficinas como, por exemplo, organização do tempo, organização do mural, organização e limpeza da sala ou avaliação oral. Esse tipo de responsabilidade é importante no desenvolvimento da autonomia e comprometimento.



Avaliar a possibilidade de se fazer registros escritos e fotográficos dos encontro. Atenção! Essa prática não pode constranger as(os) adolescentes (que não queiram ser fotografadas(os)). Deve-se estabelecer combinados e, caso alguma ou algum participante não quiser ser fotografado, seu desejo deverá ser respeitado. O registro servirá única e exclusivamente para o processo avaliativo e não poderá ser publicado em redes sociais ou outros meios, sem autorização das(os) responsáveis, uma vez que tratam-se de menores de idade. É sempre muito importante, que a autorização sobre os registros fotográficos sejam também previamente conversados com a instituição onde o encontro está ocorrendo. Caso seja em uma escola, por exemplo, consultar a coordenação sobre procedimentos e protocolos da escola a esse respeito.



A(O) facilitadora(or) deverá promover um ambiente de escuta seguro, com o máximo de respeito à experiência da outra pessoa. Para isso, combine os momentos de fala com as(os) adolescentes para que não haja interrupções, não permita deboches, nem ações que desqualifiquem as falas das outras pessoas. Caso aconteça, pratique a mediação de conflitos.



Mediação de conflitos: mostre, através do diálogo, como a fala e os gestos desrespeitosos fazem parte de uma estrutura de relação de poder que promove o ódio, incita violências e retira a dignidade humana. Dê exemplos concretos. Pergunte as(os) adolescentes como elas(eles) se sentem quando são desqualificadas(os) em suas falas e ações e peça que deem sugestões para melhorar o convívio do grupo. E seja enfática(o), ali, naquele ambiente, para que todas(os) se sintam seguras(os) e acolhidas(os), falas e gestos desrespeitosos, não serão tolerados. Seja firme e amorosa(o) em sua fala.



Em caso de comportamentos desrespeitosos que se repitam, chame a(o) adolescente para conversar, individualmente, para entender o que está acontecendo. Geralmente, a(o) adolescente que se comporta de forma violenta (deboches e xingamentos) necessita de cuidado, acolhimento e atenção. Com a máxima discrição e respeito, diga-lhe que esse comportamento não será tolerado, mas que você está ali para entender o que está acontecendo e ajudar. Crianças e adolescentes reproduzem boa parte dos comportamentos e, quando são tratadas com respeito, reproduzirão da mesma forma.



É importante validar os sentimentos. Uma ferramenta importante e poderosa de criar conexões é a validação dos sentimentos. Isso quer dizer não menosprezar ou desqualificar o sentimento da(do) outra(o). É importante lembrar que cada uma(um) vivencia experiências de forma única e peculiar. Não existem sentimentos bons ou ruins, adequados ou inadequados, o comportamento advindo desses sentimentos é que podem e devem ser modulados.



Ex.: qualquer um pode sentir raiva ou ficar triste porque seu time (de futebol) perdeu o campeonato. Mas quebrar os móveis de casa e ser grosseiro não pode.



Muitas das queixas das(os) adolescentes é que seus pais/familiares não compreendem seus sentimentos, dizendo “elas(eles) não têm motivos para ficar chateados”. A(O) facilitadora(or) não deve repetir esse comportamento nas oficinas.



A linguagem a ser utilizada e promovida durante as oficinas deverá ser baseada nos princípios¹⁴ da **comunicação não-violenta**. Recomendamos a leitura desse tema no Bloco Teórico, e para um maior aprofundamento do tema recorra à Bibliografia. Para ajudar, listamos alguns dos princípios orientadores abaixo:



Observar sem avaliar – perceber os comportamentos sem fazer um julgamento de valor, pois eles engessam a(o) participante que está desmotivada(o) (julgamento de valor), a(o) facilitadora(or) pode colocar que observou que essa(esse) adolescente não tem participado muito. Assim, o julgamento fica suspenso e abre-se a possibilidade de diálogo.



Não usar de julgamentos moralizadores (rótulos) – que são julgamentos ou suposições que subentendem uma natureza errada ou má das pessoas que não agem de acordo com os nossos valores. Classificar e julgar as pessoas estimula falas e comportamentos violentos.



Não fazer comparações. Comparações são desestimulantes e partem, também, de um julgamento de valor do que é bom para um certo padrão.



Estimular a responsabilização pelos próprios comportamentos e sentimentos sem transferir essa responsabilidade para as outras pessoas. Troque o “você me chateou” pelo “fiquei chateada com ...”. Ressalte que tal postura não significa aceitar o que foi dito passivamente, mas significa um exercício para conhecer-se mais, entender melhor seus sentimentos e emoções para comunicá-los de forma clara e honesta, permitindo a construção de relações menos violentas.



Estimular a identificação e expressão dos sentimentos. Quando expressamos as nossas vulnerabilidades, nos aproximamos umas(uns) das(os) outras(os) em nossa humanidade, o que facilita a resolução de conflitos.

¹⁴Princípios baseados na obra Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais, de Marshall B. Rosenberg. São Paulo: Ágora, 2006.



Estimular a identificação e expressão de necessidades. Quando não valorizamos as nossas necessidades, as outras pessoas também não valorizarão. Por exemplo, em um determinado momento uma(um) adolescente pode sentir necessidade de chorar ou de simplesmente não querer falar. É importante que ela(ele) aprenda a identificar e respeitar a sua necessidade para expressá-la às outras pessoas.



Usar uma linguagem clara e de ação positiva. Isso quer dizer, expressar claramente o que se quer pedir. Uma linguagem vaga, abstrata ou ambígua favorece confusão na comunicação. Por exemplo, ao invés de dizer “quero que você me compreenda”, uma forma mais clara de expressar o seu pedido seria “quero que você repita para mim o que você me ouviu dizer”. Assim, ao invés de solicitar compreensão (que é um termo relativo), você já confirma se a outra pessoa realmente entendeu o que você estava falando.



Esteja presente. Preste atenção nas falas, nos gestos, nos desconfortos e seja empático evitando conselhos. A “empatia é a compreensão respeitosa do que os outros estão vivendo”. (ROSENBERG, 2006, p.157)



Verificar se alguém se interessou e manifestou desejo de multiplicar a proposta e oferecer apoio.



As facilitadoras e facilitadores também deverão se divertir no processo, sentindo e respeitando cada momento e mostrando que o prazer do riso, da brincadeira e da alegria são possíveis sem o uso de linguagem depreciadora e violenta como deboches, desrespeito, preconceito, machismo, racismo ou homofobia. As(Os) facilitadoras(es) são exemplos.

Considerações importantes

As(Os) facilitadoras(es) também devem saber reconhecer seus limites e necessidades. Alguns temas trazidos pelo Manual podem ser distantes do conhecimento adquirido ou mesmo sensíveis e delicados. Todas(os) nós temos as nossas limitações, saber reconhecê-las e respeitá-las é importante para entender o momento de pedir ajuda para que outras pessoas a(o) auxiliem naquela condução.

Depois das atividades

Reorganizar o ambiente do encontro para estruturar o conhecimento que foi desenvolvido a partir dos saberes revelados e a avaliação do processo. Por isso, o item **5 Como saber se estamos no caminho certo?** traz sugestões de dinâmicas de avaliação para serem aplicadas no término de cada encontro.

Realizar a produção final coletiva. Algumas oficinas terão uma sugestão de produção final que a(o) facilitadora(or) poderá adaptar, como por exemplo, produção de mural, panfletos, entre outros. Essa produção servirá para concretizar o conhecimento adquirido, para que se cumpra a função social dele, ultrapassando os limites do espaço das oficinas e chegando até outras pessoas. Tal ação é importante na promoção do protagonismo. Lembre-se: a principal função do conhecimento é que ele possa ser aplicado e se humanize. Isto se dá nas diversas possibilidades de trocas e encontros com a(o) outra(o) e na valorização desses saberes.

É importante realizar uma reunião de equipe, nesse momento será feito um registro coletivo das percepções das(os) facilitadoras(es) ao longo da atividade que garantirá o aprimoramento das oficinas existentes no Manual.

Avaliar o processo. A partir da elaboração das trocas e aprendizados mútuos e horizontais alcançados ou desenvolvidos nas oficinas as(os) facilitadoras(es) escutam e aprendem junto com as(os) participantes. Por isso, é importante que as(os) participantes façam a sua avaliação e a(o) facilitadora(or) também, para que sejam levantadas impressões e possíveis sugestões de melhorias. Afinal, estamos propondo um projeto que seja complementar à educação formal oferecida pelas escolas.

Segue, abaixo, uma sugestão de tabela para ajudar no planejamento dos encontros. É importante lembrar que a qualidade é sempre mais importante que a quantidade. Logo, não é necessário utilizar todos os tópicos propostos. Selecione apenas o possível, de acordo com o tempo de que dispõe, e o necessário para que se garanta o lugar de fala e ao mesmo tempo a possibilidade de experimentar, vivenciar e humanizar durante e após o processo, porque acreditamos que momentos prazerosos e apaixonantes deixam sementes.

Equipe	Quem vai participar como facilitadora(or) do encontro?
Data	A data escolhida para o encontro foi proposital? Simplesmente registre a data.
Perfil do encontro	Local em que está acontecendo o encontro. Público.
Check-in	Qual será a atividade de abertura do espaço/tempo simbólico a ser utilizada?
Dinâmica Quebra-gelo	Qual atividade foi escolhida e por quê?
Bate papo para os combinados e divisão de tarefas	Quem vai realizar o quê no encontro?
Papo _____	Dizer a atividade escolhida, colocar o porquê da escolha e as adaptações.
Produção final	Algum produto foi produzido no final da oficina? Descreva esse produto e como ele será coletivizado: mural, WhatsApp, vídeo, cartilha, panfleto, etc.
Organização do conhecimento e avaliação do processo	Resgate com as(os) adolescentes os tópicos desenvolvidos, o que elas(eles) entenderam sobre. Procure saber qual a relevância de tal espaço para elas(eles), quais são as sugestões, o que mudou na maneira de pensar e perceber o mundo após a atividade, o que gostariam de promover a partir desse encontro. Se necessário, utilize alguma ferramenta de avaliação contida no item 5 “Como saber se estamos no caminho certo”.
Check-out	Qual será a atividade de fechamento do espaço/tempo simbólico a ser utilizada.

3

Aquecendo os Encontros

Trazemos aqui, algumas sugestões de atividades quebra-gelo. Elas têm como principal objetivo criar um ambiente descontraído e de cumplicidade entre o grupo e as(os) facilitadoras(es). E, em geral, são utilizadas num primeiro momento das oficinas.

Se a proposta for trabalhar com um mesmo grupo durante um período longo e com um grande número de encontros, as dinâmicas quebra-gelo não precisam ser realizadas em todos os encontros. Elas devem ser realizadas nos encontros iniciais, até que o grupo esteja conectado, descontraído e se crie um ambiente seguro.

As dinâmicas estão organizadas entre dinâmicas de sensibilização e de descontração. Muitas delas foram construídas pelas(os) adolescentes multiplicadoras(es) da CEPIA.

O [Manual de Ideias e Atividades – metodologias ativas para o trabalho com adolescente e jovens](#), desenvolvido pela CEPIA, também apresenta sugestões de dinâmicas de quebra gelo que podem ser adaptadas ao público de 10 a 14 anos de idade.

Dinâmicas de Sensibilização

Que bicho estou hoje?

Jogo das aparências

Como estou me sentindo?

Sentir-se no olhar

Estátua

Meu corpo

Dinâmicas de Descontração

“Emboladão”

Vou a festa

Muitas mãos

O que eu estou fazendo aqui hoje?

Estrutura das dinâmicas

Público Alvo – Nosso público alvo são crianças e adolescentes de 10 a 14 anos, porém algumas dinâmicas serão mais indicadas para crianças de 10 a 12 anos e outras para adolescentes de 13 a 14 anos. Isso será sinalizado em cada uma das atividades.

Objetivos – O que é pretendido alcançar com cada atividade.

Duração – Um tempo estimado para a duração das atividades e com isso ajudar na organização. É fundamental que a(o) facilitadora(or) esteja sensível ao momento, perceba as demandas reveladas pelo grupo adapte o horário se necessário.

Material Necessário – Materiais que as(os) facilitadoras(es) deverão providenciar previamente.

Desenvolvimento – Passo a passo da atividade.

Reflexão em grupo – Conjunto de questões norteadoras para serem debatidas durante a atividade.

Conclusão – Orientações para concluir de maneira organizada a atividade. O grupo precisa compreender os motivos daquele momento, por isso é importante resgatar algumas falas, refletir sobre elas e fazer as assimilações necessárias com o tema principal.

Orientações para a(o) facilitadora(or) – Orientações sobre conhecimentos e ações em cada dinâmica, sempre que for necessário.

As dinâmicas devem ser selecionadas de acordo com o contexto que se apresenta o grupo e com o objetivo de cada dia de trabalho. Ex: em um ambiente em que impera o silêncio, fazer uma dinâmica que traga descontração; em outro ambiente mais agitado, realizar uma dinâmica que traga o grupo para a concentração e estado de presença. Lembrando sempre que o objetivo é preparar o ambiente e a energia do grupo para que o diálogo possa fluir.

Uma das etapas da construção do protagonismo é mostrar para (as)os adolescentes a responsabilidade que deve existir em tudo que fazemos, falamos e escrevemos, para nós e para o coletivo. Por isso, tudo que será produzido por elas(eles) durante as dinâmicas deve ser percebido e valorizado.

3.1 Dinâmicas de sensibilização

Atividade 1 **Que bicho estou hoje?**

Público-alvo	Meninas e meninos de 10 a 12 anos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar uma dinâmica de apresentação. • Estimular que as(os) participantes reflitam e falem sobre si. • Promover a aproximação e conexão das(os) que farão parte do encontro. • Desenvolver a empatia a partir das características reveladas. • Demonstrar como estereótipos e interpretações subjetivas interferem na comunicação.
Duração estimada	<p>Total: 30 minutos.</p> <p>Sendo: 05 minutos para desenhar o animal, 1 minuto para cada apresentação, 20 minutos para a reflexão em grupo.</p>
Material necessário	<ul style="list-style-type: none"> • Resma de papel • Material para desenho/escrita: canetas hidrocor coloridas, lápis de cor, giz de cera, lápis, borracha, apontador • Barbante • Fita crepe
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pedir que o grupo sente em roda. ✓ Colocar o material de desenho/escrita no centro da roda para o uso coletivo. ✓ Distribuir uma folha de papel para cada participante. ✓ Solicitar que pensem em um animal que as(os) represente naquele dia e selecionar três características desse animal que se assemelham a como se sentem naquele momento e que julgam importante compartilhar com o grupo. Deverão escrever as três características ao lado do desenho. ✓ Quando terminarem o desenho, cada participante terá 1 minuto para se apresentar ao grupo. ✓ Pendure, na sala, com um barbante e fita crepe, os desenhos produzidos.

<p>Reflexão em grupo</p> <p>Os pontos (•) em primeiro nível às(aos) facilitadoras(es) são sugestões de questões norteadoras para o debate.</p> <p>Os pontos (◦) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.</p>	<p>Questões norteadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como se sentiram ao se imaginar como um bicho? Foi fácil ou difícil? • E como é se apresentar como um bicho para o grupo? Por quê? <ul style="list-style-type: none"> ◦ Aproveite as falas e os desenhos para conversar sobre estereótipos, preconceitos, racismo. • As características destacadas são mutáveis ou imutáveis? • Vocês percebem as transformações que foram sofrendo da infância até agora? (podem ser mudanças corporais ou subjetivas). <ul style="list-style-type: none"> ◦ Reflita com o grupo, a partir de suas colocações, sobre as várias transformações que sofremos ao longo da vida. Seja corporal ou psicológica, estamos em constante transformação. ◦ Ainda, converse sobre os julgamentos que fazemos diariamente sobre as características de cada pessoa e como isso pode impactar a vida de cada uma(um). ◦ Aproveite para ver se o grupo sabe o que são estereótipos? Como eles são colocados para nós? ◦ Destaque como as pessoas, apesar das semelhanças, são diferentes umas das outras, como essa diversidade enriquece as trocas e as relações. • Por que muitas vezes as aparências enganam? • Os estereótipos influenciam o comportamento e os sentimentos das pessoas? De que maneira? • Tudo o que parece ser é?
<p>Conclusão</p>	<p>Para finalizar, aproveite para destacar como as diversas características escritas nas folhas ajudam a compreender o momento que elas(eles) estão vivenciando: puberdade e adolescência e as transformações que acompanham essas fases.</p> <p>Não esqueça de nomearem juntas(os) o varal onde os desenhos foram (ou ficaram) pendurados. Pensem em um nome que represente e valorize nossa capacidade de vir-a-ser (transformação).</p>
<p>Orientações para a(o) facilitadora (or)</p>	<p>Perceba que o título da dinâmica é “<i>que bicho eu estou hoje?</i>”. Estar é diferente de ser. Isso quer dizer que a(o) adolescente possui a possibilidade de mudança sempre e que a dinâmica pode ajudá-la(o) a perceber essa qualidade de transformar-se que existe em todos nós. Não é preciso se fechar em um estereótipo rígido. Trazer para consciência que estamos constantemente em um estado de vir-a-ser, inclusive naquele dia.</p> <p>Facilitadoras(es) devem tomar cuidado com o apontar de características. Cada jovem terá suas virtudes e defeitos. É perigoso dar ênfase a características, principalmente por poder cair em algo físico nessa fase em que o corpo passa por transformações diversas. Apontar características pode levar ao surgimento e enrijecimento em estereótipos. Foque no processo de mudança e transformação.</p> <p>Não esqueça de avaliar o local e o tipo de encontro para saber se o varal poderá ficar pendurado, se servirá como uma primeira produção e será complementada por outras propostas nos <i>Papos</i>, ou ainda, se será necessário devolver para as(os) adolescentes o material produzido.</p>

Atividade 2 **Jogo das aparências**

Público-alvo	Meninas e meninos de 13 a 14 anos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar uma dinâmica de apresentação; • Estimular que as(os) participantes reflitam e falem sobre si ou das pessoas que farão parte; • Promover a aproximação e conexão das pessoas que farão parte do encontro; • Desenvolver a empatia a partir das características reveladas; • Demonstrar como estereótipos interferem na comunicação.
Duração estimada	<p>Total: 30 minutos.</p> <p>Sendo: 04 minutos para escrever as características no papel, 1 minuto para encher o balão, 5 minutos para a música e 20 minutos para a reflexão em grupo.</p>
Material necessário	<ul style="list-style-type: none"> • Balões coloridos • Pedacos de papel • Material de escrita e desenho • Som para música alegre
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cada participante deverá receber um balão e um pedaço de papel em branco. ✓ Deixar o material de escrita e desenho acessível para uso coletivo. ✓ Oriente que cada adolescente escreva no papel 3 características suas, que possam ser reconhecidas pelas(os) demais e um sentimento que reflita como está se sentindo naquele dia. ✓ A seguir, as(os) participantes deverão dobrar o papel e colocar dentro do balão, encher e amarrá-lo. ✓ Quando tiverem enchido os balões, as(os) facilitadoras(es) deverão colocar a música e as(os) participantes deverão jogar os balões para o alto, ao mesmo tempo em que se divertem dançando. ✓ Quando a música encerrar, cada participante pega o balão que estiver mais próximo e o estoura. ✓ Finalmente, organize uma forma de cada adolescente ler o papel que encontrou. ✓ A partir da leitura, essa(esse) adolescente tentará identificar a pessoa com aquelas características descritas. ✓ Após as identificações, inicia-se a reflexão mediada pelas(os) facilitadoras(es).

<p>Reflexão em grupo</p> <p>Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.</p> <p>Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.</p>	<p>Questões norteadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Como se sentiram ao se apresentar para o grupo através de características e sentimentos? ● Reconhecer essas características e expor para outras pessoas, é difícil? <ul style="list-style-type: none"> ○ Aproveite as falas e os desenhos para conversar sobre estereótipos, preconceitos, racismo. ● As características destacadas são mutáveis ou imutáveis? ● Vocês percebem as transformações que foram sofrendo da infância até agora? (podem ser mudanças corporais ou subjetivas). <ul style="list-style-type: none"> ○ Reflita com o grupo, a partir de suas colocações, sobre as várias transformações que sofremos ao longo da vida. Seja corporal ou psicológica, estamos em constante transformação. ○ Ainda, converse sobre os julgamentos que fazemos diariamente sobre as características das outras pessoas e como isso pode impactar a vida de cada pessoa. ○ Aproveite para ver se o grupo sabe o que são estereótipos? Como eles são colocados para nós? ○ Destaque como as pessoas, apesar das semelhanças, são diferentes umas das outras, como essa diversidade enriquece as trocas e as relações. ● Por que muitas vezes as aparências enganam? ● A forma como nos apresentamos para o mundo, reflete o que estamos sentindo? ● De que forma podemos ser mais verdadeiras(os) (não ter que esconder nossos sentimentos)? ● Os estereótipos influenciam o comportamento e sentimentos das pessoas? De que maneira? ● Tudo o que parece ser é?
<p>Conclusão</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Para finalizar, aproveite para destacar como as diversas características escritas nas folhas ajudam a compreender o momento que ela(els) estão vivenciando: puberdade e adolescência, e as transformações que acompanham essas fases. ✓ Reforce que algumas características são imutáveis, fazem parte do nosso corpo, nossa aparência e precisamos reconhecê-las e honrá-las como parte de quem somos e da nossa ancestralidade. Outras características são mutáveis e podemos transformá-las, pois temos a possibilidade humana de vir-a-ser.

Atividade 3 Como estou me sentindo?

Público-alvo	Meninas e meninos de 10 a 14 anos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Criar ambiente de abertura e acolhimento; • Conhecer melhor como o grupo está chegando; • Estimular que todas(os) reflitam e falem sobre si; • Promover a aproximação e conexão do grupo; • Desenvolver a empatia a partir das características reveladas.
Duração estimada	<p>Total: 30 minutos.</p> <p>Sendo: 10 minutos para selecionar as imagens ou desenhar e 20 minutos para a roda de conversa.</p>
Material necessário	<ul style="list-style-type: none"> • Resma de papel • Material para escrita e desenho • Revistas diversas • Cola e tesoura • Papel pardo • Giz de cera
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Em roda, entregue uma folha de papel para cada participante. ✓ Deixe as revistas e material de escrita/desenho no centro da roda para o uso coletivo. ✓ Solicite que desenhem ou criem uma imagem que <i>represente seus sentimentos naquele momento</i> e que posteriormente essas imagens serão apresentadas para o grupo. Não é necessário colocar o nome na produção. ✓ Para aquelas(es) que decidirem se desenhar ou se representar, peça que façam desenho do corpo todo. <ul style="list-style-type: none"> ○ O corpo também fala do sentir, por isso o desenho do corpo inteiro é importante, não podendo ser boneco de palitinho. Se um dos objetivos é promover a singularidade de cada uma(um), é bom que o grupo possa aprender a se expressar de forma autônoma e verdadeira. ✓ Quando terminarem, iniciarão a reflexão em grupo.

<p>Reflexão em grupo</p> <p>Os pontos (•) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.</p> <p>Os pontos (◦) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.</p>	<p>Questões norteadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peça que mostrem o que fizeram e falem um pouco sobre este trabalho. Uma(um) facilitadora(or) deve pegar uma caneta e escrever (no papel pardo) as palavras chaves relacionadas à puberdade que aparecerão nas falas do grupo. • Como vocês se sentiram ao ter que perceber os próprios sentimentos e expor ao grupo? • Falar de sentimentos é difícil? <ul style="list-style-type: none"> ◦ Destaque a importância de se perceber as semelhanças e diferenças presentes nas falas e como é fundamental entender que são frutos das vivências que são construídas ao longo da vida. Que tudo tem uma história, uma razão de ser e que por serem construídas socialmente, podem ser repensadas e reconstruídas se assim desejarmos. ◦ Valorize o potencial de transformação do grupo considerando o individual e o coletivo, mesmo as demandas não sendo as mesmas é possível uma movimentação coletiva quando uma(um) compreende a(o) outra(o).
<p>Conclusão</p>	<p>A(O) facilitadora(or) que registrou as palavras colocará as mesmas em um papel pardo, a partir delas fará as conexões com a puberdade e a adolescência junto com as(os) participantes.</p> <p>As colagens, palavras e desenhos deverão virar <i>cards</i>* chamados “Eu sinto. E você?”</p> <p>Esses <i>cards</i> poderão ser disponibilizados para a escola trabalhar palavras e sentimentos com a educação infantil ou qualquer outro segmento ou necessidade que possa surgir.</p> <p>*Para as produções dos <i>cards</i> devemos utilizar apenas os trabalhos anônimos! Observe o espaço em que ocorrerá a oficina para saber se a confecção dos <i>cards</i> terá de fato uma função.</p>
<p>Observações para a(o) facilitadora(or)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reforçar que os desenhos não serão analisados tecnicamente, mas para que possam focar na expressão que querem passar. O uso de cores livres também é recomendado. Quem não quiser, ou não se sentir à vontade para desenhar, pode usar os emojis, se for o caso. • A(O)s que quiserem fazer a atividade, mas não demonstrarem vontade de se expor para o grupo também devem ser acolhidas(os). A(O) facilitadora(or) deve valorizar o trabalho feito individualmente e depois conduzi-lo para a roda de conversa para ouvir o grupo. • Por ser uma dinâmica de sensibilização, ela pode trazer algum desconforto na realização. Quando falamos em jovens em situação de vulnerabilidade, podem surgir conteúdos nada descontraídos. É importante que a(o) facilitadora(or) se prepare previamente para oferecer apoio a quem necessitar ou que possa encaminhar a(o) participante para alguém melhor habilitado.

Atividade 4 Sentir-se no olhar

Público-alvo	Meninas e meninos 10 a 14 anos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhar a comunicação não verbal. • Promover a cumplicidade. • Refletir sobre os sentimentos e as formas de comunicá-los.
Duração estimada	Total: 10 minutos.
Material necessário	<ul style="list-style-type: none"> • Músicas, calmas e reflexivas previamente selecionadas
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ O grupo deve formar duas fileiras com números iguais. Caso o número seja ímpar, a(o) facilitadora(or) pode participar para empatar. ✓ É importante que alguém controle o tempo. ✓ As fileiras deverão ficar uma de frente para a outra, sempre com uma pessoa olhando para a outra. ✓ A(O) facilitadora(or) deverá colocar a música. ✓ Cada participante deverá ficar olhando para a(o) participante à sua frente, em silêncio, por 1 minuto. ✓ Após esse tempo, a(o) facilitadora(or) dá o comando e todas(os) dão um passo para a direita e ficam de frente para outra pessoa por mais 1 minuto. As pessoas que estão na ponta, movem-se para a fileira a frente e a cada 1 minuto a(o) facilitadora(or) dá novo comando e assim as pessoas vão se movimentando até que todas e todas tenham tido a oportunidade de se encarar e se olhar em silêncio. ✓ Após a dinâmica, convidá-las(os) a sentar-se em roda para a reflexão.

<p>Reflexão em grupo</p> <p>Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.</p> <p>Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.</p>	<p>Questões norteadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como vocês se sentiram com a dinâmica? • Alguém que tenha se sentido desconfortável gostaria de compartilhar o que sentiu e por quê? • Qual a troca que mais te impactou? • O que você sentiu com essa troca? • Como é apenas olhar para a(o) outra(o)? • Como é ser visto em silêncio? • Como é manter o silêncio? • O silêncio incomoda? Por quê? • O que vocês perceberam nessa troca? • Alguém gostaria de falar sobre alguma específica? • Tem algum momento da vida em que só um olhar é o suficiente?
<p>Conclusão</p>	<p>O corpo também fala por nós, muitas vezes comunicamos coisas que nem percebemos. Tentamos esconder uma timidez, mas o rosto fica vermelho. Tentamos controlar uma raiva, mas as mãos tremem...</p> <p>Outras vezes só precisamos de um abraço apertado ou um olhar carinhoso e compreensivo de amigas(os) e familiares para nos sentirmos melhor.</p> <p>Acontece que muitas vezes temos vergonha de demonstrar os afetos porque somos desestimuladas(os). Muitas vezes os afetos são vistos como fraquezas.</p> <p>Mas o que a gente não verbaliza, o corpo fala. Então, convidamos, quem se sentir à vontade, a dar um abraço bem carinhoso em alguma(um) colega. Nada precisa ser verbalizado, só sentido. O que acham?</p> <p>É importante que ao final da oficina todos e todas estejam mais conectados consigo e com seus sentimentos.</p>

Atividade 5 Estátua

Público-alvo	Meninas e meninos de 10 a 14 anos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhar o respeito e cuidado no contato com o corpo de outra pessoa. • Refletir sobre a relação do corpo como objeto na relação com a(o) outra(o). • Promover a interação entre participantes através da comunicação não verbal. • Trabalhar a expressão corporal. • Pensar a importância do corpo, nos processos de controle social, racismo, preconceito, violências, silenciamentos, aprendizagem de saberes e conhecimentos, elaboração das paixões e desejos. • Entender corpo e mente como únicos e atuantes no nosso cotidiano.
Duração estimada	<p>Total: 40 minutos.</p> <p>Sendo: 5 minutos para fazer a primeira modelagem, 5 minutos para fazer a segunda, 1 minuto para cada pessoa apresentar sua obra e 15 minutos para reflexão.</p>
Material necessário	<p>Não há necessidade de material prévio</p> <p>Mas caso as(os) facilitadoras(es) considerem necessário, poderão levar imagens de objetos e cenas previamente selecionadas e distribuir para os escultores reproduzirem</p>
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Converse com o grupo que a atividade envolverá toque e oriente de que forma isso deverá acontecer de forma respeitosa. ✓ Se alguém apresentar desconforto e não quiser participar, solicite que fique observando a dinâmica e participe da discussão. ✓ A(O)s participantes deverão formar duplas e quando solicitadas(os) deverão modelar uma estátua com o corpo do outro. Uma pessoa será a(o) escultora(or) e a outra pessoa a estátua. ✓ Elas(eles) deverão pensar na cena ou objeto a ser modelado.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ É possível levar algumas cenas ou imagens em pedaços de papel e sortear para que as(os) escultoras(es) possam reproduzi-las na sua escultura. Isso facilita o processo e o torna mais divertido. ✓ Outra sugestão é definir temas para as obras: animais, objetos, sentimentos etc. ✓ No decorrer da dinâmica trocam-se os papéis. Para que as duas pessoas participem das duas experiências: de ser escultora(or) e escultura. ✓ Ao final, pode-se separar um tempo para cada escultora(or) apresentar a sua obra para o grupo. ✓ Ao final da dinâmica, sentem-se em roda para a reflexão em grupo.
<p>Reflexão em grupo</p> <p>Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.</p> <p>Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.</p>	<p>Questões norteadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Como é tocar o corpo de outra pessoa? ● Como foi ter seu corpo tocado por outra pessoa nessa dinâmica? ● Foi possível reconhecer os limites do corpo do outro mesmo sem verbalizar? ● Como você se sentiu? (segura(o), desconfortável, respeitada(o), exposta(o), etc). <ul style="list-style-type: none"> ○ O ideal é não sugerir, mas sim deixar aberto para cada pessoa expor o que sentiu e elaborar a partir disso. Caso ninguém se prontifique você pode fazer algumas sugestões de sentimentos que possam ter surgido.
<p>Conclusão</p>	<p>Finalize destacando como temáticas relacionadas aos corpos são tabus em nossa sociedade e com isso dificulta que a gente mantenha uma relação saudável e respeitosa com nossos corpos e com os corpos das outras pessoas.</p> <p>O corpo muda muito com a chegada da puberdade e na adolescência, virando alvo de grande atenção e, muitas vezes, de piadas e deboche.</p> <p>Conhecer essas transformações é importante para que nos relacionemos de forma mais amorosa conosco e com os outros.</p>

Atividade 6 Meu corpo

Público-alvo	Meninas e meninos de 10 a 12 anos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhar o respeito e cuidado no contato com o corpo da outra pessoa. • Promover a interação entre participantes através da expressão corporal. • Refletir sobre o quão difícil é se relacionar com outra(s) pessoa(s) em especial no que diz respeito a privacidade do próprio corpo. • Pensar a importância do corpo, nos processos de controle social¹⁵, racismo, preconceito, violências, silenciamentos, aprendizagem de saberes e conhecimento, elaboração das paixões e desejos. • Entender corpo e mente como únicos e atuantes no nosso cotidiano.
Duração estimada	<p>Total: 30 minutos.</p> <p>Sendo: 5 minutos para a formação das duplas e preparar as bexigas, 5 minutos para a dinâmica e 20 minutos para a reflexão em grupo.</p>
Material necessário	<ul style="list-style-type: none"> • Bexigas coloridas • Música para animar o ambiente durante a execução
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Informe ao grupo que a atividade envolverá proximidade dos corpos e oriente que isso deve acontecer de forma cuidadosa e respeitosa. ✓ Peça que formem duplas. ✓ Cada dupla deverá receber uma bexiga e deverão enchê-la. ✓ Oriente que uma música vai tocar e elas(eles) deverão apoiar a bexiga uma(um) no corpo da(o) outra(o) e tentar estourar a bexiga apenas usando o corpo da dupla. As mãos deverão ficar para trás do corpo, não poderão ser utilizadas. ✓ Ao término da dinâmica, deverão sentar-se em roda para a reflexão.

¹⁵Controle social são " os mecanismos que estabelecem a ordem social disciplinando a sociedade e submetendo os indivíduos a determinados padrões sociais e princípios morais". Retirado de <http://www.sites.epsjv.fiocruz.br/dicionario/verbetes/consoc.html>, acesso em 14 de junho de 2020.

<p style="text-align: center;">Reflexão em grupo</p> <p>Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.</p> <p>Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.</p>	<p>Questões norteadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como se sentiram com a dinâmica? • Como vocês se sentiram ao serem orientadas(os) a encostar-se ao corpo da outra pessoa? • Foi importante observar a pessoa para que os exercícios tivessem sucesso? • Precisam fazer algum combinado para cumprir melhor o desafio de estourar a bexiga? • O quanto a ajuda de sua dupla foi necessária para alcançar o objetivo? • O diálogo/combinado é/foi importante para cumprir o objetivo? • No nosso dia a dia às vezes esquecemos que dialogar é o caminho mais fácil para se cumprir um objetivo? • Foi possível reconhecer os limites do corpo do outro?
<p style="text-align: center;">Conclusão</p>	<p>Finalize destacando como temáticas relacionadas aos corpos são tabus em nossa sociedade e como isso dificulta que a gente mantenha uma relação saudável e respeitosa com nossos corpos e como os corpos das outras pessoas.</p> <p>O corpo muda muito com a chegada da puberdade e na adolescência, virando alvo de grande atenção e, muitas vezes, de piadas e deboche.</p> <p>Conhecer essas transformações é importante para que nos relacionemos de forma mais amorosa conosco e com os outros.</p>

3.2 Dinâmicas de descontração

Atividade 1 Emboladão

Público-alvo	Meninas e meninos de 10 a 12 anos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Explorar o espaço disponível através da caminhada e movimentação de braços; • Relaxar o corpo e a mente através dos exercícios de respiração; • Trabalhar a observação da(o) outra(o) e do local; • Proporcionar um ambiente de descontração entre o grupo; • Incentivar o ato de ouvir; • Valorizar o trabalho em equipe, concentração, solução de problemas; • Promover o surgimento de lideranças (crianças que começam a coordenar quem passa por onde) entre outras coisas que podem ser observadas por cada facilitadora(or).
Duração estimada	<p>Total: 30 minutos.</p> <p>Sendo: 7 minutos para a dinâmica e 23 minutos para a reflexão.</p>
Material necessário	Música previamente selecionada
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ O grupo é solicitado a ficar de pé, em roda, de mãos dadas. ✓ Em seguida, devem memorizar quem está à sua esquerda e à sua direita. ✓ Quando a música iniciar deverão soltar as mãos e se movimentarem pelo espaço. ✓ Peça que soltem os braços, respirem fundo, relaxem e se movimentem no ritmo da música. ✓ A(O) facilitadora(or) deverá orientar que vai dar ou que dará alguns comandos e elas(eles) deverão prestar atenção e obedecer a esses comandos: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ao som de uma palma devem pular; ○ Ao som de duas palmas devem bater palma; ○ Ao som de três palmas devem congelar.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Após as coordenadas, devem ser desafiadas(o)s a darem as mãos a seus respectivos pares de direita e esquerda, retomando ao círculo inicial sem soltarem as mãos. ✓ Quando todas e todos estiverem a postos, devem observar se conseguiram cumprir a missão de voltar ao círculo original ou não. ✓ Poderão sentar-se para a reflexão.
<p style="text-align: center;">Reflexão em grupo</p> <p>Os pontos (•) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.</p> <p>Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.</p>	<p>Questões norteadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pergunte ao grupo como se sentiu e o que avaliam ser o objetivo da atividade. • É difícil relaxar e ao mesmo tempo ter que se concentrar nos comandos? • Foi fácil ou difícil encontrar as pessoas que estavam ao seu lado para voltar ao círculo original? Por quê? <ul style="list-style-type: none"> ○ Ouça o grupo e aproveite suas falas para destacar a importância de observar o espaço e a outra pessoa, como aos poucos estamos perdendo essa capacidade e como ela é fundamental para as relações. ○ Explique que o ato de soltar os braços, caminhar e respirar profundamente colabora para tranquilizar, observar e pensar antes de agir (corpo e mentes conectados). ○ Mostre para o grupo que as palmas exercitam a atenção na escuta, algo que também temos dificuldades no dia a dia. ○ Principalmente destaque o trabalho em equipe, se aparecer uma liderança converse como foi isso com o grupo.
<p style="text-align: center;">Conclusão</p>	<p>Finalize a atividade mostrando como as transformações da puberdade e as vivências da adolescência colocam nossos corpos e mentes muito ativos, por vezes confusos e desatentos.</p> <p>Com as emoções e variações de humor muito latentes, nessa fase, é importante identificar e aprender a lidar com isso.</p> <p>Além disso, o trabalho em equipe enriquece as relações e facilita a resolução de problemas, já que as soluções podem ser tão diversas quanto as pessoas da equipe.</p>
<p style="text-align: center;">Orientações para a(o) facilitadora(or)</p>	<p>Dependendo do ambiente e da configuração do grupo a proposta pode ser adaptada. Em um ambiente muito agitado é possível remover a parte das palmas e colocar uma música mais relaxante. O excesso de estímulo das palmas e pulos podem agitar mais ainda os grupos muito agitados. Já em um ambiente com um grupo mais calmo, introspectivo e tímido, uma música mais agitada e palmas funcionam bem.</p>

Atividade 2 Vou à festa

Público-alvo	Meninas e meninos de 10 a 14 anos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a escuta ativa¹⁶; • Trabalhar o raciocínio lógico; • Descontrair e conhecer o grupo.
Duração estimada	<p>Total: 30 minutos.</p> <p>Sendo: 10 minutos para a dinâmica e 20 minutos para a reflexão.</p>
Material necessário	<ul style="list-style-type: none"> • Aparelho de som para colocar música (opcional) • Envelopes para guardar os convites da festa. Um envelope para cada convite/regra • Convites para festa com as regras que permitirão a entrada das(os) convidadas(os) <p>Preparo, prévio, do convite:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escreva as regras da festa em pequenos pedaços de papel e guarde dentro dos envelopes. Um envelope para cada convite/regra • Leve todos os envelopes para a oficina para que o dono da festa sorteie o seu convite
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ A(O) facilitadora(or) deverá explicar as regras da dinâmica. ✓ Com o grupo em roda, uma pessoa deverá ser sorteada para ser a(o) anfitriã(ão) da festa. ✓ A pessoa anfitriã deve se dirigir a(o) facilitadora(or) e pegar o convite contendo a regra da festa. Só a(o) anfitriã(ão) saberá quem vai poder entrar na festa e quem não vai poder. ✓ A(O) anfitriã(ão) volta para a roda e com todas(os) sentadas(os) começa a brincadeira. ✓ Em sentido horário (ou da forma como acharem melhor) cada um vai se apresentando, caso ainda não se conheçam, e dizendo o que levar para a festa e a(o) anfitriã(ão) responde se entra ou não. ✓ Só terá permissão para entrar na festa aquela(aquele) que estiver dentro da regra. ✓ A(O)s demais deverão ficar atentos para tentar descobrir qual é essa regra. Ex.: <p>Regra da festa: <i>só entra quem levar algo que comece com a letra c.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Participante diz: vou levar refrigerante. ○ A(O) anfitriã(ão) diz que a pessoa NÃO vai entrar na festa. ○ Próximo participante diz que vai levar coxinha.

¹⁶Saiba mais sobre escuta ativa no glossário deste Manual.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ A(O) anfitriã(ão) então diz que SIM, esse pode entrar na festa. ○ E assim, por diante. <p>✓ É importante que a regra criada seja compatível com a faixa etária.</p> <p>✓ A dinâmica termina quando alguém acertar a regra.</p> <p>✓ Ao término, passem para a reflexão em grupo.</p>
<p>Reflexão em grupo</p> <p>Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.</p> <p>Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.</p>	<p>Questões norteadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pergunte o que acharam da dinâmica? ● Pergunte à pessoa que acertou a regra quais foram as pistas que encontrou para descobrir? <ul style="list-style-type: none"> ○ Converse com o grupo sobre os objetivos da dinâmica, com destaque para a escuta ativa¹⁷ (ouvir e observar utilizando todos os sentidos). Ressalte a importância de ouvir, para conhecer, saber e desenvolver empatia. ○ Explique como esse raciocínio lógico é uma habilidade que devemos desenvolver para nos ajudar a perceber, refletir e agir com cuidado diante das situações do cotidiano. ● Quem aqui costuma ir à festas sozinhos (sem um adulto)? ● Que tipo de festas vocês gostam?
<p>Conclusão</p>	<p>Escute as respostas com atenção e faça uma relação entre o “ir à festa sozinho(o)” e momento de transição da infância para a adolescência e como ele é influenciado pelos marcos da puberdade. Muitas vezes, a possibilidade de sair para festas sem a companhia de um adulto marca a entrada na “adolescência”.</p>
<p>Orientações para as(os) facilitadoras(es)</p>	<p>Propostas de regras para entrar na festa:</p> <p>Entrará na festa quem:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Levar algo que seja possível dividir entre as(os) convidadas(os). ● Levar algo que comece com a primeira letra do nome do anfitrião da festa. ● Levar algo que comece com a última letra do nome do anfitrião da festa. ● Levar um instrumento musical. ● Quem disser um sentimento. ● Quem leve algo que comece com a letra ____. ● Quem estiver vestindo uma camisa/blusa na cor _____. (não importa o que a pessoa vai levar). ● Quem estiver usando óculos. ● Quem estiver de chinelo.

¹⁷Saiba mais sobre escuta ativa no glossário deste Manual.

Atividade 3 Muitas mãos

Público-alvo	Meninas e meninos de 10 a 12 anos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Promover a interação do grupo; • Trabalhar a capacidade de frustração; • Promover um debate acerca do convívio em sociedade; • Refletir sobre o trabalho em grupo.
Duração estimada	<p>Total: 40 minutos.</p> <p>Sendo: 5 minutos para as explicações e organização inicial, 15 minutos para a execução da dinâmica, 20 minutos para a reflexão.</p>
Material necessário	<p>Massinha em 5 cores diferentes e na quantidade necessária para que cada pessoa do grupo receba a mesma porção</p> <p>Cada pessoa do grupo deve receber uma porção de massinha</p> <p>Ex.: grupos de 5 pessoas, 5 cores diferentes, uma para cada pessoa do grupo.</p>
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dividir as(os) adolescentes em grupos de 5 pessoas de forma bem aleatória. ✓ Sugestão para a divisão: em uma grande roda, contar em sentido horário: 1,2,3,4,5 ; 1,2,3,4,5; 1,2,3,4,5. Todo mundo que recebeu o número 1 se reúne num pequeno grupo, todo mundo que recebeu o número 2 em outro e assim por diante. Essa é uma estratégia para dividir os grupos de modo a não excluir ninguém. ✓ Quando os pequenos grupos tiverem formados, cada membro deverá receber um único pedaço de massinha. A(O) facilitadora(or) deve cuidar para não repetir cor de massinha dentro do mesmo grupo. Serão, 5 cores de massinha, para 5 integrantes do grupo. ✓ Fora do grupo as cores podem se repetir. ✓ Cada um pode mexer na sua massinha até que se inicie a dinâmica. Sem problemas! Só não pode trocar com a outra pessoa. ✓ Depois que todos os grupos tiverem recebido as massinhas, a(o) facilitadora(or) dará as primeiras instruções: <ul style="list-style-type: none"> ○ Deverão construir com a massinha um boneca(o). Mas todos deverão construir juntos, passo a passo ao comando da(o) facilitadora(or).

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Já podem pensar como será esta(este) boneca(o) de vocês. Porém, nós vamos construir juntas(os) e ao mesmo tempo. Não é uma competição. ○ Eu darei um comando e 1 minuto para a construção. O jogo vai se desenrolando e as outras explicações virão depois. ○ 1º passo: cada pessoa pega um pedaço da sua massinha e constrói o tronco de sua(seu) boneca(o). Pode ser um robô, alienígena, animal... o que você pensar. Mas só o tronco. 1 minuto para essa construção. ○ 2º passo: agora (passado o 1º minuto) vocês deverão pegar o tronco de sua(seu) boneca(o) e passar para a(o) colega da sua direita. <p>✓ Nesse momento uma(um) das(os) facilitadoras(es) deverá ficar de olho nas reclamações, falas de frustração do grupo e registrar. Serão muitas, pois o grupo não esperava por isso.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 3º passo: agora, todo mundo vai pegar mais um pedaço da sua massinha e construir as pernas para esse tronco que você recebeu. Importante, ninguém poderá alterar o que já está feito, a construção do colega anterior. 1 minuto para essa construção. <p>✓ A(O) facilitadora(or) circula pela sala e percebe quem verbaliza que vai fazer de qualquer jeito porque ficou chateada(o). Ou aquela(e) que vai continuar caprichando. Perceba e registre os sentimentos manifestados em todo o processo da dinâmica. Fique de olho se alguém modificou o que um colega já tinha feito, mas não interfira. Mesmo que alguém aponte. Tudo isso será material de reflexão.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 4º passo: agora, cada um vai pegar esse tronco com pernas e passar para o colega da sua direita. ○ 5º passo: peguem mais um pedaço de massinha e construam os braços para esse corpo com pernas que você recebeu. 1 minuto. ○ 6º passo: agora, passem para o colega da sua direita. ○ 7º passo: peguem mais um pedaço da sua massinha e construam a cabeça para essa(esse) boneca(o). 1 minuto. ○ 8º passo: passem o boneco para o colega ao lado. ○ 9º passo: com o restante da massinha, vocês terão a oportunidade de modificar ou acrescentar algo no boneco de vocês. ○ 10º passo: fim. Cada um deverá ficar com a(o) boneca(o) do jeito que ele encerrou, e todos deverão sentar numa grande roda para a discussão. ○ No final eles poderão ficar com a(o) boneca(o), desmanchar, fazer o que quiser e levar para a casa. <p>✓ A (O)s facilitadoras(es) deverão fotografar as(os) bonecas(os) e até mesmo o processo da dinâmica para um futuro portfólio do Manual de Ferramentas.</p>
--	--

<p>Reflexão em grupo</p> <p>Os pontos (•) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.</p> <p>Os pontos (◦) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.</p>	<p>Questões norteadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pergunte ao grupo o que acharam da dinâmica? • Como se sentiram? – as(os) facilitadoras(es) podem ir anotando num quadro ou papel os sentimentos que forem surgindo. • A partir da observação e registros as seguintes discussões podem ser levantadas: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Quem aqui passou ou pensou em fazer o trabalho de qualquer jeito quando viu que a sua ideia inicial não seria colocada em prática? ◦ Quem teve vontade ou mexeu/alterou o trabalho da outra pessoa? ◦ Quem teve vontade de não continuar na “brincadeira” quando viu que a(o) boneca(o) não seria do jeito que planejou inicialmente? ◦ Quem teve a(o) sua(seu) boneca(o) mexida(o), como se sentiu? • Use os sentimentos que surgiram e os valide. Diga que é normal sentirmos tais sentimentos e explore que os comportamentos diante de tais sentimentos podem e devem ser modulados para não ferir/agredir alguém.
<p>Conclusão</p>	<p>Finalize a reflexão de modo que percebam o quanto é difícil o convívio social onde as diferenças são acentuadas. As formas de pensar e de agir são diferentes e muitas vezes não combinam com as nossas.</p> <p>Muitas vezes não concordamos com o posicionamento da outra pessoa, como ela(e) pensa, mas devemos respeitar. Isso foi ilustrado de forma prática na construção coletiva da(o) boneca(o). Quando desrespeitamos a outra pessoa, criamos uma hostilidade, sentimentos de raiva e até agressões (físicas ou verbais).</p> <p>Quando somos crianças, muitas vezes, as nossas vontades são atendidas por nossos familiares e cuidadores. À medida que crescemos e saímos da nossa bolha familiar passamos a lidar de forma mais frequente com a frustração. Isso porque o mundo e as pessoas não são do jeito que a gente queria e nem sempre vão fazer as coisas do nosso jeito, não é mesmo?</p> <p>É muito importante que a gente saiba reconhecer que nem sempre temos razão e que a ideia da outra pessoa também pode ser legal. Mas precisamos ouvir, conhecer, dar voz e lugar até para criticarmos e dizermos com o que não concordamos.</p> <p>Aproveite para falar, também, sobre diversidade e ilustre com as(os) diferentes bonecas(os) que foram construídos.</p> <p>Essa é uma dinâmica que suscita muitas discussões para além do colocado aqui, cabe às(aos) facilitadoras(es) um olhar atento às manifestações surgidas ao longo do processo, para utilizá-las nas reflexões.</p>

Atividade 4 O que eu estou fazendo aqui hoje?

Público-alvo	Meninas e meninos de 12 a 14 anos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Possibilitar a(ao) adolescente se pensar hoje, aqui e agora; • Levar à reflexão dos seus desejos, seu papel no mundo e no encontro onde a oficina está acontecendo; • Trabalhar a concretização e a relação do que se sente com o que se pensa; • Reconhecer as angústias existentes nessa faixa etária; • Desenvolver empatia e a percepção da(o) outra(o).
Duração estimada	<p>Total: 30 minutos.</p> <p>Sendo: 5 minutos para passar a caixa e 25 minutos para a roda de conversa.</p>
Material necessário	<ul style="list-style-type: none"> • Caixa de som • Caixa de possibilidades: uma caixa contendo diferentes objetos, imagens, palavras, letras de música ou parte delas, perfumes ou sachês. Use a imaginação ao montar a caixa • Do lado de fora da caixa deverá estar escrito: O que estou fazendo aqui hoje?
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Convide-a(o)s a sentar em roda. ✓ Explique a atividade e coloque uma música animada que o grupo goste e se identifique. ✓ Quando a música começar a tocar a caixa de possibilidades vai passar de pessoa em pessoa para que cada participante escolha algo dentro dela que responda a seguinte pergunta. <p><i>“O que eu estou fazendo aqui hoje?”</i></p> ✓ Ao terminar a música, ou depois que a última pessoa escolher seu item elas(eles) deverão deixar seus itens visíveis. ✓ A(O) facilitadora(or) pede para que o grupo olhe os objetos que as pessoas escolheram e imaginem as possibilidades de motivos para a existência de cada pessoa ali presente. ✓ Depois peça que cada pessoa se apresente e fale sobre a escolha do item. Por que aquele item te representa? ✓ Depois que todas e todos fizerem a sua partilha, abre-se a reflexão em grupo.

<p>Reflexão em grupo</p> <p>Os pontos (•) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.</p> <p>Os pontos (◦) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.</p>	<p>Questões norteadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A música pode ter influenciado a escolha do objeto? • Como foi ter que resumir a sua existência a um objeto? • Esse objeto é capaz de te traduzir? <ul style="list-style-type: none"> ◦ Comente com o grupo como a música e a arte podem influenciar nossas vidas. Estenda o raciocínio para o uso dos 5 sentidos, incluindo os objetos da caixa de possibilidades. ◦ Ressalte como resgatamos e construímos memórias e sentimentos a partir de cheiros, texturas, melodias, cores, imagens, objetos e sabores e como tudo isso é importante na elaboração do que queremos ter, ser e conquistar. ◦ Mostre como várias influências externas (individualismo, competição, lucro, preconceito, racismo, machismo) atravessam nossos desejos e consequentemente nossas ações – Lembre-se do título da oficina. ◦ Pergunte se alguém teve dificuldade em escolher algum item da caixa e tranquilize essa pessoa mostrando que às vezes é difícil transparecer através de algo concreto o que pensamos ser nosso papel. • A gente costuma traduzir uma pessoa pelo tipo de roupa que ela usa, corte de cabelo e etc? Por que fazemos isso? • É justo julgarmos uma pessoa pela aparência? Então, por que continuamos fazendo isso?
<p>Conclusão</p>	<p>Finalize resumindo rapidamente as várias respostas do grupo, mostrando que os encontros são ricos porque promovem trocas de experiências e saberes entre as pessoas, proporcionando um espaço de reflexão.</p> <p>Conforte o grupo sobre as expectativas e vontades, que não somos, mas estamos, e que temos o direito de transformar nossa maneira de pensar e agir. Esse é um dos motivos de estarmos aqui, somos seres mutáveis.</p> <p>E reforce que esse processo de compreensão de mundo e de mudanças acontecem, mais forte na puberdade e na adolescência, por toda a vida.</p> <p>Fale sobre a criação de estereótipos, muito forte nessa fase da vida e como ela engessa e impacta as pessoas.</p>

4

Nossos Papos

A puberdade é território pouco conhecido por aquelas e aqueles que estão deixando a infância e, também, é um tema ainda impregnado de tabus na nossa sociedade. O Manual busca tratar desse tema com informações e conteúdos relevantes, apresentados de forma leve e lúdica, por meio de jogos e dinâmicas coletivas, que situem as jovens e os jovens adolescentes como protagonistas nesse processo de reflexão e aprendizagem.

A tabela abaixo apresenta uma sistematização do conjunto de temas, aqui chamados de *Papos* e respectivos subtemas que serão tratados neste item. Eles estão divididos em 12 *Papos* com temas específicos relacionados à puberdade e um *Papo* (*Papo* 13) livre, que poderá ser desenvolvido pelas(os) facilitadora(es) a partir de demandas e necessidades que possam surgir. Os Papos presentes no Manual são:

	Nome do Papo	Subtemas
Papo 1	Puberdade, que bicho é esse?	<ul style="list-style-type: none"> • Saúde – conceito • Puberdade – o que é? • Interferências – fatores como cultura, gênero¹⁸, raça e etnia interferem na puberdade?
Papo 2	Meu corpo	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecendo o corpo e nomeando suas partes • Funções biológicas • Mudanças do corpo e diferenças nos caracteres sexuais masculinos e femininos
Papo 3	Meu corpo, minhas regras	<ul style="list-style-type: none"> • Sexualidade • Gravidez / Contraceptivos • ISTs / sexo seguro • Não é não! – os meus limites e os meus desejos • Reconhecendo o abuso

¹⁸Saiba mais sobre gênero no glossário deste Manual.

Papo 4	AdolescênciaS	<ul style="list-style-type: none"> • Adolescência – o que é • Adolescência(S) - como diferenças de classe, de raça e etnia, de gênero¹⁹, dentre outras, interferem na vivência da adolescência? • Álcool e outras drogas • Comportamentos de risco • Autoestima • Emoções
Papo 5	Meninas, meninos, meninos	<ul style="list-style-type: none"> • Gênero x Sexo biológico • Relacionamentos afetivos (orientação sexual²⁰) • Cultura • Grupos identitários
Papo 6	Meninas no poder	<ul style="list-style-type: none"> • Estereótipos de gênero e de raça • Papéis sociais • Relações de poder / desigualdade de gênero • Controle dos corpos • Objetificação dos corpos²¹ – ênfase para os corpos negros.
Papo 7	Meninos também choram	<ul style="list-style-type: none"> • Estereótipos de gênero • Desigualdades de gênero • Masculinidade(S) • Como o machismo afeta, também, os meninos • O que podemos fazer para romper com o machismo?
Papo 8	Chega de violências	<ul style="list-style-type: none"> • Tipos de violências: <ul style="list-style-type: none"> • Física, psicológica, sexual, verbal e simbólica (de classe, raça, gênero²²). • Marginalização • <i>Bullying</i> e <i>cyberbullying</i> - violência entre pares • Empatia / emoções • Canais de denúncia

¹⁹Saiba mais sobre gênero no glossário deste Manual.

²⁰Saiba mais sobre orientação sexual no glossário deste Manual.

²¹Saiba mais sobre objetificação dos corpos no glossário deste Manual.

²²Saiba mais sobre gênero no glossário deste Manual.

Papo 9	FamíliaS	<ul style="list-style-type: none"> • Diversidade de famílias • Redes de apoio • Relação: adolescente x família • Confiança
Papo 10	Adole-Ser	<ul style="list-style-type: none"> • Direitos Humanos • ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente) • Participação Social • Transformação Social
Papo 11	A gravidez pode esperar	<ul style="list-style-type: none"> • Prevenção da gravidez na adolescência • Projeto de vida e planejamento familiar • Responsabilidade nas relações sexuais
Papo 12	Sonhar é preciso	<ul style="list-style-type: none"> • Projeto de vida • Autoconhecimento
Papo 13	Livre que poderá ser desenvolvido pelas(os) facilitadoras(es)	<p>Esses <i>Papos</i> extras servirão de apoio caso as(os) facilitadoras(es) percebam que as crianças e adolescentes tenham necessidade de aprofundar em algum assunto ou queiram trazer algum ponto para ser discutido que não tenha sido contemplado nos <i>Papos</i> anteriores. Com isso, esperamos trazer para a cena, mais uma vez, o lugar de fala, a curiosidade e autonomia das(os) adolescentes, facilitadoras(es) e multiplicadoras(es). Ainda, mantém o caráter atemporal que esse Manual se propõe. Lembre-se de manter o foco na puberdade e na adolescência.</p>

Esse conjunto de *Papos* foi pensado de forma a proporcionar às(aos) adolescentes e às(aos) facilitadoras(es):

- **Protagonismo** – participação ativa das(os) adolescentes nas oficinas;
- **Construção de laços** – interação do grupo;
- **Aprendizado** – aquisição de conhecimento e reflexão crítica sobre os temas trabalhados;
- **Diversão** – descontração ao longo do processo;
- **Instrumentalização** – possibilita a(o) facilitadora(o) acessar materiais teóricos sobre diferentes temáticas.
- **Transposição** – apresenta a(o)s facilitadora(o)s diferentes formas de transpor as teorias em ações que promovam a troca e a construção de conhecimentos e saberes entre a(o)s participantes.

Apresentamos no Anexo I - *Bloco Teórico* - uma relação de textos que vão embasar os *Papos* e servirão de apoio para a(o) facilitadora(or) e no Anexo II – *Glossário*, uma exemplificação de vários termos utilizados no Manual e que facilitarão o entendimento e a condução do projeto.

Lembrete às(aos) facilitadoras(es): muito importante ler a integralidade dos textos, antes de iniciar as atividades, e acessar o Glossário, sempre que necessário, para que vocês estejam o mais preparadas e preparados possível.

Boa leitura!

Papo 1 Puberdade, que bicho é esse?

As atividades pensadas no *Papo 1* têm como objetivo convidar as(os) participantes a refletirem de forma aberta e sincera sobre o que entendem por puberdade, buscando diferenciá-la da adolescência e reforçar o entendimento de que as mudanças físicas e emocionais da puberdade são vivenciadas e percebidas de forma diferente por cada adolescente. **Cada uma(um) tem seu tempo!**

Sugestões de materiais de apoio referentes ao *Papo 1* estão indicados no Anexo I do *Bloco Teórico*.

Atividade 1 A Árvore da Vida

PÚBLICO-ALVO

Meninas e meninos de 10 a 14 anos

OBJETIVOS

- Conceituar saúde;
- Dar ênfase à saúde mental;
- Introduzir o tema da puberdade;
- Aprofundar o tema levantado destacando como as diferenças sociais, étnicas, raciais e de gênero interferem na puberdade.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora.

Sendo: 20 minutos para plantar, 35 minutos para a reflexão e 5 minutos para exibição do vídeo indicado.

MATERIAL NECESSÁRIO

Um saco de terra

Copos descartáveis – 200ml (pelo menos)

Água

Sementes de temperos/plantas diversas (pesquisar uma semente que seja fácil de cultivar, pode ser até a semente de feijão)

Caneta tipo marcador permanente

Alguns exemplares da Caderneta de Saúde do Adolescente

Vídeo indicado para exibição:

- Trailer do documentário: “Absorvendo o tabu.”

Link: https://www.youtube.com/watch?v=GBm43n7_x34

DESENVOLVIMENTO

- ✓ A(O) facilitadora(or) deverá entregar um copo descartável para cada participante e uma semente ou um punhado de sementes (dependendo do tamanho das sementes).
- ✓ Em seguida, vai perguntar o que acham que vai acontecer ali hoje.
- ✓ Então, a(o) facilitadora(or) solicita que cada uma(um) escreva o seu nome no copo e coloque um pouco de terra nele (não é necessário encher até a borda do copo).
- ✓ Cada participante fará um burquinho na terra e colocará a sua semente, cobrindo-a com mais terra.
- ✓ A(O) facilitadora(or) perguntará o que é necessário para que a semente se desenvolva. (água, iluminação, terra bem adubada)
- ✓ Se a planta crescer é sinal de que ela está saudável?
- ✓ A planta, geralmente, apresenta sinais de que não está saudável?
- ✓ Uma planta, ao se desenvolver, vai mudando suas características?
- ✓ A(O) facilitadora(or), então, passará a garrafa de água e pedirá que cada uma(um) regue a sua semente. Ela(ele) dará as instruções de cuidados com a planta (geralmente vem escrito no pacotinho de sementes) e orientará que cada participante cuide da sua planta em casa e compartilhe com o grupo como ela está se desenvolvendo. Ao final dos encontros, cada participante vai apresentar a sua planta ao grupo.*
- ✓ Depois que cada participante plantar, elas(eles) serão convidadas(os) a sentar-se em círculo para iniciar a discussão.

* A(O) facilitadora(or) que optar por essa dinâmica e trabalhar com o mesmo grupo durante outras oficinas, no encerramento das atividades, solicitará que as(os) participantes tragam de volta a sua planta e compartilhem com o grupo sua experiência com ela.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.
Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras:

- Assim como a planta precisa de água, sol, terra adubada para se desenvolver bem e crescer, o que nós humanos precisamos para crescermos e nos desenvolvermos?
- Vocês sabem dizer o que é Saúde?
 - Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças. Informar que ao longo de todo o processo das oficinas, vários desses aspectos serão trabalhados e discutidos.
 - Mostrar as Cadernetas feminina e masculina e deixá-las(os) manuseá-las.
 - Caso não seja possível utilizar a Caderneta, utilize o material do *Bloco Teórico* que fala sobre o assunto.
- Já que estamos falando de Caderneta da(o) Adolescente, quem aqui acha que já não é mais criança? Por quê?

- O que é que define a saída da infância e entrada na adolescência?
- Existe um processo que se chama puberdade. Já ouviram falar?
- Explicar para as(os) participantes o que é a puberdade. (ver página 31 da Caderneta ou *Bloco Teórico*)
- Vocês acham que puberdade é igual para todo mundo? Quais as diferenças?
- E todo mundo passa pela puberdade?
 - Após as respostas, confirmar que sim, todo mundo passa por ela, mas que fatores sociais, raciais, culturais e de gênero²³ podem influenciar como cada um vai vivenciar.
 - Para ilustrar, exiba o trailer do documentário “Absorvendo o tabu.”
Link: https://www.youtube.com/watch?v=GBm43n7_x34
O documentário completo está na Netflix e tem 26 minutos.
 - O documentário fala sobre como a chegada da menstruação interrompe o ciclo escolar das meninas em uma comunidade rural na Índia. Lá a menstruação é vista como suja e é um grande tabu, ninguém fala sobre isso. Muitas meninas não sabem nem o que é absorvente e só descobrem o que é menstruação quando o primeiro sangue desce. Elas precisam usar tecidos, folhas e até cinzas para que o sangue não se espalhe pelas roupas e, com isso, deixam de frequentar a escola. Pelo medo e pela vergonha. Não ir para a escola acaba contribuindo para o aumento da desigualdade de gênero²⁴ na localidade.
 - Levantar a discussão sobre as diferenças sociais, de raça e gênero com elas e eles e como a informação é o melhor caminho para o desenvolvimento saudável. Reforçando assim, o caráter educativo deste Manual.
 - Lembrar que assim como as sementes plantadas hoje, todos nós precisamos de cuidados para nos desenvolvermos com saúde plena (física, mental e emocional).
 - Dê ênfase aos cuidados com a Saúde Mental que muitas vezes negligenciamos e ainda é tabu em nossa sociedade. (saiba mais no *Bloco Teórico*).
 - Dar espaço para alguma questão que possa surgir.

CONCLUSÃO

É importante que as(os) adolescentes saiam da oficina tendo compreendido que saúde não é só ausência de doença e que inclui aspectos para além das questões físicas.

Além disso, é importante que entendam que as transformações que acontecem na puberdade fazem parte do ciclo natural da vida, mas que alguns aspectos podem influenciar de forma positiva ou negativa a vivência dessa fase.

²³Saiba mais sobre gênero no glossário deste Manual.

²⁴Saiba mais sobre gênero no glossário deste Manual.

Atividade 2 Sei ou não sei, eis a questão

PÚBLICO-ALVO

Meninas e meninos de 13 e 14 anos

OBJETIVOS

- Conceituar saúde;
- Enfatizar a saúde mental;
- Introduzir o tema da puberdade;
- Aprofundar o tema levantando como as diferenças sociais, étnicas e de gênero interferem na puberdade.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora.

Sendo: 20 minutos para o *quiz*, 35 minutos para a reflexão e 5 minutos para a exibição do vídeo.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Fita crepe ou giz para marcar o chão
- Placas: verdadeiro / falso
- Cartões com as perguntas
- Quadro ou papel *Kraft* para fazer o placar
- Alguns exemplares da Caderneta de Saúde do Adolescente

Vídeo indicado para exibição:

- Trailer do documentário: “Absorvendo o tabu.”

Link: https://www.youtube.com/watch?v=GBm43n7_x34

DESENVOLVIMENTO

- ✓ A(O) facilitadora(or) deverá fazer 2 grandes círculos no chão previamente. Um círculo será identificado com a placa “verdadeiro” e o outro com a placa “falso”.
- ✓ Informe que farão um jogo de verdadeiro ou falso sobre a puberdade. À medida que as perguntas forem sendo lidas, as(os) participantes deverão se dirigir para o círculo que acreditarem ser a resposta.
- ✓ Uma(um) das(os) facilitadoras(es) poderá fazer um placar com o nome de cada adolescente e elas(eles) próprias(os) deverão ir preenchendo o seu placar, que servirá para medir o conhecimento.
- ✓ A(O)s adolescentes deverão ficar de frente para os círculos. A(O) facilitadora(or) deverá ler as sentenças dos cartões e perguntar: Verdadeiro ou Falso?
- ✓ Ao término dessa dinâmica, o grupo fará uma grande roda para refletir em grupo sobre o que foi aprendido.

SUGESTÃO DE SENTENÇAS PARA OS CARTÕES

As respostas para as questões marcadas como falso, são para orientar as(os) facilitadoras(es).

- Uma pessoa com saúde é uma pessoa que não apresenta nenhuma doença. (falso)
R: Saúde é o mais completo bem estar físico, mental e social. Não é só a ausência de doenças.
- A puberdade só acontece com as meninas. (falso)
R: A puberdade é um processo de maturação sexual que acontece com todas(os): meninas e meninos.
- Puberdade é o nome que se dá para as transformações pelas quais o organismo de meninos e meninas passa ao sair da infância para a adolescência. (verdadeiro)
- Puberdade é sinônimo de adolescência. (falso)
R: Embora a puberdade vá marcando o início da adolescência, puberdade e adolescência são coisas diferentes. Puberdade é um processo de maturação do organismo e a adolescência é um processo construído socialmente.
- Saúde é estar física, mental e emocionalmente bem. (verdadeiro)
- Só as meninas menstruam. (verdadeiro)
- Menarca é o nome da primeira menstruação. (verdadeiro)
- A puberdade pode ser vivenciada de forma diferente de acordo com a cultura ou classe social. (verdadeiro)
- Espermarca é o nome da primeira ejaculação dos meninos. (verdadeiro)
- Puberdade marca o início das funções reprodutivas em meninos e meninas. (verdadeiro)
- As mudanças físicas e emocionais da puberdade ocorrem em momentos diferentes em cada adolescente. Cada uma(um) tem seu tempo (verdadeiro).
- O aparecimento dos pêlos e de espinhas não tem nada a ver com a puberdade. (falso)
R: O aparecimento dos pelos e aumento das espinhas é um marcador da puberdade. Isso acontece em função da produção hormonal.
- Comer muita *fast food* não interfere em nada no meu desenvolvimento. (falso)
R: Para um desenvolvimento saudável, crianças e adolescentes precisam ingerir certa quantidade de calorias e vitaminas. As *fast food* não fornecem essas vitaminas, além disso seu consumo está relacionado à obesidade e diabetes juvenil.
- Gravidez na adolescência é responsabilidade só da menina. (falso)
R: A gravidez é responsabilidade do casal e de suas respectivas famílias, uma vez que tratam-se de menores de idade.
- As(Os) adolescentes têm direito à métodos contraceptivos (camisinha e anticoncepcionais) pelo SUS. (verdadeiro)
- Menstruação é sinônimo de sujeira. (falso)
R: A menstruação é a descamação das paredes internas do útero quando não há a fecundação. É uma membrana, altamente nutritiva que foi preparada para receber um bebê, ela se descola e sai pelo

canal vaginal. Não tem nenhuma sujeira e nem bactérias nessa membrana. É um processo natural pelo qual todas as meninas vão passar.

- A única responsável pela saúde é a própria pessoa. (falso)

R: Saúde é um direito de todas(os) e um dever do Estado. Portanto, o governo deve proporcionar meios para manter a população saudável.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (•) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.

Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras:

- Quem aprendeu algo novo e gostaria de compartilhar?
- O que vocês entendem por: “saúde é um estado de mais completo bem estar físico, mental e social e não somente ausência de doenças”?
- O que mais vocês sabem sobre o SUS?
- Quais ações/attitudes podemos tomar no nosso dia-a-dia para manter a saúde em dia?
- O que é saúde mental?
- Como podemos cuidar da nossa saúde mental?
- Por que é importante cuidar, não só da saúde física, mas da saúde mental e emocional?
- Qual foi a maior transformação que vocês puderam perceber nos corpos de vocês com a chegada da puberdade? Vocês sabem por que isso acontece?
- Quem saberia dizer a diferença entre puberdade e adolescência?
- Menstruação é tabu na nossa sociedade?
- Por que a cultura, classe social, raça, etnia e gênero²⁵ podem influenciar em como cada um vivencia a puberdade?
 - Aproveite para exibir o trailer de “Absorvendo tabu” para exemplificar e discutir com o grupo sobre o assunto das diferenças culturais.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=GBm43n7_x34

- Relacione como esses tabus interferem nas vivências da puberdade e da adolescência.
- Apresentar a Caderneta de Saúde do Adolescente como um importante documento que vai acompanhar a saúde dela(e)s e ainda, como fonte de informação.

CONCLUSÃO

É importante que as(os) adolescentes saiam da oficina tendo compreendido que saúde não é só ausência de doença e que inclui aspectos para além das questões físicas.

Além disso, é importante que entendam que as transformações que acontecem na puberdade fazem parte do ciclo natural da vida, mas que alguns aspectos podem influenciar de forma positiva ou negativa a vivência dessa fase.

²⁵Saiba mais sobre gênero no glossário deste Manual.

Atividade 3 Música, saúde e vida

PÚBLICO-ALVO

Meninas e meninos de 10 aos 12 anos

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 40 minutos.

Sendo: 10 minutos para ouvir a música e descobrir as palavras, 20 minutos para roda de conversa, 10 minutos para montar o mural.

OBJETIVOS

- Introduzir os temas de saúde e puberdade a partir dos saberes das(os) adolescentes;
 - Enfatizar a importância nos cuidados com a saúde mental;
- Promover um espaço de troca de experiências;
- Pensar puberdade de forma ampla relacionada com questões sociais, raciais, políticas e econômicas;
- Desmistificar que saúde é apenas estar bem fisicamente ou a ausência de doença. Mostrar que há outros fatores que influenciam na nossa saúde, como: bem-estar social, saúde mental, acesso à saúde de qualidade, convivência familiar, entre outros. Tornar o entendimento sobre saúde mais fácil e integral.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Aparelho de som (selecione uma música que as(os) adolescentes curtam e que fale sobre sentimentos)
- Material de escrita e desenho: lápis, lápis de cor, borracha, canetas hidrocor coloridas, giz de cera
- Resma de papel
- Fita adesiva
- Papel pardo
- Alguns exemplares da Caderneta de Saúde da(o) Adolescente

DESENVOLVIMENTO

- ✓ Divida as(os) adolescentes em grupos e entregue papel para cada uma(um).
- ✓ Deixe o material de escrita e desenho acessível para o uso coletivo.
- ✓ Uma(um) das(os) facilitadoras(es) deve preparar um mural com o papel pardo para colarem as palavras que surgirem.
- ✓ Oriente que elas(eles) deverão ouvir a música e quando a música parar deverão completar a palavra que falta na letra da música, escrevendo essa palavra no papel.

- ✓ A(O) facilitadora(or) coloca a música para que ouçam e para a música no momento já pensado por ela(ele) previamente.
- ✓ Repita 2x a operação para que as(os) adolescentes tenham chance de ouvir direito e pensar com tempo e atenção.
- ✓ Diga que assim que terminarem de escrever alguém do grupo deverá colar o papel com a palavra que falta na letra da música no espaço determinado pela(o) facilitadora(or) (mural).
- ✓ Ao final da brincadeira, peça para que sentem em roda para a reflexão em grupo.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.

Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras:

- Peça para olharem as palavras e que digam o que elas têm em comum?
- O que vocês sentem quando escutam música?
 - Ressalte, à partir da fala das(os) adolescentes, como a música tem o poder de trazer lembranças, sentimentos e reflexões.
 - Complemente a fala do grupo mostrando que a música, como qualquer atividade artística, fala de vida e é baseada na história, nas vivências ou imaginação da(o) autora(or). Por isso, nos tocam de forma tão profunda.
 - Depois que as crianças destacarem o que as palavras da música têm em comum, pontue o motivo delas aparecerem na letra da música, por serem elementos presentes no cotidiano principalmente das(os) adolescentes. Questione o porquê?
 - Tendo como base a resposta e as palavras da música, estimule a fala e a curiosidade perguntando sobre as mudanças que observam no corpo, na relação com os(as) familiares e amigas(os) nesse processo de saída da infância para a adolescência, mostrando que as transformações biológicas são acompanhadas de questões culturais.
 - Destaque o preconceito, a homofobia, machismo e o racismo existentes nesse processo das transformações da puberdade.
- Vocês saberiam dizer qual a relação da música com a saúde?
 - A partir das respostas das(os) adolescentes mostre como saúde é um tema amplo, muito além de remédios, hospitais, médicos.
 - Ressalte a importância das políticas públicas no campo da saúde, destacando o próprio SUS, refletindo sobre as desigualdades existentes e como isso afeta as(os) adolescentes em situação de vulnerabilidade social.
 - Enfatize a importância dos cuidados mais amplos com a saúde, como, por exemplo, a saúde mental e emocional.

- Aproveite para apresentar a Caderneta de Saúde da(o) Adolescente como uma ferramenta importante de política pública para acompanhar o desenvolvimento e a saúde dela(dele). E também, como a Caderneta serve como fonte de informação. Deixe que folheiem.

CONCLUSÃO

Formulem frases coletivas, com as palavras da música, sobre saúde e puberdade.

Veja se alguém deseja ilustrar e elabore o mural “Música, saúde e vida” com elas(eles).

É importante que as(os) adolescentes saiam da oficina tendo compreendido que saúde não é só ausência de doença, mas inclui aspectos para além das questões físicas.

Além disso, é importante que entendam que as transformações que acontecem com a puberdade fazem parte do ciclo natural da vida, mas que alguns aspectos podem influenciar de forma positiva ou negativa a vivência dessa fase e que os tempos de mudança e transformação não são só os mesmos para todas(os).

ORIENTAÇÕES PARA A(O) FACILITADORA(OR)

- Procure uma música de sucesso que tenha a possibilidade de ser conhecida por todas(os).
- Organize no espaço da oficina, um local para ser construído um mural.
- Selecione palavras para serem suprimidas da música, antes da oficina acontecer. Essas palavras devem ter relação com a temática saúde e puberdade.
- A(O) facilitadora(or) deverá pausar a música antes da palavra aparecer.
- A intenção é brincar, jogar e não competir!

Papo 2 Meu corpo

As atividades pensadas no *Papo 2* têm o objetivo de convidar as crianças e adolescentes a conhecerem melhor os seus corpos, nomeando cada uma das partes e entendendo suas funções biológicas. Com isso, esperamos que vivenciem a transformação corporal e a puberdade sem tabus e "vergonhas", com mais amorosidade e sejam mais empoderadas(os) dos seus corpos e saúde, ficando menos vulneráveis aos abusos e violações.

Essas atividades deverão ser realizadas separadamente de acordo com a faixa etária (10 a 12 anos / 13 e 14 anos), e também, de acordo com o sexo (feminino e masculino). Por isso, foram desenvolvidas atividades para cada um dos 4 grupos, respeitando a linguagem própria e o desejo de saber de cada ciclo de vida, e intencionando minimizar "vergonhas" que impedem o acesso ao conhecimento.

Sugestões de materiais de apoio referentes ao *Papo 2* estão indicados no Anexo I do *Bloco Teórico*.

Importante: O uso da Caderneta de Saúde da(o) Adolescente é recomendado como material de apoio para as(os) facilitadoras(es) e, também, para estimular as(os) adolescentes a se apropriarem dos documentos fornecidos para o acompanhamento da sua saúde. Ela é uma importante ferramenta de acompanhamento e promoção de saúde e está disponível para retirada nas unidades de saúde de todo o país. Lembramos que é um documento que passa por constantes revisões por acompanhar as transformações sociais, por isso, é fundamental consultar possíveis novas versões.

A Caderneta de Saúde da Adolescente e a Caderneta de Saúde do Adolescente utilizadas como referência neste Manual é a versão de 2013 do Ministério da Saúde. Elas estão disponíveis em:

Feminina:

http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_adolescente_feminina.pdf.

Masculina:

http://www.pim.saude.rs.gov.br/site/wp-content/uploads/2016/09/caderneta_saude_adolescente_menino.pdf

Atividade 1A Que corpo é esse? (meninas)

PÚBLICO-ALVO

Meninas de 10 a 12 anos

OBJETIVOS

- Conhecer as transformações físicas que acontecem na puberdade;
- Conhecer as funções biológicas dos órgãos sexuais;
- Entender as diferenças dos caracteres sexuais masculinos e femininos;
- Trabalhar o empoderamento e autonomia do próprio corpo.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora.

Sendo: 5 minutos para desenhar as silhuetas, 20 minutos para desenhar as características das silhuetas, 2 minutos (1 minuto para cada grupo) para apresentação dos seus personagens, 30 minutos para a reflexão e 3 minutos para exibição do vídeo (se necessário).

MATERIAL NECESSÁRIO

- Papel *Kraft* de 60x170cm (pelo menos 2 folhas) e caneta hidrocor grossa (cores variadas)
- Exemplares da Caderneta de Saúde da Adolescente ou material equivalente contido no *Bloco Teórico*
- Exibição do vídeo*: <http://www.futuraplay.org/video/corpo-em-mutacao-thaina-e-kaua-com-libras/448079/>

Série: Que corpo é esse? Ep. Corpo em mutação (Thainá e Kauã) – Canal Futura Play.

*A exibição do vídeo é opcional e vai depender da característica do grupo. A(O)s facilitadoras(es) devem sentir o grupo e perceber se o vídeo será pertinente ou não.

DESENVOLVIMENTO

- ✓ A facilitadora inicia explicando às participantes que vão experimentar uma tarefa que poderá ajudá-las a esclarecer as principais dúvidas que têm sobre puberdade e as mudanças do corpo nessa fase.
- ✓ Lembre-as que ali é um espaço seguro para falar sobre o assunto, tirar dúvidas e encarar a "vergonha" que possa surgir.
- ✓ Depois, a facilitadora pedirá para que as meninas fiquem de pé, formando uma roda e deem as mãos.
- ✓ Peça que fechem os olhos e pensem nas mudanças que estão ocorrendo no próprio corpo com a chegada da puberdade. A facilitadora pedirá que cada uma diga, em voz alta, uma dessas mudanças.

- ✓ Quando esgotarem as mudanças, a facilitadora dividirá o grupo em dois grupos menores e solicitará uma voluntária de cada grupo.
- ✓ Cada voluntária deitará em cima do papel *Kraft* e terá seu corpo todo contornado por outra voluntária com a caneta hidrocor.
- ✓ Peça que virem o papel e do outro lado desenhem nova silhueta.
- ✓ Um grupo representará, a partir da silhueta desenhada, um corpo masculino e outro grupo representará o corpo feminino. Peça que decidam qual grupo representará qual sexo.
- ✓ A silhueta da frente do desenho será dedicada à parte de fora do corpo (aquilo que a gente vê) e a silhueta do verso da folha representará os órgãos internos do corpo (aquilo que a gente não vê).

✓ **1º desenho:**

- Cada grupo vai começar a desenhar os órgãos internos do corpo humano. Aqueles órgãos que lembrarem. Peça que deem ênfase nos órgãos que diferenciam os sexos (masculino e feminino).
- Será que existem?
- ✓ O corpo humano da mulher é muito diferente do corpo humano do homem (por dentro)? Vá fazendo esses questionamentos para ajudá-las a pensar.

✓ **2º desenho:**

- Do outro lado da folha, elas deverão desenhar os corpos das meninas e meninos nus. O corpo que a gente conhece, que a gente vê.
- Elas deverão pensar na idade que sua(seu) personagem terá para desenhar o corpo de acordo com a idade.
- Podem decidir como será o cabelo, cor de pele, se terá tatuagem ou não. Peça que imaginem o corpo da(o) personagem diante do espelho.
- ✓ Importante ressaltar que devido ao tempo curto, não precisam se ater à perfeição do desenho, pois ele não será avaliado.
- ✓ Por fim, cada grupo vai apresentar a(o) sua(seu) personagem para todo mundo.
- ✓ Peça que ao apresentarem, nomeiem as partes do corpo, os órgãos internos.
 - O ato de nomear, conhecer as partes do corpo corretamente é uma importante ferramenta na Educação Sexual de crianças e adolescentes. Nesse momento, as facilitadoras deverão ajudar nas nomeações, fazer correções e até informar se faltou algum órgão ou parte do corpo para que elas não adquiram informação errada. Use a Caderneta de Saúde da Adolescente ou o *Bloco Teórico* como apoio.
 - Estimule a nomeação correta dos órgãos: pênis, vagina, seio/mama, axila, etc.

- ✓ Após as apresentações, passar o vídeo sugerido “Que corpo é esse? – corpo em mutação” – se houver tempo e interesse.
- ✓ Seguir para a roda para a reflexão em grupo.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.
Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras:

- Vocês disseram a idade das(os) personagens. Qual vocês acham que já é adolescente? Por que?
- Ao observar o corpo humano, por dentro, o que é que difere o corpo feminino do corpo masculino?
- E ao observar o corpo humano por fora, quais são as diferenças entre um corpo masculino do corpo feminino?
- O vídeo apresenta algumas mudanças que os corpos passam ao entrar na puberdade. Com relação aos personagens de vocês:
 - Qual delas(deles) já passou pela puberdade? Mostre no desenho as mudanças físicas, que indicam que já estão na puberdade.
 - Quais marcos ou mudanças vocês consideram próprios da puberdade?
 - Quais as principais mudanças nos corpos masculinos e quais as principais mudanças nos corpos femininos com a entrada na puberdade?

A facilitadora deve complementar as falas com as mudanças que não foram ditas pelo grupo e solicitar aos grupos que desenhem essas mudanças nos seus desenhos (se for o caso). Tanto os marcos femininos quanto os marcos masculinos. Pode-se usar a Caderneta como apoio, em especial o tópico Puberdade.

- Qual de vocês (participantes) já perceberam as mudanças da puberdade nos próprios corpos?
- Foi ou está sendo difícil lidar com essas mudanças? Por que?
- Será que existe médico especializado nessas mudanças para acompanhar a nossa saúde? (desenvolver com elas a importância de ir ao pediatra, clínico geral ou ginecologista com regularidade para acompanhar cada fase do desenvolvimento).
- Outras perguntas podem ser elaboradas de acordo com o fluir da dinâmica, mas é importante que mais de uma resposta seja dada para cada questão subjetiva, para que fique claro as diferentes possibilidades de se vivenciar a puberdade.
- Informar que ao longo das oficinas questões como corpo e sexualidade serão aprofundadas.
- Dar espaço para mais alguma questão que possa surgir.
- Fazer o encerramento da oficina.

CONCLUSÃO

É importante que as adolescentes saiam da oficina tendo compreendido que as mudanças físicas são normais e fazem parte da puberdade, cumprindo um papel de maturação sexual.

Lembrar que essas mudanças variam de pessoa para pessoa e também com a idade, por isso existem corpos tão diferentes uns dos outros e não há nada de errado com isso, muito menos com a menina que menstrua aos 12 anos e com a outra que menstrua aos 14 anos.

Além disso, deve-se ressaltar a importância de um acompanhamento médico e ginecológico especializado.

As meninas devem saber o que acontece com o corpo dos meninos para evitar constrangimentos e desconfortos de ambas as partes. A melhor maneira de se romper com tabus e evitar comportamentos de risco é se informando.

Ao final da oficina, os desenhos podem ser expostos num mural sobre “Puerdade e Corpo”.

Atividade 1B Que corpo é esse? (meninos)

PÚBLICO-ALVO

Meninos de 10 a 12 anos

OBJETIVOS

- Conhecer as transformações físicas que acontecem na puberdade;
- Conhecer as funções biológicas dos órgãos sexuais;
- Entender as diferenças dos caracteres sexuais masculinos e femininos;
- Trabalhar o empoderamento do próprio corpo.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora.

Sendo: 5 minutos para desenhar as silhuetas, 20 minutos para desenhar as características das silhuetas, 2 minutos (1 minuto para cada grupo) para apresentação dos seus personagens, 30 minutos para a reflexão e 3 minutos para exibição do vídeo (se necessário).

MATERIAL NECESSÁRIO

- Papel *Kraft* de 60x170cm (pelo menos 2 folhas) e caneta hidrocor grossa (cores variadas)
- Exemplares da Caderneta de Saúde do Adolescente ou material equivalente contido no *Bloco Teórico*
- Exibição do vídeo*: <http://www.futuraplay.org/video/corpo-em-mutacao-thaina-e-kaua-com-libras/448079/>

Série: Que corpo é esse? Ep. Corpo em mutação (Thainá e Kauã) – Canal Futura Play.

*A exibição do vídeo é opcional e vai depender da característica do grupo. O(s) facilitador(es) deve(m) sentir o grupo e perceber se o vídeo será pertinente ou não.

DESENVOLVIMENTO

- ✓ O facilitador inicia explicando aos participantes que vão experimentar uma tarefa que poderá ajudá-los a esclarecer as principais dúvidas que têm sobre puberdade e as mudanças do corpo nessa fase.
- ✓ Lembre-os que ali é um espaço seguro para falar sobre o assunto, tirar dúvidas e encarar a "vergonha" que possa surgir.
- ✓ Peça que os meninos fiquem de pé, formando uma roda e deem as mãos uns aos outros.

- Perceba se haverá algum desconforto dos meninos ao serem solicitados a darem as mãos. Será importante para refletir com eles posteriormente.
- ✓ Peça que fechem os olhos e pensem nas mudanças que estão ocorrendo no próprio corpo com a chegada da puberdade. O facilitador pedirá que cada um diga, em voz alta, uma dessas mudanças.
- ✓ Quando esgotarem as mudanças, o facilitador dividirá o grupo em dois grupos menores e solicitará um voluntário de cada grupo.
- ✓ O voluntário de cada grupo deitará em cima do papel *kraft* e terá seu corpo todo contornado por outro voluntário com a caneta hidrocor.
- ✓ Peça que virem o papel e do outro lado desenhem nova silhueta.
- ✓ Um grupo representará, a partir da silhueta desenhada, um corpo masculino e outro grupo representará o corpo feminino. Peça que decidam qual grupo representará qual sexo.
- ✓ A silhueta da frente do desenho será dedicada à parte de fora do corpo (aquilo que a gente vê) e a silhueta do verso da folha representará os órgãos internos do corpo (aquilo que a gente não vê).
- ✓ **1º desenho:**
 - Cada grupo vai começar a desenhar os órgãos internos do corpo humano. Aqueles órgãos que lembrarem. Peça que deem ênfase nos órgãos que diferenciam os sexos (masculino e feminino).
 - Será que existem essas diferenças?
 - O corpo humano da mulher é muito diferente do corpo humano do homem (por dentro)? Vá fazendo esses questionamentos para ajudá-los a pensar.
- ✓ **2º desenho:**
 - Do outro lado da folha, eles deverão desenhar os corpos das meninas e meninos nus. O corpo que a gente conhece, que a gente vê no espelho.
 - Eles deverão pensar na idade que sua(seu) personagem terá para desenhar o corpo de acordo com a idade.
 - Podem decidir como será o cabelo, cor de pele, se terá tatuagem ou não. Peça que imaginem o corpo da(o) personagem diante do espelho.
- ✓ Importante ressaltar que devido ao tempo curto, não precisam se ater à perfeição do desenho, pois ele não será avaliado.
- ✓ Por fim, cada grupo vai apresentar o seu personagem para todo mundo.
- ✓ Peça que ao apresentar, nomeiem as partes do corpo, os órgãos internos.
- ✓ O ato de nomear, conhecer as partes do corpo corretamente é uma importante ferramenta na Educação Sexual de crianças e adolescentes. Nesse momento, os facilitadores deverão ajudar nas nomeações, fazer correções e até informar se faltou algum órgão ou parte do corpo para que eles não adquiram informação errada. Use a Caderneta de Saúde do Adolescente ou o *Bloco Teórico* como apoio.

- Estimule a nomeação correta dos órgãos: pênis, vagina, seio/mama, axila, etc.
- ✓ Após as apresentações, passar o vídeo sugerido “Que corpo é esse? – corpo em mutação” – se houver tempo e interesse.
- ✓ Seguir para a roda para a reflexão em grupo.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.

Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras:

- Vocês disseram a idade dos personagens. Qual vocês acham que já é adolescente? Por que?
 - Ao observar o corpo humano, por dentro, o que é que difere um corpo feminino do corpo masculino?
 - E ao observar o corpo humano por fora, quais são as diferenças entre o corpo masculino e o corpo feminino?
 - O vídeo apresenta algumas mudanças que os corpos passam ao entrar na puberdade. Com relação aos personagens de vocês:
 - Qual deles já passou pela puberdade? Mostre no desenho as mudanças físicas, que indicam que já estão na puberdade?
 - Quais marcos ou mudanças vocês consideram próprios da puberdade?
 - Quais as principais mudanças nos corpos masculinos e quais as principais mudanças nos corpos femininos com a entrada na puberdade?
- O(s) facilitador(es) devem complementar as falas com as mudanças que não foram ditas pelo grupo e solicitar aos grupos que desenhem essas mudanças nos seus desenhos (se for o caso). Tanto os marcos femininos quanto os marcos masculinos. Pode-se usar a Caderneta como apoio, em especial o tópico Puberdade.
- Qual de vocês (participantes) já percebeu as mudanças da puberdade nos próprios corpos?
 - Foi ou está sendo difícil lidar com essas mudanças? Por que?
 - Caso, no início da dinâmica, tenha havido alguma manifestação de desconforto no “dar as mãos” entre os meninos, traga esse assunto para a reflexão.
 - Por que é desconfortável dar as mãos para um colega?
 - O ato de dar as mãos indica alguma coisa?
 - Aproveite para dizer como esse preconceito pode afetar a saúde dos homens porque eles têm preconceito de ir ao médico e serem examinados por outro homem.

- Será que existe médico especializado nessas mudanças para acompanhar a nossa saúde? (desenvolver com eles a importância de ir ao pediatra, clínico geral ou ginecologista, no caso das meninas, com regularidade para acompanhar cada fase do desenvolvimento).
- Outras perguntas podem ser elaboradas de acordo com o fluir da dinâmica, mas é importante que mais de uma resposta seja dada para cada questão subjetiva, para que fique claro as diferentes possibilidades de se vivenciar a puberdade.
- Informar que ao longo das oficinas questões como corpo e sexualidade serão aprofundadas.
- Dar espaço para mais alguma questão que possa surgir.
- Fazer o encerramento da oficina.

CONCLUSÃO

É importante que os adolescentes saiam da oficina tendo compreendido que as mudanças físicas são normais e fazem parte da puberdade, cumprindo um papel de amadurecimento sexual.

Lembrar que essas mudanças variam de pessoa para pessoa e também com a idade, por isso existem corpos tão diferentes uns dos outros e não há nada de errado com isso, muito menos com o menino que cresce(estica) mais que o outro.

Além disso, deve-se ressaltar a importância de um acompanhamento médico e especializado.

Os meninos devem saber o que acontece com o corpo das meninas para evitar constrangimentos e desconfortos de ambas as partes. A melhor maneira de se romper com tabus e evitar comportamentos de risco é se informando.

Ao final da oficina, os desenhos podem ser expostos num mural sobre “Puberdade e Corpo”.

Atividade 2A Transformações – será que vou me adaptar? (meninas)

PÚBLICO-ALVO

Meninas de 13 a 14 anos

OBJETIVOS

- Conhecer as transformações físicas que acontecem na puberdade;
- Conhecer as funções biológicas dos órgãos sexuais;
- Entender as diferenças dos caracteres sexuais masculinos e femininos.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 55 minutos.

Sendo: 5 minutos para a música, 10 minutos para as reflexões sobre a música, 10 minutos para assistir o vídeo sobre menstruação e 30 minutos para o debate dirigido sobre as mudanças do corpo e exploração do material de apoio.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Som
- Música: Não vou me adaptar – Titãs
- Link: <https://www.youtube.com/watch?v=7kqV2CHIGDY>
- Fita crepe
- Imagens de corpos infantis e corpos adultos (de homens e mulheres):
 - Exemplo de imagens: imagens de seios grandes, seios pequenos, de vaginas com pêlos e sem pêlos, pênis infantil e adulto, imagem sobre menstruação, de absorvente, homem com barba, rosto de menino pequeno, quadril mais largo das meninas e quadril mais infantil.
 - Sugestão: pode-se ter imagens de corpo inteiro, mas também só das partes dos corpos.
- Exemplos da Caderneta de Saúde da Adolescente de 2013. Caso não seja possível utilizar a Caderneta, utilizar material equivalente ou o material de apoio composto no *Bloco Teórico*.

DESENVOLVIMENTO

- ✓ A facilitadora deverá espalhar as imagens pelo ambiente (pode ser colando nas paredes com fita crepe ou em mesas).
- ✓ Orientar que uma música vai tocar e que, à medida que a música toca, as meninas deverão andar pelo espaço, observando as imagens e ao mesmo tempo "puxando" na memória lembranças de todas as mudanças pelas quais passaram ou ainda passam com a puberdade. Lembrar do corpo infantil, das relações enquanto eram crianças e o que mudou de lá para cá.
- ✓ Quando terminar a música, deverão sentar em roda e abrir espaço para o compartilhamento dessas memórias. Deixe que falem livremente sobre as memórias que surgiram.
- ✓ A facilitadora poderá ir anotando algumas falas para aproveitá-las na reflexão seguinte.
- ✓ Após o compartilhamento das memórias, o grupo fará reflexões e irá tirar dúvidas a partir de um debate dirigido pela facilitadora.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.

Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras:

- Alguém saberia dizer quais as principais mudanças físicas que acontecem com as meninas? (aumento dos seios, aumento dos quadris, crescimento de pêlos, surgimento de espinhas, menarca).
- E quais as principais transformações que acontecem no corpo dos meninos, vocês sabem? (mudança no timbre de voz, crescimento dos pêlos, espermarca, polução noturna, surgimento de espinhas, aumento do pênis e saco escrotal).
- A facilitadora deverá aproveitar essa pergunta e mostrar essas mudanças, de forma didática e informativa, com o apoio da Caderneta de Saúde e ir nomeando as partes do corpo e dizendo as suas funções com as meninas.
 - Estimule a nomeação correta das partes dos corpos. Isso ajuda a romper o tabu de não se falar sobre partes íntimas, ter vergonha e etc.

É importante explorar tanto as mudanças físicas das meninas quanto as mudanças físicas dos meninos.

- Menstruação, vocês sabem o que é e por que acontece?
 - Explicar o que é a menstruação com apoio de material (se necessário) para romper com estigmas e tabus.
 - Vídeos de apoio: <https://www.youtube.com/watch?v=2CRk4XKieAY>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=HIQy4qVuhtM>
 - Vídeo Menstruação, produzido pela CEPIA da série *De Rolé com a Puberdade* <https://youtu.be/GrrFM81dVI0>

- Menstruação ainda é tabu? Por que?
- O que podemos fazer ou quais atitudes devemos tomar para quebrar com esse tabu?
 - Fomento para a discussão: no vídeo a gente viu que uma atleta abriu mão dos absorventes para protestar e chamar a atenção de que a menstruação é uma coisa normal e acontece com todas as mulheres. O que vocês acharam disso?
- Uma forma de quebrar com esse tabu é conhecer o corpo e suas funções, conhecer o seu ciclo e falar abertamente sobre o assunto. Enquanto reproduzimos a ideia de que não se fala sobre menstruação, sobre partes íntimas, não vamos romper com esse ciclo.
- Lembrar sobre a importância do acompanhamento médico, que para as meninas é a(o) ginecologista.
- O hebiatra é o médico especialista em adolescência.

CONCLUSÃO

É importante que as adolescentes saiam da oficina tendo compreendido que as mudanças físicas são normais e fazem parte da puberdade, cumprindo um papel de amadurecimento sexual.

Lembrar que essas mudanças variam de pessoa para pessoa e também com a idade, por isso existem corpos tão diferentes uns dos outros e não há nada de errado com isso, muito menos com a menina que menstrua aos 12 anos e com a outra que menstrua aos 14 anos.

Além disso, deve-se ressaltar a importância de um acompanhamento médico e ginecológico especializado.

As meninas devem saber o que acontece com o corpo dos meninos para evitar constrangimentos e desconfortos de ambas as partes. A melhor maneira de se romper com tabus e evitar comportamentos de risco é se informando.

Atividade 2B Transformações – será que vou me adaptar? (meninos)

PÚBLICO-ALVO

Meninos de 13 a 14 anos

OBJETIVOS

- Conhecer as transformações físicas que acontecem na puberdade;
- Conhecer as funções biológicas dos órgãos sexuais;
- Entender as diferenças nos caracteres sexuais de meninos e meninas.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora.

Sendo: 5 minutos para a música, 10 minutos para as reflexões sobre a música, 10 minutos para assistir o vídeo sobre menstruação e 35 minutos para o debate dirigido sobre as mudanças do corpo e exploração do material de apoio.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Som
- Música: Não vou me adaptar – Titãs
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=7kqV2CHIGDY>
- Fita crepe
- Imagens de corpos infantis e corpos adultos de homens e mulheres:
 - Exemplo de imagens: imagens de seios grandes, seios pequenos, de vaginas com pêlos e sem pêlos, pênis infantil e adulto, imagem sobre menstruação, homem com barba, rosto de menino pequeno, quadril mais largo das meninas e quadril mais infantil
 - Sugestão: pode-se ter imagens de corpo inteiro, mas também só das partes dos corpos
- Exemplos da Caderneta de Saúde do Adolescente de 2013 – páginas 30 a 39 podem auxiliar. (Caso não seja possível utilizar a Caderneta na data, utilizar material equivalente ou material de apoio no *Bloco Teórico*).

DESENVOLVIMENTO

- ✓ O facilitador deverá espalhar as imagens pelo ambiente (pode ser colando nas paredes com fita crepe ou em mesas).
- ✓ Orientar que uma música vai tocar e que à medida que a música toca, os meninos deverão andar pelo espaço, observando as imagens e, ao mesmo tempo, "puxando" na memória lembranças de todas as mudanças pelas quais passaram ou ainda passam com a puberdade. Lembrar do corpo infantil, das relações enquanto eram crianças e o que mudou de lá para cá?
- ✓ Quando terminar a música, deverão sentar-se em roda e abrir espaço para o compartilhamento dessas memórias. Deixe que falem livremente sobre suas memórias.

- ✓ O facilitador poderá ir anotando algumas falas para aproveitá-las na reflexão seguinte.
- ✓ Após o compartilhamento das memórias, o grupo fará reflexões e irá tirar dúvidas a partir de um debate dirigido pelo facilitador.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.

Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras:

- Alguém saberia dizer quais as principais mudanças físicas que acontecem com os meninos? (mudança no timbre de voz, crescimento dos pêlos, espermarca (que é a primeira ejaculação), poluição noturna, surgimento de espinhas, aumento do pênis e do saco escrotal).
- E quais as principais transformações que acontecem no corpo das meninas, vocês sabem? (aumento dos seios, aumento dos quadris, crescimento de pêlos, surgimento de espinhas, menarca (que é a primeira menstruação)).
- O facilitador deverá aproveitar essa pergunta e mostrar essas mudanças, de forma didática e informativa, com o apoio da Caderneta da Saúde e ir nomeando as partes do corpo e dizendo as suas funções com os meninos:
 - Estimule a nomeação correta das partes dos corpos. Isso ajuda a romper o tabu de não se falar sobre partes íntimas, ter vergonha e etc.

É importante explorar tanto as mudanças físicas das meninas quanto as mudanças físicas dos meninos.

- Menstruação, vocês sabem o que é e por que isso acontece?
 - Explicar o que é a menstruação para os meninos, com apoio de material (se necessário), para romper com estigmas e tabus.
 - Vídeos de apoio: <https://www.youtube.com/watch?v=2CRk4XKieAY>
 - Vídeo Menstruação, produzido pela CEPIA da série *De Rolé com a Puberdade* <https://youtu.be/GrrFM81dVl0>
- Menstruação ainda é tabu? Por que?
- É desconfortável para vocês falar sobre isso? Por que?
 - Fomento para a discussão: no vídeo a gente viu que uma atleta abriu mão dos absorventes para protestar e chamar a atenção de que a menstruação é uma coisa normal e acontece com todas as mulheres. O que vocês acharam disso?
- Já aconteceu, na escola de vocês, da menstruação de uma menina vazar? Como foi?
- Se é normal e faz parte do ciclo da vida, por que as pessoas ainda “zoam” com isso?
- O que podemos fazer, enquanto meninos, ou quais atitudes devemos tomar para quebrar com esse tabu?

- Uma forma de quebrar com esse tabu é conhecer o corpo e suas funções, conhecer o seu ciclo e falar abertamente sobre o assunto. Enquanto reproduzirmos a ideia de que não se fala sobre menstruação, não vamos romper com esse ciclo.
- As meninas vão ao ginecologista ou a pediatra acompanhar a saúde íntima e os meninos, fazem o quê?
 - Os meninos devem fazer acompanhamento com uma(um) pediatra, clínico geral ou mesmo com um urologista.
 - Aproveite para falar sobre como o preconceito e o machismo podem afetar a saúde dos homens, uma vez que eles deixam de ir ao médico com receio de serem examinados por outro homem.
- O hebiatra é o médico especialista em adolescência.
- Fazer o encerramento da oficina.

CONCLUSÃO

É importante que os adolescentes saiam da oficina tendo compreendido que as mudanças físicas são normais e fazem parte da puberdade, cumprindo um papel de amadurecimento sexual.

Lembrar que essas mudanças variam de pessoa para pessoa e também com a idade, por isso existem corpos tão diferentes uns dos outros e não há nada de errado com isso, muito menos com o menino que cresce(estica) mais que o outro.

Além disso, deve-se ressaltar a importância de um acompanhamento médico especializado.

Os meninos devem saber o que acontece com o corpo das meninas para evitar constrangimentos e desconfortos de ambas as partes. A melhor maneira de se romper com tabus e evitar comportamentos de risco é se informando.

Papo 3 Meu corpo, minhas regras

As atividades do *Papo 3* foram elaboradas para abordar a sexualidade das crianças e adolescentes de forma didática e com muita atenção. Para que, diante do conhecimento, elas(eles) se empoderem da sua sexualidade, reconhecendo e sabendo impor os seus limites físicos e emocionais e tenham maior autonomia sobre seus corpos. Assim, queremos que as crianças e adolescentes participantes possam vivenciar situações prazerosas e seguras, evitar comportamentos de risco, saibam reconhecer as situações de abuso, violências e violações, e mais, saibam como agir diante delas.

Sugestões de materiais de apoio referentes ao *Papo 3* estão indicados no Anexo I do *Bloco Teórico*.

Atividade 1 Sentir, pensar e agir

PÚBLICO-ALVO

Meninas e meninos de 10 a 12 anos

OBJETIVOS

- Compreender de maneira lúdica a diferença entre sexo e sexualidade;
- Refletir como a sexualidade influencia em diferentes aspectos da vida;
- Perceber as intenções e consequências da repressão e incompreensão da sexualidade e dos desejos;
- Debater a complexidade e necessidade de "não é não", pensando sexo seguro, gravidez, IST (Infecção Sexualmente Transmissível), abuso, corpo público e privado;
- Destacar as relações étnico raciais presentes no tema.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 55 minutos.

Sendo: 10 minutos para escrever ou desenhar, 5 minutos para sortear e colar, 30 minutos para roda de conversa e 10 minutos para a conclusão.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Imagem do corpo humano com órgãos internos
- Canetas hidrocor, lápis, lápis de cor
- Folhas A5 (ou folhas A4 cortadas ao meio)
- Som
- Saco que não seja transparente.

DESENVOLVIMENTO

- ✓ Oriente que, durante a dinâmica, elas(eles) serão convocadas(os) a expressarem seus sentimentos, peça que o faça sem julgamentos.
- ✓ Distribua um pedaço de papel para cada participante.
- ✓ No meio da roda deixe o material de desenho e escrita acessível para cada uma(um) utilizar como desejar.
- ✓ Peça que respondam a frase abaixo com um desenho ou uma palavra no papel que recebeu e dobre. Não precisa identificar com nome.

Frase: “O que eu tenho vergonha de sentir?”

- ✓ Coloque uma música tranquila, que as(os) adolescentes gostem, para auxiliar na reflexão.
- ✓ Quando terminarem, passe o saco para cada uma(um) colocar seu papel dentro.
- ✓ Mexa o saco, e repasse para que cada uma(um) sorteie um papel para si.
- ✓ Finalizado o sorteio as(os) facilitadoras(es) deverão instruir que cada participante deverá se levantar e colar o papel sorteado no corpo humano, conforme a seguinte instrução:

“Cole a palavra ou o desenho no local do corpo que você acha que é atingido quando esse sentimento é reprimido.”

- ✓ Pode-se colocar música novamente.
- ✓ Ao término da dinâmica, o grupo deverá sentar-se em círculo para a reflexão.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (•) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.
Os pontos (◦) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras:

- Alguém sabe dizer por que sentimos vergonha de sentir?
- Peça que cada pessoa diga o porquê da escolha do lugar da colagem de seu papel sorteado.
- O que vocês pensam ou como vocês agem quando reprimem(escondem) algum sentimento por vergonha?
- A vergonha já impediu vocês de sentirem algo? E de se expressarem verdadeiramente?
- A vergonha já impediu a existência de algum pensamento ou ação sobre o próprio corpo?
- Como corpo e sentimentos estão interligados?
 - Explique como é importante um momento de conversa sobre nossas "vergonhas" para entendermos esses sentimentos e percebermos que apesar das diferenças não estamos sós.
 - Destacar que, dependendo das "vergonhas" que sentimos, elas nos colocam em vulnerabilidades múltiplas e nos fazem alvo de relações de poder que podem ser muito violentas.

Os temas levantados no *Papo* são bastante delicados para a faixa etária. Por isso, é importante levantar os pontos destacados na reflexão a partir das demandas do grupo. Perguntas como as elaboradas abaixo podem ajudar:

- Já sentiram.....?
- O que pensam sobre.....?
- Já presenciaram tal situação? Como foi?
- O que você faria nessa situação?
- Mostre como alguns dos sentimentos registrados no papel regem os relacionamentos afetivos e amorosos entre as pessoas, destaque as questões sociais (desigualdade social e econômica, preconceito e racismo) e culturais (comportamentos sociais atribuídos a meninas e meninos) que influenciam nesse processo e como atingem nossos corpos.
- Explique como sentir vergonha nos impede de falar e conhecer nossos corpos e desejos. E assim, não vivenciamos abertamente prazeres e não reconhecemos abusos, limites, se quero e como quero me relacionar intimamente com alguém (sexo seguro), e que podemos e, às vezes, devemos dizer não!
 - Destaque que elas(eles) devem procurar canais seguros para se informar sobre o assunto e pessoas de confiança para falar sobre isso.
 - Mostre como “o falar sobre” permite que tenhamos o direito sobre nossos corpos – (destaque aqui corpo público e privado, sexualização das mulheres, principalmente mulheres negras, casamento, gravidez e dependência, relação de poder sobre as mulheres).
 - As vontades, desejos e pensamentos também se transformam com o tempo. Todas essas mudanças influenciam em todos os aspectos de nossas vidas. Mostre o corpo construído com os papéis de sentimentos trocados entre elas(eles).

CONCLUSÃO

É importante que as(os) adolescentes compreendam que a autonomia e empoderamento dos corpos passa pelo autoconhecimento. Por isso, é importante compreender os sentimentos e emoções que envolvem as relações e saber comunicá-los ao invés de reprimi-los. Proponha que criem propostas de espaços seguros para conversarem sobre seus sentimentos e emoções sem julgamentos. Elaborem juntas(os) uma lista de *sites* e plataformas informativas sobre corpo e sexualidade onde elas(eles) possam se informar através de fontes confiáveis. E, se possível, torne a proposta existente.

A partir dessas reflexões a(o) facilitadora(or) poderá concluir com uma explanação sobre os temas do *Papo* que podem não ter sido explorados ou que ficaram com conteúdos em aberto. Deverá esclarecer e informar o que ainda é desconhecido para as(os) participantes.

É importante que as(os) adolescentes entendam o que é sexualidade sem tabus. Devem reconhecer a sua própria sexualidade e os limites do seu corpo e do seu desejo, podendo reconhecer o que é abuso.

Além disso, devem saber como evitar uma gravidez indesejada ou ISTs, reconhecendo a corresponsabilidade de ambas(os) as(os) parceiras(os) da relação.

Atividade 2 Meu corpo, minhas regras

PÚBLICO-ALVO

Meninas e meninos de 13 a 14 anos

OBJETIVOS

Explorar os temas:

- Sexualidade;
- Gravidez / Contraceptivos;
- ISTs / sexo seguro;
- Os limites do corpo e do desejo: não é não!
- Reconhecer situações de abuso e violações.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora.

Sendo: 30 minutos para a dinâmica inicial (incluindo o registro das memórias) e 30 minutos para a reflexão em grupo.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Resma de papel A4
- Lápis, lápis de cor, caneta hidrocor colorida, giz de cera
- Vídeo de apoio - Sexualidade na puberdade da série *De Rolé com a Puberdade* <https://youtu.be/Uiui3m4TL7Q>

DESENVOLVIMENTO

A ideia da atividade é poder trabalhar os sentidos e desejos básicos do corpo de cada uma(um) e a partir disso direcionar para um diálogo em relação aos tópicos a serem abordados no Papo.

- ✓ A(O) facilitadora(or) irá propor ao grupo um relaxamento inicial. Se possível, peça que o grupo se deite de forma confortável. Caso não seja viável, podem fazer sentados no chão ou em cadeiras, mas com a coluna ereta.
- ✓ Pedir que fechem os olhos, mantendo-os fechados durante todo o relaxamento e respirem profundamente por um ou dois minutos. Peça que prestem atenção no ar que entra e no ar que sai do nariz. Percebendo o ritmo da respiração e a temperatura do ar. A(O) facilitadora(or) dita o ritmo da respiração inicialmente, falando “inspira... expira” ou apenas acompanhando as respirações e controlando o tempo.

- ✓ Quando sentir que o grupo já estiver conectado com a respiração, guie, de forma pausada, o relaxamento dando os seguintes comandos:

- Prestem atenção na respiração de vocês, mas não alterem o ritmo dela. Respirem normalmente.
- Agora, sem perder o foco na respiração, vamos começar a entrar em contato com algo mais interno em cada uma(um) de nós... com nossos desejos, nossas vontades.
- Vamos começar pelas mãos. Sintam o que as mãos de vocês estão pedindo.

Possíveis formas de guiar: Como elas estão? Estão confortáveis ou desconfortáveis? Lembrem de algo que você tocou com as mãos e que foi muito bom, que foi gostoso. Pensem no que elas querem tocar agora. O que as suas mãos gostariam de sentir entre os dedos? Pensem em alguém que vocês gostariam de tocar agora, gentilmente. Fazendo um carinho nessa pessoa. Fiquem com essa sensação.

- Agora, vamos entrar em contato com a boca. Observem como ela está, que desejos ela tem.

Possíveis formas de guiar: Como está a língua, os lábios, os dentes. Estão tensos ou relaxados? Quais os sabores que sua boca mais gosta de sentir? Qual o contato que ela gosta de ter? O que ela gosta de mastigar? Como ela se sente quando beija alguém? Como ela se sente ao comer alguma comida gostosa? Fiquem com essa sensação.

- Agora vamos para o nariz. Percebam como ele está. As narinas estão livres, entupidas? Você consegue respirar facilmente ou com dificuldade?

Possíveis formas de guiar: Que cheiros, aromas, odores seu nariz sente agora? Quais cheiros seu nariz mais gosta de sentir? Vocês conseguem se lembrar de alguma coisa que tem um cheiro bem gostoso? Qual o cheiro que te traz uma boa memória? Existe alguém que tenha um perfume especial para você? Fiquem com essa sensação.

- Agora vamos dar atenção para os olhos. Percebam como eles estão agora. Os olhos são um dos órgãos que mais usamos no dia a dia. Eles estão tensos ou relaxados?

Possíveis formas de guiar: O que mais encanta o seu olhar? Qual a cor que chama atenção dos seus olhos? O que dá prazer de ver com seus olhos? Existe alguma pessoa que você gostaria de ver? Para você, existe algo que é proibido de se olhar? Tem algo que você viu e quis esquecer? Como é olhar nos olhos de alguém que você gosta? Fiquem com essa sensação.

- Por último, vamos dar atenção para os nossos ouvidos. Sintam como eles estão agora.

Possíveis formas de guiar: Você consegue escutar os sons ambientes? Qual o som que mais te chama atenção nesse momento? Qual a música favorita do seu ouvido? E voz? Qual a voz que você gosta de ouvir? Como é essa voz? O quão perto do seu ouvido essa voz fala? Tem algum segredo que seus ouvidos escutaram e guardaram para si? Fiquem com essa sensação.

- Reúnam todas essas sensações na mente de vocês. E aos poucos, vamos retornando para o momento presente, para o aqui e o agora, para a sala, para o grupo... e quando se sentirem preparadas(os) podem abrir os olhos.
- Vocês poderão anotar ou desenhar o que ficou guardado na memória de vocês (o desenho não deve tomar muito tempo, é só para fins de registro).
- Sentem-se em roda para a reflexão.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.

Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

A(O) facilitadora(or) pode direcionar a conversa trabalhando os temas propostos nos objetivos e relacionando-os com os desejos e sensações de cada um na relação com a(o) outra(o).

Questões norteadoras:

- Como é dar-se conta de seus sentidos?
- E dos seus desejos?
- Foi fácil ou difícil?
- Convide-as(os) a falar de um desejo que gostaria de ver realizado?
- Você consegue dar vazão aos seus desejos hoje?
- É mais fácil ou mais difícil do que quando era criança? Por que?
- O que impede de realizar aquilo que desejam hoje? (desafios, obstáculos)
- Como é quando seu desejo cruza com o desejo da(o) outra(o)?
- Que cuidados você deve ter ao dar vazão aos desejos mais intensos?
- Como é ter seus desejos negados?
- Como é quando alguém impõe o desejo/a vontade dela à você?
- Existem desejos proibidos? Por que?
- O que essa discussão sobre desejos pode ter a ver com a nossa sexualidade?
 - Destacar que a sexualidade está ligada a prazeres e que esses prazeres podem vir de várias formas e não apenas de relações sexuais. Um chocolate gostoso, por exemplo, pode te despertar uma sensação de prazer, assim como um cheiro ou um contato físico.
- Neste momento explorar com as(os) adolescentes a diferença entre sexualidade, presente desde que nascemos e que está relacionada a prazeres e desejos e sexo, que está relacionada a órgãos sexuais e a prática sexual. Aproveitar para conversar sobre:

- sexo seguro;
- comportamentos de risco / ISTs;
- gravidez na adolescência;
- abuso sexual.

(tudo isso está relacionado ao encontro do desejo de uma pessoa com o desejo da outra pessoa e a importância de se respeitar os limites de cada um).

- Verificar se há alguma dúvida no grupo.
- Caso haja tempo, exibir o Vídeo Sexualidade na Puberdade, produzido pela CEPIA da série *De Rolé com a Puberdade* <https://youtu.be/Uiui3m4TL7Q>.
- Encerrar a oficina.

CONCLUSÃO

A partir dessas reflexões a(o) facilitadora(or) poderá concluir com uma explanação sobre os temas do *Papo* que podem não ter sido exploradas ou que ficaram com conteúdos ainda em aberto.

É importante que possam perceber como normal o surgimento de desejos, o afloramento da sexualidade direcionada a outra pessoa, mas que existem limites (seus e da outra pessoa) que devem ser respeitados.

Devem reconhecer a sua própria sexualidade e os limites do seu corpo e do seu desejo, para assim reconhecer o que é abuso e o que são violações.

Além disso, devem poder explorar sobre como evitar uma gravidez indesejada, proteção contra ISTs e reconhecer corresponsabilidade de ambas(os) as(os) parceiros numa relação amorosa.

Atividade 3 Não é não!

PÚBLICO-ALVO

Meninas e meninos de 10 a 14 anos

OBJETIVOS

- Explorar o que é sexualidade;
- Falar sobre relações sexuais e sexo seguro;
- Falar sobre gravidez na adolescência e métodos contraceptivos;
- Entender o que são ISTs e como evitá-las;
- Empoderar as(os) adolescentes sobre os seus limites para reconhecer situações de abuso.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora.

Sendo: 10 minutos para a dinâmica do beijo, 10 minutos para exibição do vídeo e 40 minutos para a reflexão.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Um adesivo de beijo confeccionado previamente:
Sugestão - imprimir uma imagem de beijo, plastificar ou envolver com *contact* e usar uma fita crepe para fazer o grude
- Música para colocar no ambiente enquanto a dinâmica ocorrer:
Sugestão: Beijo, beijinho, beijão (Larissa Manoela)
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=05IN4Q3g6ng>
Ou alguma outra música sobre beijo.
- Vídeo a ser exibido: Série do Canal Futura - Que corpo é esse?
Ep.: Chris – papo com gente grande: <http://www.futuraplay.org/video/chris-papo-com-gente-grande-com-libras/448052/>

DESENVOLVIMENTO

- ✓ O grupo deverá se posicionar numa grande roda, em pé e de mãos dadas, de forma aleatória.
- ✓ A(O) facilitadora(or) também deverá participar da dinâmica para iniciar a tarefa.
- ✓ Ao iniciar, a(o) facilitadora(or) diz que vai “dar” um beijo (colar a imagem do beijo) na pessoa que está ao seu lado e esse beijo deverá seguir até a última pessoa da roda.
- ✓ Deve então colar o beijo na pessoa. Essa pessoa, deverá pegar o beijo e passar para a outra que está à sua direita e assim por diante até o final da roda.

- ✓ Atenção à regra: o grupo deverá ficar atento, pois não será possível repetir parte do corpo. Pode-se “beijar” cabelo, testa, ombro, joelho, perna...sem repetição.
- ✓ Quando a roda do beijo acabar, as(os) participantes estarão livres para escolher alguém para dar um grande abraço.
- ✓ Depois, deverão voltar para o círculo.
- ✓ Exibir o vídeo sugerido: Que corpo é esse – Ep. Chis.
- ✓ Iniciar o debate.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.

Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras:

Alguém se sentiu desconfortável com um “beijo” recebido? Por que?

- No final, ao escolher uma pessoa para abraçar, foi mais confortável?
- É importante a gente saber impor nossos limites?
 - É importante conhecermos nosso corpo, nossa sexualidade e nosso desejo.
- O que a gente precisa conhecer para saber impor limites?
- Os limites são importantes para a construção de qualquer relação saudável, seja ela de amizade ou uma relação amorosa.
- Qual a relação da dinâmica com o vídeo assistido?
- Vocês sabem o que é sexualidade? (ajudar as(os) participantes a entenderem que sexualidade é diferente de sexo).
- O que é necessário para cada uma(um) de nós vivenciar uma sexualidade prazerosa e segura?
- Masturbação é coisa de menino?
- Masturbar-se é errado?
- Existe uma idade ou um momento certo para transar?
- Existe uma idade ou um momento certo para namorar?
- O que são ISTs? Como evitá-las?
- A puberdade marca a maturação dos órgãos reprodutores, ou seja, depois da menarca e da espermarca, as meninas já podem engravidar e os meninos já produzem esperma. Como evitar a gravidez na adolescência? Por que evitar?
- Gravidez é responsabilidade só da menina?
- Quais os métodos contraceptivos? (informar que toda(o) jovem tem direito à receber métodos contraceptivos adequados no posto de saúde, como previsto pelo SUS).
- No relacionamento homossexual há possibilidade de gravidez?
- No relacionamento homossexual há possibilidade de se contrair IST?

- O que quer dizer a frase “meu corpo, minhas regras”? Ela vale só para as meninas?
- O que quer dizer a frase “não é não”? Ela vale só para o beijo ou para a transa?
- Tudo que não for consentido, é considerado abuso? (explorar com as(os) jovens sobre o que é abuso sexual e estupro).
- Como agir em caso de abuso ou estupro? (é importante que a menina ou o menino tenham um adulto de confiança para contar e tomar as devidas providências. Caso não tenha um familiar de confiança, podem contar com uma(um) professora(or) ou mesmo procurar ajuda do Conselho Tutelar de sua região e a Defensoria Pública).

CONCLUSÃO

É importante que as(os) adolescentes possam perceber como normal o surgimento de desejos, o afloramento da sexualidade direcionada a outra pessoa, mas que existem limites (seus e da outra pessoa) que devem ser respeitados. Esses limites existem não só em relações amorosas, mas de amizade, escolar, qualquer relação.

Devem reconhecer a sua própria sexualidade e os limites do seu corpo e do seu desejo, para assim reconhecer o que é abuso e o que são violações.

Além disso, devem poder explorar sobre como evitar uma gravidez indesejada, proteção contra ISTs e reconhecer corresponsabilidade de ambos os parceiros numa relação amorosa.

Papo 4 Adolescências

Essas atividades foram pensadas de modo que as(os) adolescentes possam compreender melhor essa fase da vida, que é tão complexa e tão cheia de mistérios. Uma fase da vida que não é biológica, e sim, construída socialmente. Por isso mesmo, é tão diversa. Esse *Papo* busca chamar a atenção para a diversidade de adolescências atravessadas por questões sociais, culturais, raciais específicas de cada Ser adolescente.

No entanto, algumas questões são muito comuns à todas(os) adolescentes: variação de humor, turbilhão de emoções, interesse sexual e afetivo. Por isso, o autoconhecimento é importante. Nas atividades aqui propostas, vamos explorar e refletir sobre tudo isso.

Sugestões de materiais de apoio referentes ao *Papo 4* estão indicados no Anexo I do *Bloco Teórico*.

Atividade 1 O (jogo) Bafo das Nossas Vidas

PÚBLICO-ALVO

Meninas e meninos de 10 a 12 anos

OBJETIVOS

- Trabalhar o que é adolescência;
- Perceber como as questões de gênero, classe, raça e etnia influenciam nesse processo de transformação;
- Pensar a adolescência na formação da cidadã e do cidadão;
- Debater o uso e abuso de drogas e comportamentos de risco;
- Desvendar as relações de poder presentes nos atos discriminatórios que destroem a autoestima;
- Reconhecer e lidar com o turbilhão de emoções dessa fase.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora.

Sendo: montagem dos *cards* em 10 minutos, jogo de bafo em 10 minutos, reflexão em grupo em 30 minutos e 10 minutos para a conclusão.

MATERIAL NECESSÁRIO

- *Cards* em branco (como um material próprio para jogo de bafo)
- Lápis de cor
- Canetas hidrocor coloridas
- Revistas

- Cola
- Tesoura
- Caderno sem pautas para a construção de um álbum.

DESENVOLVIMENTO

- ✓ A(O) facilitadora(or) deve entregar para cada adolescente uma carta.
- ✓ Colocar a disposição canetas, lápis, tesouras, revistas e cola para uso coletivo.
- ✓ Pedir que façam um registro em desenho ou corte colagem sobre o que elas(eles) querem ser hoje.
- ✓ Logo depois, proponha um jogo de bafo. Cada adolescente com sua carta.
- ✓ Ao finalizar o jogo, verifique com quantas cartas cada pessoa ficou, peça que exponham as cartas e inicie a roda de conversa.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (•) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.
Os pontos (◦) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras para a reflexão:

- Como vocês se sentiram ao serem questionadas(os) sobre o que querem ser hoje?
- Como foi jogar bafo com as cartas da vida de vocês?
- Quando perderam sua carta ou ganharam a carta da(o) colega, como foi?
 - Ressalte que normalmente somos perguntadas(os) sobre o que queremos no futuro e o hoje acaba esquecido e com ele o turbilhão de possibilidades presentes na própria adolescência.
- E vocês saberiam dizer o que é adolescência?
 - Mostre os *cards* no chão, explique a partir das produções das(os) adolescentes as diferentes possibilidades de Ser adolescente.
- Vocês acham que a adolescência é valorizada na nossa sociedade?
- Vocês se sentem ouvidas(os)/compreendidas(os)?
 - Explique os motivos da desvalorização desse período da vida e suas consequências na formação das cidadãs e dos cidadãos.
 - Novamente, pense junto com elas(eles) fazendo a analogia com o jogo de bafo. Pensem nas propostas de vida sendo impulsionadas com as mãos para virarem para cima e, virarem de cabeça para baixo. Nas vidas que passam a existir quando se ganha ou conquista alguma coisa.
- E quando não vira? E se virar na mão de outra(o)? E se eu ganhar a carta da(o) outra(o)?
 - Continue mostrando que na vida as possibilidades não são certas, nem estão garantidas e com elas vêm uma mistura de emoções comuns nesse período.
 - Insira, neste momento, as questões sociais que influenciam esse processo de conquistas e que afetam diretamente a autoestima.

- Pergunte: Quem não sabia jogar bafo? Como se sentiu? Por que as possibilidades, além de diferentes, são menores quando se é mulher, negro, trans, pobre, muito gordo, muito magro... ?
- E você que ganhou as cartas com a proposta de vida das(os) outras(os) colegas? Gostou? Se sentiu mais forte? Mais importante? E explique como funciona o *bullying* (relação de poder entre aquela pessoa que tem mais possibilidades por estar nos padrões exigidos pela sociedade do que a outra pessoa) fale sobre esses padrões e explique como tal arrogância leva aos possíveis comportamentos de risco.
- Ressalte também a questão racial e o privilégio branco.

Para finalizar:

- Explique que a escolha de um jogo para falar sobre adolescência é o jogo da vida. É para representar tudo que o ser humano produz, fala dele, de suas experiências, de suas angústias, frustrações e desejos.
- E que a não valorização da adolescência desqualifica a(o) jovem e suas necessidades. Por isso, a busca pelo prazer e pelo reconhecimento, às vezes, segue um caminho perigoso.
- Afirme que elas(eles) são adolescentes, que está tudo bem sentir o turbilhão de emoções e que seus desejos e sonhos são importantes.

CONCLUSÃO

Construa com as(os) adolescentes um álbum para colar os *cards*. Entregue o caderno sem pautas e peça que decorem, deem título às páginas e construam o álbum como desejarem. Ajude-as(os) na construção e organização das páginas.

Convide-as(os) a revisitar o álbum no final das oficinas e nos anos seguintes para perceberem como as ideias e projeções de futuro mudam conforme a gente muda também. Incentive-as(os) a divulgarem seus projetos.

ORIENTAÇÕES PARA A(O) FACILITADORA(OR)

Este *Papo* deve ser trabalhado com muita atenção para que a reflexão não resulte em senso comum.

Tenha cuidado ao falar sobre comportamento de risco, que são comportamentos que colocam a vida e a integridade em risco. Deixe de lado as concepções moralizantes.

Tenha cuidado também ao falar do uso de drogas. Saibam diferenciar com elas(eles) o uso do abuso de drogas. As crianças e adolescentes público-alvo do Manual de Ferramentas vivem no cotidiano da falácia da guerra às drogas. É importante entender a diferença entre uso e abuso de drogas e sua relação com a pobreza.

Atividade 2 Liberando a “Voz do Ser”

PÚBLICO-ALVO

Meninas e meninos de 13 a 14 anos

OBJETIVOS

- Criar um ambiente de expressão livre;
- Definir o que é adolescência;
- Entender como as diferenças sociais, de classe, de raça e etnia, e de gênero²⁶ interferem na adolescência;
- Falar sobre o uso e abuso de álcool e outras drogas comuns nessa fase;
- Entender o que são comportamentos de risco;
- Trabalhar a autoestima / valor de si;
- Entender melhor o turbilhão de emoções na adolescência.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora e 20 minutos.

Sendo: 15 minutos para a 1ª parte da atividade, 25 minutos para a expressão artística (2ª parte da atividade), 10 minutos para as apresentações e 30 minutos para a reflexão em grupo.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Material diverso para expressão artística: lápis, borrachas, lápis de cor, giz de cera, tintas, revistas para recorte e colagem, barbantes coloridos, glitter, colas coloridas, etc.
- Folhas A4
- Fotos de adolescentes no século 19, 20 e 21 (que estão incluídas aqui no material, mas que a(o) facilitadora(or) pode complementar).

DESENVOLVIMENTO

1ª parte:

- Abrir a roda e perguntar para elas(eles) “O que é ser adolescente” e deixar que falem.
- Perguntar se ser adolescente foi a mesma coisa em todas as épocas?
- Mostrar as fotos de adolescentes do século 19, 20 e 21.
 - Informar que não há registros da adolescência antes do século 19 porque não existia adolescência, a criança desde muito cedo já começava a trabalhar e já era considerada adulta. A menina já era colocada para casar a partir da 1ª menstruação.

²⁶Saiba mais sobre gênero no glossário deste Manual.

- Com isso, explicar a relação da adolescência com a cultura e como as diferenças sociais, de raça e etnia, e de gênero também podem interferir nela. A(O) facilitadora(or) pode buscar exemplos para ilustrar a sua fala.
- A(O) facilitadora(or) não deverá tocar nos pontos de autoestima, valor de si, emoções e comportamentos de risco (como abuso de álcool e outras drogas) nesse momento.
- Essa primeira parte não deverá tomar mais que 15 minutos.

2ª parte:

- A(O) facilitadora(or), então, pedirá que se dividam em grupos de 3 ou 4 pessoas cada.
- Cada grupo deverá criar uma arte para dizer *o que é ser adolescente hoje*, usando como inspiração tudo o que foi conversado anteriormente e as próprias experiências. A(O) facilitadora(or) pode sugerir as seguintes opções de expressão artística:
 - 1) Poesia;
 - 2) Música;
 - 3) Slam / Batalha de Rap;
 - 4) Desenho;
 - 5) Dramatização;
 - 6) Texto;
 - 7) Dança.
- ✓ Os grupos terão 25 minutos para criarem.
- ✓ Quando encerrarem as criações deverão apresentar as suas artes para o grupo. Lembrando que esse momento não pode exceder 10 minutos ao todo, então a(o) facilitadora(or) deverá dividir o tempo de acordo com o número de apresentações.
- A(O) facilitadora(or) deve observar, durante a apresentação, pontos em que a autoestima/ visão de si aparecerem.
- Ao término das apresentações, as(os) participantes se colocam em círculo para a reflexão em grupo.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (•) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.
Os pontos (◦) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras para o debate:

- Pedir que cada uma(um) fale sobre aquilo que mais te tocou na apresentação dos grupos.
- Apontar como a arte é um excelente recurso para se comunicar algo como, por exemplo, ideias e emoções.

- Perguntar como foi se expressar dessa forma?
 - Se a(o) facilitadora(or) conseguiu observar questões sobre autoestima e valor de si durante as criações, poderá trazer para o debate.
- Trazer para o debate percepções sobre autoimagem.
- Investigar qual a facilidade e dificuldade que cada uma(um) teve com o trabalho.
- O que o grupo não conseguiu falar?
- Caso algum grupo não tenha conseguido se expressar, trabalhar, elaborar com elas(eles) quais foram os bloqueios que apareceram.
- O que as(os) impediu de chegarem em um acordo ou até mesmo de querer falar?
- Em algumas fotos (apresentadas anteriormente) vimos adolescentes fumando, bebendo... abrir para que eles falem livremente sobre isso.
- Diferenciar com as(os) jovens o que é uso e o que é abuso de álcool e outras drogas e quais comportamentos podem colocá-las(os) em risco.
- Perguntar se elas(eles) veem relação entre uso/abuso de álcool e outras drogas com a autoestima, o valor de si e até mesmo com as emoções?
- Falar um pouquinho como os comportamentos de risco podem estar ligados à autoafirmação e como o fato de se informar, se conhecer e se empoderar podem minimizar esses comportamentos.
- Verificar se as(os) jovens querem falar mais alguma questão.

CONCLUSÃO

É importante que as(os) adolescentes saiam da oficina entendendo um pouco mais sobre o que é a adolescência e como ela é construída socialmente, além da interferência de fatores como: raça, etnia, gênero²⁷, classe social e cultura na vivência desse período.

Importante que entendam que o diálogo, o acesso à informação e a construção de uma autoestima fortalecida evitam comportamentos de risco. E para isso, é necessário que compreendam o que acontece com elas(eles) e possam valorizar a si mesmas(os). Entendendo que nenhum comportamento ou momento de vida é rígido, tudo é passível de ser moldado, inclusive por elas(eles) próprias(os).

²⁷Saiba mais sobre gênero no glossário deste Manual.

SUGESTÃO DE FOTOS PARA SEREM UTILIZADAS NA OFICINA



Rompendo com o estereótipo de gênero em 1895.



Celebração de aniversário em 1900.



Sexy sem ser vulgar em 1890.



Sexy sem ser vulgar em 1890.



Pausa para *selfie* em todo lugar (século 21).



Empoderamento é o conceito do século 21.



Batalha só de Rap (século 21).

Atividade 3 A arte como condutora da travessia

PÚBLICO-ALVO

Meninas e meninos de 10 a 14 anos

OBJETIVOS

- Definir o que é adolescência;
- Entender como as diferenças sociais, de classe, de raça e etnia, e de gênero interferem na adolescência;
- Falar sobre o uso e abuso de álcool e outras drogas;
- Entender o que são comportamentos de risco;
- Trabalhar a autoestima / valor de si;
- Entender melhor o turbilhão de emoções na adolescência.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora.

Sendo: 15 minutos para a confecção da obra, 10 minutos para a apresentação, 20 minutos para o debate e 5 minutos para passar a caixa.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Material diverso para expressão artística:
Folhas A4, lápis, borrachas, lápis de cor, giz de cera, tintas, revistas para recorte e colagem, barbantes coloridos, glitter, colas coloridas e etc.
- Uma caixa de sapato, encapada bem bonita. Dentro da caixa de sapatos, no fundo, deverá ter um espelho colado. No topo da caixa, do lado de fora da tampa, deverá ter a seguinte mensagem:
“ao abrir essa caixa você vai se deparar com a imagem da pessoa mais importante do mundo”
- Som para colocar uma música de fundo

DESENVOLVIMENTO

- ✓ A(O) facilitadora(or) deverá solicitar ao grupo que se organize numa grande roda.
- ✓ No centro dessa roda colocar todo o material para expressão artística para o uso coletivo.

- ✓ A(O) facilitadora(or) apresenta o material e solicita que cada participante deverá criar uma obra de arte. Essa obra pode ser um desenho, um poema, desenho com colagem, só colagens, ou o que a imaginação permitir.
- ✓ O tema da obra será: **“Adolescer é...”**
- ✓ Depois do tempo disponibilizado para a confecção da obra, o grupo deverá retornar para o círculo.
- ✓ Cada pessoa terá 1 minuto para apresentar a sua obra, contando um pouco sobre o processo de construção, suas intenções e inspirações. Ninguém deverá ser interrompido durante a sua apresentação e todas(os) deverão ouvir com respeito. A(O) facilitadora(or) deverá lembrar sobre isso antes de iniciar as apresentações.
- ✓ Após a partilha, segue-se com o debate sobre Adolescências mediada(o) pela(o) facilitadora(or).

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (•) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.
Os pontos (◦) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras:

- Vocês perceberam o quão diversa é a percepção sobre a adolescência? (deixe que falem suas percepções)
- Todos vocês estão passando ou vão entrar na adolescência, um ciclo comum à todas(os), mas a forma como a enxergam é bem diferente. Para uns parece ser uma fase mais suave e para outras(os) uma fase mais tensa. Por que vocês acham que isso acontece? (ouça a percepção de cada pessoa e complemente falando sobre as diferenças sociais, de gênero²⁸, raça e etnia).
- Por que a adolescência é chamada pelos adultos de “aborrecência”? Já ouviram esse termo?
- O humor muda muito na adolescência? (explicar um pouquinho sobre como os hormônios da puberdade interferem nas constantes alterações de humor)
- Vocês sabem o que são comportamentos de risco? Por que eles acontecem?
 - Explicar um pouco sobre a curiosidade e as experimentações da adolescência e quando é que esses comportamentos se tornam um risco (que é quando atenta contra a vida e a integridade).
- Muitas vezes esses comportamento acontecem não só pela curiosidade, mas pela necessidade de fazer parte de um grupo e se autoafirmar. Mas por que nem todas as pessoas se comportam assim?

²⁸Saiba mais sobre gênero no glossário deste Manual.

- A autoestima é um sentimento/um valor muito importante para a nossa saúde mental durante toda a vida. A construção de uma boa autoestima é um processo, que para uns é mais fácil e para outros é mais difícil. Vocês poderiam dizer o quê que joga a nossa autoestima lá embaixo (durante a adolescência)?
- Se sabemos o que é que interfere na nossa autoestima, por que, muitas vezes, temos comportamentos e atitudes que podem ferir a autoestima de outra pessoa? (falar um pouquinho sobre a responsabilidade afetiva consigo e com a outra pessoa).
 - Exemplo: julgar a aparência ou comportamento da outra pessoa, fazer fofocas, rotular, estereotipar.
- Vocês saberiam diferenciar autoestima de autocuidado?
- Como ter mais autocuidado?
- Faltando 5 minutos antes de encerrar a roda, a(o) facilitadora(or) toma a palavra, coloca uma música de fundo, pega a caixa de sapatos e orienta que irá passá-la para cada participante. A pessoa deverá ler a mensagem, abrir a caixa e sem revelar o que viu, deverá passar para a pessoa ao lado, até que todo o grupo tenha visto.
- Pergunte como se sentiram ao abrir a caixa?
- Peça que guardem esse sentimento consigo e lembrem sempre disso nos momentos desafiadores da vida.

CONCLUSÃO

Pode-se construir um mural com as obras.

É importante que as(os) adolescentes saiam da oficina entendendo um pouco mais sobre o que é a adolescência e como ela é construída socialmente.

Importante que entendam que o diálogo, o acesso à informação e a construção de uma autoestima fortalecida evitam comportamentos de risco. E para isso, é necessário que compreendam o que acontece com elas(eles), possam valorizar a si mesmos e ter práticas de autocuidado.

Papo 5 Meninas, Meninos, Menines

As atividades do *Papo 5* foram elaboradas com muito cuidado para tratar de temas importantes, atuais e pouco discutidos em nossa sociedade, que são as questões de gênero²⁹, identidade de gênero e orientação sexual³⁰. Com isso, objetivamos trabalhar para romper com ciclos de construção de estereótipos e discriminações que tanto violentam as nossas crianças e adolescentes com relação à sua sexualidade, suas diferentes manifestações e formas de *estar* no mundo.

Sugestões de materiais de apoio referentes ao *Papo 5* estão indicados no Anexo I do *Bloco Teórico*.

Atividade 1 Ser normal é...

PÚBLICO-ALVO

Meninas e meninos de 10 a 12 anos

OBJETIVOS

- Compreender a diferença entre identidade de gênero e sexo biológico;
- Refletir sobre os diferentes relacionamentos afetivos;
- Debater a ideia de normalidade nas relações afetivas;
- Debater relações de poder e privilégios criados e mantidos a partir dessas relações.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora.

Sendo: 20 minutos para o grupo completar o circuito, 20 minutos para a roda de conversa e 10 minutos para a conclusão.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Giz (para riscar o chão)
- Papel pardo
- Caneta Pilot ou hidrocor
- Balões já enchidos e preparados com papéis (sim) e (não) com distribuição equivalente ao número de participantes.

²⁹Saiba mais sobre identidade de gênero no glossário deste Manual.

³⁰Saiba mais sobre orientação sexual no glossário deste Manual.

DESENVOLVIMENTO

- ✓ A(O) facilitadora(or) deverá desenhar dois círculos no chão. Em um deles escreverá a palavra normal e o outro ficará vazio.
- ✓ Ao lado direito dos círculos coloque um cesto com bexigas coloridas. Dentro de cada bexiga deverá ter a palavra **sim**, ou a palavra **não** (na mesma proporção). No cesto deverá ter um balão para cada participante.
- ✓ Pendure o papel pardo ao lado esquerdo dos círculos. Uma(um) facilitadora(or) deverá ficar ao lado do papel pardo para registrar as falas das crianças.
- ✓ Organize as crianças de forma que fiquem de frente para os círculos.
- ✓ Depois de tudo organizado a(o) facilitadora(or) deverá explicar a atividade ao grupo.
- ✓ Cada criança deverá correr para o cesto de balões, estourar um balão e se aparecer a palavra "sim", ela deverá correr e se posicionar dentro do círculo dos "normais". Se aparecer a palavra não, ela deverá ir para o círculo vazio.
- ✓ Ao chegar no círculo dos "normais" a criança terá que completar a frase:
Ser normal é...
- ✓ A criança que tirar a palavra "não" se posicionará no círculo vazio e completará a frase: **Estar aqui é...**
- ✓ Ao término da corrida, quem estiver no círculo considerado "normal" deverá nomear o outro círculo. Podem pensar no nome que desejar para o outro grupo.
- ✓ A(O) facilitadora(or) que estiver próximo ao papel pardo deverá ir registrando as respostas das(os) adolescentes ao completar a frase.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (•) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.
Os pontos (◦) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Coloque o papel pardo com as respostas no centro da atividade. Faça um semicírculo para que o grupo leia o papel. Inicie a roda.

Questões norteadoras:

- Foi fácil para vocês completarem a frase? Como se sentiram?
- Qual a sensação quando você tirou a palavra "**não**" no balão e teve que ficar no círculo sem nome?
- Como foi dar nome ao círculo que não era seu?
- Para quem estava no círculo sem nome, como foi, para vocês, serem nomeados por outras pessoas?

- Vocês queriam ter tido a oportunidade de se nomearem ou criarem a própria identidade?
 - Aproveite para conversar sobre gênero³¹, identidade de gênero, sexo biológico e orientação sexual³².
- Será que nascemos meninos ou meninas ou nos tornamos? (identidade de gênero x sexo biológico).
- Os padrões sociais de ser e estar no mundo interferem nos relacionamentos afetivos?
- Por que as diferentes formas de amor ofendem algumas pessoas?
 - Após as perguntas iniciais, peça que o grupo observe o que está escrito no papel pardo. Use esse registro como inspiração para conversar com o grupo sobre cultura, construções sociais e estereótipos de gênero.
- Explique que tudo o que o ser humano produz, material ou imaterial é reflexo da cultura.
- Reforce a questão da diversidade de culturas (conhecer e respeitar) ao redor do mundo.
- Como elas são importantes para definir grupos sociais e ao mesmo tempo podem ferir os direitos humanos básicos.
- Ressalte o papel dos seres humanos como sujeitos históricos, produtores e transformadores de sua cultura e realidade.
- Apresente o ser humano como um ser constituído pela cultura que em alguns aspectos se transforma em norma para padronizar e garantir o controle das mentes e dos corpos.
- Proponha falar sobre os padrões culturais estabelecidos para meninos e meninas (identidade de gênero).
- Por fim naturalize as diferenças, mostre a beleza que há nas possibilidades, como as diferenças são importantes para uma sociedade com dignidade e que este cenário de respeito só é possível através do conhecimento (para combater preconceitos e racismo), luta e resistência diárias.

CONCLUSÃO

Criar, com as crianças, frases ou *hashtags* que vão ilustrar o que foi importante no bate papo.

Essas frases ficarão expostas no local da atividade ou poderão ser publicadas nas redes sociais de cada pessoa, da escola, da CEPIA ou do evento.

O importante é que compreendam o processo de ser e estar no mundo como sendo influenciado não só por fatores biológicos, mas por questões culturais e sociais (identidade de gênero³³).

³¹Saiba mais sobre identidade de gênero no glossário deste Manual.

³²Saiba mais sobre orientação sexual no glossário deste Manual.

³³Saiba mais sobre identidade de gênero no glossário deste Manual

Atividade 2 Olhando os opostos

PÚBLICO-ALVO

Meninas e meninos de 12 a 14 anos

OBJETIVOS

- Entender a diferença entre identidade de gênero e sexo biológico;
- Falar sobre relacionamentos afetivos e orientação sexual³⁴;
- Analisar a influência da cultura nas identidades.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora e 10 minutos.

Sendo: 10 minutos de introdução ao tema, 20 minutos de imersão guiada, 10 minutos de anotações e 30 minutos de debate.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Resma de folha A4
- Lápis, borracha, canetas

DESENVOLVIMENTO

- ✓ Pergunte, se elas(els) sabem o que é gênero, identidade de gênero e a diferença entre identidade de gênero e sexo?
 - Explique e/ou complemente a fala das(os) participantes, de forma clara, a diferença entre identidades de gênero e sexo biológico e as questões básicas que envolvem o tema.
 - Use no máximo 10 minutos do tempo aqui na introdução.
- ✓ Após a introdução, peça que o grupo se sente ou se deite de forma confortável para a experiência de imersão*:

Condução:

- 1** Fechem os olhos e mantenha-os fechados durante a imersão.
- 2** Relaxem todo o corpo, liberando as tensões dos olhos, do maxilar, dos ombros, dos braços, pernas, barriga... Prestem atenção à respiração de vocês. Não precisam alterar o ritmo. Observem o ar que entra e o ar que sai das narinas. Observem o movimento do corpo com a respiração. Como o peito sobe e desce, como a barriga sobe e desce.
- 3** Imaginem agora que vocês estão diante de um espelho e conseguem observar a imagem do corpo inteiro.
- 4** Agora, imagine que você trocou de sexo, as meninas se imaginarão como meninos e os meninos, como meninas. Observe as características e perceba as partes do seu corpo que mudaram e como mudaram.

³⁴Saiba mais sobre identidade de gênero no glossário deste Manual.

5 Se você não quiser fazer isto, diga pra si: “Não farei isto”, e acrescente quaisquer palavras que lhe venham à cabeça. Entenda o motivo que te impede de participar dessa atividade e se recusar a fazer essa inversão de papéis.

6 Você que conseguiu imaginar essa troca, veja como se sente nesse novo corpo. Quais as diferenças que essa experiência poderá trazer na sua vida? O que você fará de diferente agora com essa mudança? Como você se sente com estas modificações? Explore por um tempo essas mudanças. (Dê alguns segundos para refletirem em silêncio).

7 Pense agora em uma coisa que você gosta muito de fazer na vida. Se veja agora, após a mudança, como é fazer essa mesma coisa. Existem diferenças na forma de agir? Existem cuidados ou liberdades diferentes? Viva momentos da sua rotina atual nesse novo corpo e veja como se sente.

8 Agora, aos pouquinhos, vá retornando ao momento presente. Ouça os sons do ambiente, sinta e entre em contato com seu corpo real e quem você é.

9 Ainda de olhos fechados, reflita sobre o que você experienciou enquanto se percebia num corpo diferente do seu? Foi agradável ou desagradável? Guarde essas memórias para o compartilhamento e reflexões.

10 Abra os olhos assim que se sentir preparada(o).

✓ Sentem-se em roda para compartilhar as experiências e reflexões.

*essa imersão foi adaptada do Livro: *Tornar-se presente, experimentos de crescimento em Gestalt-terapia*, de John O. Stevens.

(para saber mais, consultar Bibliografia e *Bloco Teórico*).

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (•) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.

Os pontos (◦) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras:

- O que vocês experienciaram de diferente?
- Foi fácil ou difícil fazer esse experimento? Por que?
- Vocês perceberam que essas mudanças vão além da mudança de sexo biológico?
- Que mudanças seu corpo sofreu?
- E a rotina, os hábitos? O que mudou?
- E o comportamento? A forma de ver o mundo? Suas virtudes e dificuldades mudaram?
- Vocês acham que essas mudanças que você introduziu têm influência social?
- Existe uma forma certa de ser menina ou menino?
- O que é que define quem é menina e quem é menino?

- Alguém não conseguiu fazer a experiência? Por que ? Que palavra você pensou ao dizer que não faria isto?
- O que você acha que te impediu de viver essa experiência?
 - Ver se existem preconceitos, comportamentos rígidos ou outros aspectos, não necessariamente negativos, presentes.
- Vocês acreditam que a identidade de gênero³⁵ interfere na orientação sexual³⁶?
- O que seria orientação sexual?
- Por que vocês acham que ainda existe tanto preconceito relacionado à orientação sexual?
- A(O) facilitadora(or) pode entrar com o esclarecimento sobre questões que trabalhem os relacionamentos afetivos, a diferença entre sexo, identidade de gênero e orientação sexual e cultura.

CONCLUSÃO

Importante deixar claro as diferenças entre identidade de gênero, sexo e orientação sexual e como isso pode afetar a vida das pessoas no mundo.

Explicitar que ser diferente não elimina o direito da outra pessoa de *ser* no mundo. Que mesmo mudando de corpo e de identidade de gênero muitas questões internas não mudam.

Importante entenderem a importância de acolher, respeitar ou mesmo deixar em paz a outra pessoa na sua singularidade.

³⁵Saiba mais sobre identidade de gênero no glossário deste Manual.

³⁶Saiba mais sobre orientação sexual no glossário deste Manual.

Atividade 3 Quem sou eu?

PÚBLICO-ALVO

Meninas, meninos e meninos de 10 a 14 anos.

OBJETIVOS

- Conceituar a diferença entre identidade de gênero, gênero e sexo biológico;
- Entender o que são estereótipos de gênero e como eles são construídos socialmente;
- Falar sobre relacionamentos afetivos e orientação sexual;
- Entender a importância da representatividade e o que são os processos identitários.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora.

Sendo: 15 minutos para o *quiz*, 40 minutos para o debate e 5 minutos para a exibição do vídeo.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Fichas com perguntas e respostas (que estão disponíveis logo abaixo)
- Folhas A4 nas cores azul e rosa. As folhas deverão estar cortadas em pedaços pequenos (dobrar as folhas em 4 e cortar os quadradinhos) – o suficiente para que cada participante receba um quadrado de cada cor
- Sugestões de vídeo: Série do Canal Futura - Que corpo é esse?

Ep.: Estereótipo de gênero: <http://www.futuraplay.org/video/estereotipos-de-genero-com-libras/448067/>

DESENVOLVIMENTO

- ✓ A(O) facilitadora(or) deverá distribuir dois quadradinhos para cada participante. Um na cor rosa e outro na cor azul.
- ✓ Sem dizer qual cor representará qual gênero, a(o) facilitadora(or) dará as instruções da atividade.
- ✓ A(O) facilitadora(or) irá fazer perguntas e as(os) participantes deverão levantar a placa correspondente àquele gênero. Ex.: vai perguntar se a pessoa da história contada é homem ou mulher e cada participante vai levantar a placa correspondente ao gênero que achar. As(Os) adolescentes também podem verbalizar junto, sem problemas.
- ✓ Ficar atento se alguém vai questionar as cores das placas para usar esse questionamento na reflexão depois.

- ✓ Caso haja pergunta sobre a cor das placas, a(o) facilitadora(or) poderá dizer que a(o) participante pode escolher o que achar mais conveniente.
- ✓ A(O) facilitadora(or) faz as perguntas, espera que cada pessoa responda e levante a sua placa e depois mostra a resposta.
- ✓ Ao final do *quiz* o grupo deverá sentar-se em círculo para iniciar o debate e a reflexão.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.
Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Perguntas norteadoras do debate:

- Alguma das histórias apresentadas foi surpreendente para vocês? Por que?
- Quando foram dadas as instruções do *quiz*, não foi informado qual placa corresponderia a qual gênero. Geralmente, associamos a cor rosa ao gênero feminino e a cor azul ao gênero masculino. Por que isso acontece? (deixar que discorram sobre)
 - Aprofunde com o grupo a discussão sobre estereótipos de gênero.
- Alguém já deixou de fazer alguma coisa que gostaria muito, só por ser mulher?
- Alguém deixou de fazer alguma coisa que gostaria, por ser homem?
 - Observe o que as meninas apontam que deixaram de fazer e o que os meninos apontam que deixaram de fazer e faça uma comparação. Aproveite para falar sobre as diferenças sexuais e opressões que as meninas sofrem mais em nossa sociedade. Fale sobre as relações de poder.
- Vocês sabem a diferença entre gênero e sexo? Qual deles é considerado biológico (aquele que é um marcador diferencial ao nascer) e qual deles é considerado uma construção social (marcadores que vão sendo construídos na cultura)?
- O que é orientação sexual³⁷, vocês saberiam me dizer?
- O que é identidade de gênero³⁸?
- O que é gênero ?
- Vocês sabiam que é errado falar **homossexualismo, bissexualismo e lesbianismo**?
 - Explique que o correto é: homossexualidade, bissexualidade e lesbianidade... É que o sufixo - ismo é usado para doenças (alcoolismo, tabagismo) e por uma questão política, e de respeito com a população LGBT, os termos foram trocados.

³⁷Saiba mais sobre orientação sexual no glossário deste Manual.

³⁸Saiba mais sobre identidade de gênero no glossário deste Manual.

- A orientação sexual é construída sexualmente ou não? O que vocês acham?
- Vocês sabiam que chamar alguém de “bicha” ou “mulherzinha” é uma forma de perpetuar as violências que esses grupos (*gays* e *mulheres*) sofrem diariamente?
- Como vocês acham que podemos combater o preconceito? (escolher as palavras que usamos no dia a dia já é uma forma de combate ao preconceito e as violências)
- Saber que uma mulher é uma empresária de sucesso e ocupa o posto de uma das pessoas mais poderosas do país, ou ver pessoas negras médicas, advogadas falando na televisão é importante? Por que?
- Vocês já ouviram falar de representatividade?
 - A representatividade é importante e deve ser inserida nos processos identitários para combater violências, preconceitos, discriminação e desigualdades. Quando eu vejo a minha imagem (uma pessoa semelhante a mim) em posições de poder e importância, eu entendo que também posso ser assim. Mas se, por exemplo, eu só vejo pessoas negras como empregadas(os) domésticas(os), inconscientemente eu me coloco naquele lugar e fica difícil romper com esse ciclo. Por isso, representatividade importa e muito para todas as minorias.
- Por falar em minorias, vocês sabem o que é?
 - Minorias não tem nada a ver com quantidade, mas sim relações de poder e direitos. Se um determinado grupo social não tem seus direitos garantidos ou são comumente marginalizados, esse grupo é considerado minoria e necessita de políticas públicas específicas para a correção dessa desigualdade.

Quando os questionamentos se esgotarem, passar o vídeo do Canal Futura para encerrar a oficina de forma lúdica.

CONCLUSÃO

As(Os) adolescentes deverão sair da oficina sabendo diferenciar gênero, de sexo e orientação sexual³⁹ e identidade de gênero⁴⁰. Deverão compreendendo melhor o que são estereótipos de gênero, processos identitários, representatividade, para que com isso tenham mais autonomia para se valerem dos seus direitos e combater preconceitos e discriminações.

³⁹Saiba mais sobre orientação sexual no glossário deste Manual.

⁴⁰Saiba mais sobre identidade de gênero no glossário deste Manual.

Essa pessoa ficou conhecida por desrespeitar a lei da segregação racial nos EUA, na década de 50. Se recusou a dar o seu lugar no ônibus para uma pessoa branca sentar. Na época, os ônibus tinham lugares marcados para pessoas negras e pessoas brancas, mas se todos os lugares das pessoas brancas estivessem ocupados e chegasse uma pessoa branca, uma pessoa negra deveria ceder o seu lugar.

Essa pessoa não fez isso e acabou sendo presa, virando um símbolo da luta racial no país.

Essa pessoa, que foi tão corajosa ao defender seus direitos, é um homem ou uma mulher?

Resposta: Mulher. Rosa Parks, militante na luta pelos direitos civis das(os) americanas(os) negras(os).



Essa pessoa inventou, durante a Segunda Guerra Mundial, a rede de transmissão de dados sem fio, mais conhecida como wireless. Essa invenção permitiu, mais tarde, a criação da telefonia celular, do wi-fi e do bluetooth. Ou seja, a forma como nos comunicamos hoje, tão rápido, é devido à essa invenção.

Muitas intervenções que surgiram nas guerras fazem parte de nossas vidas hoje em dia. Essa pessoa é um homem ou uma mulher?



Resposta: Mulher. Hedy Lamarr, uma atriz e inventora austríaca que vivia nos EUA.

Essa pessoa é brasileira e há mais de 10 anos ocupa o posto principal numa das maiores companhias de balé do mundo, a Royal Ballet de Londres. Seu talento é tão grande que tem até um documentário sobre a sua história.

Com tanto gingado e malemolência essa pessoa é um homem ou uma mulher?

Resposta: Homem. Thiago Soares, um bailarino carioca nascido em Vila Isabel.



Essa pessoa ficou conhecida pelo seu ativismo pacífico que pregava a não violência. Conseguiu garantir a independência da Índia ao Reino Unido com o seu movimento.

Sabemos que violência não leva a nada e é possível resolver conflitos sem ela. Quem é essa pessoa tão pacífica? Será um homem ou mulher?



Resposta: Homem. Mahatma Gandhi, foi um advogado e ativista indiano. Defendeu a não violência na luta pela independência da Índia.

Essa pessoa é uma importante compositora e musicista de música eletrônica. Tendo também estudado física, foi uma das pioneiras a utilizar sintetizadores (um componente da Física) em suas composições. Compôs trilhas sonoras para grandes clássicos do cinema como “Laranja Mecânica” e “O iluminado” (que são filmes aclamados na história do cinema).

Quem aí gosta de música eletrônica pode agradecer a essa pessoa. Vocês acham que ela é um homem ou uma mulher?

Resposta: Mulher (trans). Wendy Carlos foi uma importante compositora e musicista de música eletrônica nos EUA. Nasceu com o sexo masculino e em 1972 passou pela cirurgia de transgenitalização (mudança de sexo).



Essa pessoa revolucionou o uso dos absorventes na Índia com a invenção de uma máquina que fabrica absorventes baratos. Até então, usar absorventes era caro e muito poucas mulheres tinham acesso. Com sua invenção acabou ampliando o acesso ao produto a meninas e mulheres pobres de comunidades rurais possibilitando que elas levassem uma vida normal.

Aliando a sensibilidade a necessidade, essa pessoa é homem ou mulher?



Resposta: Homem. Arunachalam Muruganantham e sua história foi contada em um documentário: Absorvendo tabu.

Essa pessoa é bastante influente no ramo empresarial brasileiro. Com o sucesso da sua rede de lojas e sua influência, já chegou a figurar na lista das 10 pessoas poderosas do Brasil e é sempre consultada para tratar das questões econômicas do país.

Essa pessoa é mulher ou homem?

Resposta: Mulher. Luiza Trajano é dona da rede de lojas Magazine Luiza.



Papo 6 Meninas no poder

A ideia desse *Papo* é convidar as meninas a refletirem sobre o seu potencial, estimulando o seu pleno desenvolvimento e, ao mesmo tempo, refletindo sobre a interferência da sociedade que impõe papéis sociais e cria estereótipos que podem interferir nesse pleno desenvolvimento. Além disso, vamos, também, refletir sobre as vulnerabilidades das meninas e o papel da escola nesse processo de empoderamento. Os meninos estão convidados a participar juntos, porque eles têm papel fundamental no combate ao machismo, que gera tantas violências e desigualdades, e na busca por uma sociedade mais igualitária.

Sugestões de materiais de apoio referentes ao *Papo 6* estão indicados no Anexo I do *Bloco Teórico*.

Atividade 1 Meninas no poder

PÚBLICO-ALVO

Meninas e meninos 10 a 12 anos

OBJETIVOS

- Refletir sobre os estereótipos e papéis sociais estabelecidos;
- Reconhecer a desigualdade de gênero;
- Debater o papel de cada uma(um) na transformação social;
- Perceber as estratégias de controle e objetificação dos corpos⁴¹;
- Destacar as relações étnico raciais presentes nos temas.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora.

Sendo: 10 minutos para escrever e colocar os papéis na caixa e 30 minutos para roda de conversa, 10 minutos para montagem do mural e gravação de pequenos vídeos.

⁴¹Saiba mais sobre objetificação dos corpos no glossário deste Manual.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Folhas A4 cortadas ao meio
- 2 caixas de papelão, encapadas e contendo a seguinte frase na tampa: *“Partes da minha existência”*. Uma caixa será direcionada para as respostas das meninas e outra para as respostas dos meninos
- Canetas hidrocor: uma para cada criança
- Forma de exibição do vídeo: “Como uma garota”/ Like a Girl – campanha da Always: <https://www.youtube.com/watch?v=aM-ZRggWTjw>

DESENVOLVIMENTO

- ✓ Cole na parede, em frente ao grupo, a seguinte frase: “se você pudesse mudar alguma coisa em você, o que seria?”
- ✓ Entregue um pedaço de papel e uma caneta hidrocor para cada participante;
- ✓ Peça que respondam a frase, sem nomear os papéis e coloquem na caixa *“partes da minha existência”*. Cuidar para que as meninas coloquem em uma caixa e os meninos coloquem em outra.
 - Isso servirá para, na hora do debate, a(o) facilitadora(or) poder identificar aspectos mais comuns que apareceram de acordo com o gênero e fomentar a discussão sobre sexo, gênero e identidade de gênero⁴².
- ✓ Quando o grupo tiver terminado de responder, a(o) facilitadora(or) deverá organizar o círculo para a roda de conversa e colocar as caixas embaixo da folha com a pergunta, no centro da roda.
- ✓ Peça que as(os) participantes observem a pergunta, o título da caixa e reflitam sobre.
- ✓ Vá retirando um papel de cada vez, lendo e colando abaixo da pergunta, de maneira que todas(os) vejam, o que está escrito na caixa, a pergunta e as respostas (das meninas e dos meninos).
- ✓ Após todos os papéis retirados da caixa e colados, abra a roda de conversa.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.
Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras:

- A(O) facilitadora(or) deverá ficar atenta(o) às respostas das meninas e respostas dos meninos.
- O que vocês sentiram quando responderam à pergunta?

⁴²Saiba mais sobre identidade de gênero no glossário deste Manual.

- Foi difícil pensar em algo que você não gosta em você?
- Essa característica traz alguma lembrança que alguém queira compartilhar?
- Por que essa característica te incomoda?
 - Aproveite para conversar sobre as diferentes exigências que a sociedade impõem em relação às meninas e aos meninos.
 - Fomente a discussão sobre sexo, gênero e identidade de gênero⁴³ à partir do que foi colocado na caixa e das falas das(dos) participantes.
- Já parou para pensar que nosso corpo conta histórias?
 - Explique como os fatos que aconteceram em nossas vidas e que marcaram os nossos corpos (físicos e simbólicos) de diferentes maneiras, tatuagens, roupas, gestos, cortes de cabelo, entre outras coisas, representam quem somos e o que acreditamos e são, também, influenciados pela cultura. (corpo político, corpo que expressa, corpo livre).
 - Explique que parte dessa história nós controlamos e parte não controlamos. Por exemplo: não posso controlar uma marquinha de nascença ou a cor da pele, isso faz parte de uma característica física/biológica. Mas outras coisas são características que incorporamos, por nós ou pelos outros: roupas da moda, cabelo alisado, corpo magro, etc. (corpo político, corpo que expressa, corpo livre).
 - Converse sobre como corpo, mente e nossas vivências estão interligadas. Utilize as palavras que as crianças escreveram sempre como ponto de partida para refletir sobre as questões abaixo:
 - O que vocês acham que o título da caixa quer dizer? *“Partes da minha existência”*
 - Explique o título da caixa – “partes da minha existência”: muitas vezes tentamos esquecer ou esconder aquilo que nos incomoda, mas esquecemos que também faz parte da nossa existência. Ajude-as(os) a entender que parte dos incômodos que sentimos se dá através da imposição de padrões sociais.
 - Destaque principalmente as diferentes formas de silenciar, submeter, desqualificar e excluir as mulheres. As formas de agir, vestir, brincar, falar, gesticular, cuidar, aceitar, calar que são ensinados e impostas às meninas desde seu nascimento. Peça que as meninas no grupo falem sobre suas experiências.
- Pergunte às meninas se elas já deixaram de fazer algo ou se sentiram ameaçadas por existir enquanto meninas?
- Pergunte aos meninos se eles já deixaram de fazer algo ou se sentiram ameaçados por serem meninos?
- Compare as respostas e reflita com elas(eles) sobre.

⁴³Saiba mais sobre identidade de gênero no glossário deste Manual.

- É mais difícil ser mulher na nossa sociedade? Por que?
- Aproveite para mostrar o vídeo indicado em materiais.
- Converse com o grupo sobre como podemos resistir a esses elementos que colocam a mulher em posição desvalorizada e desqualificada em nossa sociedade, de submissão ao homem, desvalorizando suas individualidades e privilegiando os homens.
 - Não se esqueça de sinalizar a importância de se reconhecer as opressões vividas pelas mulheres negras.
 - Reforce que ser mulher é uma construção baseada em uma relação de poder onde os homens são os privilegiados e estão no controle. E que, por ser uma construção podemos e devemos resistir e lutar para que essa relação seja transformada diariamente. E que só conseguiremos fazer isso quando reconhecermos os atos que nos submetem, nos unirmos em nossas diversidades (pensar com o grupo as diferentes demandas das mulheres) e reforçarmos nossa organização em rede.
 - Não gostar de alguma parte de nós é importante para fazermos autocrítica, pensarmos nosso projeto de vida, nossas expectativas e como ele está conversando com a sociedade e com a nossa realidade.
 - Aproveite para falar sobre objetificação dos corpos⁴⁴, principalmente dos corpos das meninas/mulheres, especialmente das negras.
 - Exponha as relações de poder estabelecidas a partir de estereótipos de gênero, colocando as meninas em desvantagem na nossa sociedade e os meninos em lugar de privilégio.
 - Classifique tudo isso como formas de violências que negam a existência plena das mulheres e alimentam o preconceito e os estigmas contra elas. (transformar pessoas em objetos retira a sua subjetividade e sua humanidade. Destaque como exemplos o racismo e machismo).
 - Destaque os grupos que sofrem mais como mulheres negras, mulheres brancas, mulheres trans, homossexuais, gordas...Explique a interseccionalidade⁴⁵! Não precisa usar a palavra.
 - Ressalte como todos esses elementos contribuem para a desigualdade de gênero.
- Possibilite que a reflexão flua e outros questionamentos possam emergir. Só fique de olho no tempo.
- Para finalizar a reflexão sobre como podemos resistir a esses elementos que colocam a mulher em posição de submissão ao homem, desvalorizando suas individualidades e privilegiando os homens.

⁴⁴Saiba mais sobre objetificação dos corpos no glossário deste Manual.

⁴⁵Saiba mais sobre interseccionalidade no glossário deste Manual.

CONCLUSÃO

A partir das palavras das(os) alunas(os) construam um mural com frases positivas sobre ser e existir, se valorizar, lutar contra objetificação dos corpos femininos, especialmente de meninas/mulheres negras, e contra a desigualdade de gênero.

Pense com as meninas do grupo quais tipos de rede poderiam ser construídas para que elas possam se ajudar na luta diária contra o machismo.

Grave pequenos vídeos ou gravação de voz de 1 minuto com meninos e meninas que quiserem deixar uma mensagem sobre o tema para que elas(els) possam espalhar essa mensagem pela comunidade. (Cuide para ter a autorização dos responsáveis para a gravação e divulgação das imagens).

É importante que meninas e meninos compreendam a relação de poder e como as desigualdades vão se perpetuando. Além disso, ambos podem se responsabilizar para romper com esse ciclo que perpetua o machismo, as masculinidades tóxicas e afasta as meninas de seus sonhos e agridem meninas e meninos todos os dias.

É importante também que as meninas não temam o espaço de liderança e poder e que possam se espelhar em exemplos positivos de mulheres líderes.

Atividade 2 De onde vem o meu poder?

PÚBLICO-ALVO

Meninas e meninos de 13 a 14 anos

OBJETIVOS

- Trabalhar os estereótipos de gênero;
- Entender o que são papéis sociais;
- Analisar as relações de poder x desigualdade de gênero;
- Analisar o controle dos corpos / objetificação dos corpos⁴⁶ – ênfase para os corpos negros.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora.

Sendo: 30 minutos para dinâmica inicial e 30 minutos para troca de experiências.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Folhas A3
- Música instrumental relaxante
- Cola, argila, semente, folhas secas diversas, papel colorido, retalhos, paetês, lantejola, terra, sucatas diversas.
- Frases impressas ou escritas à mão que remetam a meninas e mulheres no poder. Sejam frases de apoio, sofrimento, acolhimento, mas que remetam ao universo feminino. (a escritora Ryane Leão, @ondejazzmeucoracao é uma boa referência).
- E uma caixa para guardar essas frases

DESENVOLVIMENTO

- ✓ Toda essa dinâmica pode ser feita como uma grande sensibilização.
- ✓ A ideia é que as meninas e meninos participantes possam entrar contato consigo mesmas(os) e suas potências criativas.
 - Com séculos de cultura patriarcal, como as mulheres podem quebrar essa lógica sem reproduzir o comportamento machista de colocar a mulher como sendo menos valiosa e em situação de submissão ao homem? Como os meninos podem contribuir?
 - É importante que as(os) participantes percebam que tanto os meninos quanto as meninas têm potencialidades e que relações mais igualitárias beneficiam ambas as partes.
- ✓ A(O) facilitadora(or) deve pedir que o grupo se sente em roda e colocar todos os materiais no centro.
- ✓ Cada menina ficará com uma folha A3.
- ✓ Colocar música para tocar. A música deve ficar com um volume médio para baixo.

⁴⁶Saiba mais sobre objetificação dos corpos no glossário deste Manual.

- ✓ Pedir para que cada uma(um) crie no papel o que vem à cabeça quando pensam no significado de "ser menina/ser mulher" a partir de sua própria imagem. Pode ser a partir de uma imagem.
- ✓ Vá conversando com o grupo.
- ✓ Estimule a utilização dos materiais disponíveis para deixar o trabalho vivo e com cores.
- ✓ Foquem na valorização das mulheres, em suas individualidades, que seguem sendo tratadas de forma desigual em nossa sociedade, que cisma em colocá-las em situação de subordinação e fragilidade.
- ✓ Enquanto elas(eles) criam, a(o) facilitadora(or) pode ler algumas poesias, frases ou trechos de livros que falem sobre a mulher e a luta pela igualdade de direitos ao longo da história. Nossa Constituição Federal garante que "homens e mulheres são iguais em direitos e obrigações".
- ✓ A(O) facilitadora(or) deve dar uma ênfase ao acolhimento, criando um ambiente de leveza e liberdade criativa.
- ✓ Deixe a caixa com as frases acessível. À medida que forem terminando os trabalhos, cada uma(um) poderá retirar para si uma frase de dentro dela.
- ✓ Em um segundo momento de reflexão podem falar como as frases tocaram cada pessoa.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.

Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras:

- Como foi refletir sobre suas potencialidades?
- Vocês acham que meninos e meninas exercem poder da mesma forma?
- Qual é a diferença?
- Gostaria que apresentassem suas criações. O que essa criação representa para vocês?
- Como a frase que cada um sorteou foi sentida?
 - Durante a troca a(o) facilitadora(or) pode ir falando sobre estereótipos, papéis sociais e os outros temas dos objetivos, podendo trabalhar as dificuldades, desafios e conquistas em cada tema e como cada uma(um) das(os) participantes experimenta isso em suas vidas.
 - Trazer imagens de mulheres líderes e de diferentes faixas etárias, vocês sabem quem são essas mulheres? Fazer uma associação delas com essas mulheres líderes.
 - Fechar com um mural que incorpore os desenhos feitos pelas meninas e as figuras de mulheres líderes.

CONCLUSÃO

É importante que as meninas possam se sentir acolhidas e respeitadas e conscientes de suas potencialidades, assim como que as(os) participantes entendam que no Brasil meninas/mulheres e meninos/homens têm os mesmos direitos. Isso está na lei, em nossa Constituição Federal.

Atividade 3 Expectativa x Realidade - Vai garota!

PÚBLICO-ALVO

Meninas e meninos de 10 a 14 anos

OBJETIVOS

- Trabalhar com meninas e meninos as relações de poder que são perpetuadas na sociedade;
- Entender o que é desigualdade de gênero;
- Entender o que são estereótipos e papéis sociais;
- Analisar o conceito de controle e objetificação dos corpos⁴⁷;
- Construir propostas de empoderamento das meninas nos espaços em que elas(els) circulam;
- Romper com essas relações de poder através da informação, diálogo e proposição de ideias e ações conjuntas;

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora.

Sendo: 3 minutos exibição do vídeo sensibilizador, 10 minutos para cada grupo fazer as anotações de expectativa x realidade, 2 minutos para as apresentações dos grupos (1 minuto para cada grupo), 30 minutos para o debate e 10 minutos para os grupos pensarem nas proposições de ideias e 5 minutos para compartilharem suas ideias.

MATERIAL NECESSÁRIO

- 4 cartazes
- Material para escrita/desenho: lápis de cor, lápis, borracha, caneta hidrocor, giz de cera, etc.
- Exibição de vídeo: Igualdade de gênero

Link: https://www.youtube.com/watch?v=6RSc_XYezig

⁴⁷Saiba mais sobre objetificação dos corpos no glossário deste Manual.

DESENVOLVIMENTO

- Exibir o vídeo sensibilizador.
- Dividir as(os) adolescentes em 2 grupos. O grupo da expectativa e o grupo da realidade.
- Dê um cartaz para cada grupo.
- O grupo **Expectativa** deverá pensar sobre as expectativas sociais para as mulheres e anotar/desenhar no cartaz:
 - O que a sociedade espera da mulher? Quais papéis são esperados que as mulheres exerçam socialmente? Quais papéis a sociedade espera que as mulheres *não* exerçam? Quais profissões são mais socialmente aceitas pelas mulheres?
- O grupo **Realidade** deverá pensar sobre tudo que as mulheres podem e são capazes de fazer e anotar/desenhar no cartaz:
 - Quais profissões as mulheres podem exercer? Quais esportes as mulheres podem praticar? Qual o papel da mulher na sociedade? Falem sobre tudo que vier à cabeça de vocês sobre o que a mulher pode ser, fazer, usar...
- Quando terminarem, cada grupo vai apresentar o seu cartaz para as(os) demais.
- Após a apresentação, abre-se para a discussão/reflexão em grupo.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (•) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.
Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras para o debate:

- Há muita diferença entre a expectativa x realidade sobre as mulheres? Sobre o que esperam das mulheres e o que elas realmente podem fazer?
- Por que vocês acham que isso acontece?
- Vocês já ouviram alguém chamar outra pessoa de “mulherzinha” ou “você está jogando como mulherzinha”? Quando isso acontece, geralmente?
- Algum menino aqui gosta de ser chamado de “mulherzinha”? Por que?
- Por que ser ou parecer “mulherzinha” é considerado uma ofensa?
- Vocês já ouviram falar em estereótipo? Qual o estereótipo de mulher? Ou seja, o que é ser mulher para grande parte das pessoas?
- Quais os prejuízos que as mulheres acabam tendo no seu desenvolvimento e na sua vida por conta desse estereótipo?
- Quem sofre mais violência na sociedade, o homem ou a mulher? Tem diferença nessas violências sofridas pelos homens e pelas mulheres?

- Vocês já chegaram a pensar por que menino pode andar sem camisa na rua, mas as meninas têm que cobrir os seios com sutiã e depois blusa? Por que vocês acham que isso acontece?
 - Desenvolver com o grupo a ideia de objetificação dos corpos⁴⁸.
- Meninas negras sofrem mais violências do que meninas brancas? Vocês acham que existe mais desigualdade em relação às meninas negras?
- Vocês, meninas, acham importante incluir os meninos na discussão sobre empoderamento feminino? Por que?
- Outros questionamentos poderão surgir acerca do tema. É importante que a(o) facilitadora(or) modere o grupo para não fugir ao tema, mas deixe o diálogo e o debate fluir com respeito e cuidado.
- Separe um tempo para a conclusão (proposição de ideias).

CONCLUSÃO

- Ofereça um novo cartaz para cada grupo.
- Peça que cada grupo elabore propostas e ações que contribuam para o empoderamento de meninas e mulheres e para romper com os estereótipos de gênero nas suas escolas, nos centros comunitários, igrejas, bairros... pelos espaços em que circulam.
- Abra espaço para o compartilhamento das ideias.
- Essas ideias serão esboçadas nos cartazes que ficarão expostos no espaço da oficina, mas não precisam e não devem ficar só nos cartazes.
- Estimule que o grupo coloque suas ideias em prática e depois compartilhem os resultados. Estimule o protagonismo e faça parte dele também.

É importante que o grupo saia da oficina entendendo o que é a construção de um papel social. E que, por ser uma construção histórica e cultural, essa realidade pode ser rompida e modificada com as pequenas e grandes ações cotidianas.

Também é importante que os meninos compreendam as relações de gênero para que eles se responsabilizem em não perpetuá-las, uma vez que tomaram conhecimento da situação.

⁴⁸Saiba mais sobre objetificação dos corpos no glossário deste Manual.

Papo 7 Meninos também choram

Esse *Papo* foi pensado para problematizar um assunto pouco falado, mas muito importante e que deve ser mais discutido em nossa sociedade: como o machismo afeta também os meninos. A ideia é trazer para o debate questões como a expressão da sensibilidade, afeto e emoções pelos meninos e como eles acabam sendo vítimas, também, do modelo de masculinidade agressiva imposta socialmente, que chamamos de masculinidade tóxica⁴⁹.

Sugestões de materiais de apoio referentes ao *Papo 7* estão indicados no Anexo I do *Bloco Teórico*.

Atividade 1 Meninos também choram

PÚBLICO-ALVO

Meninos e meninas 10 a 12 anos

OBJETIVOS

- Refletir sobre os estereótipos e papéis sociais estabelecidos;
- Reconhecer a desigualdade de gênero;
- Debater o papel de cada uma(um) na transformação social;
- Perceber as estratégias de controle e objetificação dos corpos⁵⁰;
- Destacar as relações étnico raciais presentes nos temas;
- Pensar as masculinidades;
- Esclarecer como o machismo afeta meninas e meninos.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora.

Sendo: 10 minutos para escrever e colocar os papéis na caixa, 30 minutos para roda de conversa, 10 minutos para montagem do mural e gravação de pequenos vídeos.

⁴⁹Saiba mais sobre masculinidade tóxica no glossário deste Manual.

⁵⁰Saiba mais sobre objetificação dos corpos no glossário deste Manual.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Folhas A4 cortadas ao meio
- 2 caixas de papelão para as crianças colocarem os papéis
- Canetas hidrocor coloridas e/ou giz de cera
- Vídeo Masculinidade Tóxica⁵¹, produzido pela CEPIA da série *De Rolé com a Puberdade* <https://youtu.be/P3HjVTuITv4>

DESENVOLVIMENTO

- ✓ A(O) facilitadora(or) deverá entregar o pedaço de papel para cada participante.
- ✓ Colocar o material de escrita acessível para uso coletivo.
- ✓ Cole na parede, em frente ao grupo, a seguinte frase: “O que um homem tem que ser?”
- ✓ Peça que respondam no papel que receberam.
- ✓ Após escreverem, peça que coloquem os papéis nas caixas. Meninas colocam em uma caixa e meninos em outra.
- ✓ Após a dinâmica, as(os) facilitadoras(es) deverão ler, cada resposta que foi colocada nas caixas e ir colando embaixo da frase para melhor visualização de todos.
- ✓ Sentem-se para a roda de reflexão.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.
Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras:

- Como se sentiram ao responder a pergunta?
- Por que falar sobre isso nos traz tais sensações?
- O que vocês acharam da pergunta que escolhemos para iniciar a atividade?
- Por que separamos as caixas para meninas e meninos?
- Vocês acham que existe diferença na forma como as meninas percebem a si mesmas e percebem os meninos e vice versa?

Após ouvir as(os) adolescentes utilize a fala delas(deles) para destacar os estereótipos e papéis sociais estabelecidos para os meninos, indague como se tem contato com esses estereótipos (viril, competidor, provedor, agressivo, forte, potente, corajoso, poderoso) e porque achamos muito natural viver e agir de acordo com esses estereótipos.

Tendo como base a fala das(os) adolescentes e as respostas à pergunta inicial, coloque no debate:

- A zona de conforto e privilégio dado aos meninos pelo machismo, mostre como tal realidade tem como consequência a desigualdade de gênero, que resulta em violência contra as mulheres.

⁵¹Saiba mais sobre masculinidade tóxica no glossário deste Manual.

- Aguce a curiosidade com a seguinte frase: "E se eu disser para vocês que o machismo é uma forma de violência, tanto para as meninas quanto para os meninos. Vocês saberiam me dizer por que?"
- Retome os estereótipos masculinos, aproveite o que foi escrito e falado pelas crianças e trabalhe com o grupo nesse momento a masculinidade tóxica⁵² exibindo o vídeo Masculinidade Tóxica⁵³, produzido pela CEPIA da série *De Rolé com a Puberdade* <https://youtu.be/P3HjVTuITv4>.

Destaque:

- Muitos homens se sentem incomodados por não poderem mostrar seus sentimentos para não serem julgados de forma negativa por outras pessoas.
- Explique que a masculinidade de um homem ou menino não deve ser mensurada por sua força física, desempenho sexual. O menino mais forte ou o que tem mais namoradas não é mais homem do que o mais fraco ou o que ainda não namora.
- Explique que, muitas vezes, os meninos e homens não conseguem entender o que sentem e, por vezes, reagem a isso com violência.
- A importância de se compreender que ser fraco e vulnerável é ser humano e que a não aceitação desses sentimentos aumenta a violência.

É fundamental que a(o) facilitadora(or) destaque:

- O machismo atinge muito mais as meninas que os meninos, aos homens é dado o direito de existir (escolher seus empregos, manter seu estilo de vida após a paternidade, ser mais respeitado em suas escolhas do cotidiano) diferente das mulheres.
- É preciso que homens e mulheres estejam juntos na busca por uma sociedade mais igualitária.

CONCLUSÃO

- ✓ Criar com o grupo uma proposta de troca de lembretes, verifique a dinâmica do ambiente onde se realizará a oficina para determinar como será a realização da proposta.
- ✓ Peça para cada pessoa criar um lembrete, como por exemplo:
- ✓ Se sentiu fraco(o) hoje? Está tudo bem se sentir assim!
- ✓ Já compartilhou sua alegria com alguém hoje? Como você quer fazer isso?
- ✓ Você não é obrigado a ser forte sempre!
- ✓ Guarde os lembretes na caixa da transformação e decida com o grupo, diante do contexto, como a caixa deverá ser usada.

É importante que meninos compreendam que eles também são afetados pelo machismo, mas que essa realidade pode ser modificada para uma relação mais igualitária.

⁵²Saiba mais sobre masculinidade tóxica no glossário deste Manual.

⁵³Saiba mais sobre masculinidade tóxica no glossário deste Manual.

Atividade 2 O que é ser Homem

PÚBLICO-ALVO

Meninos de 13 a 14 anos

OBJETIVOS

- **Explorar os temas:**
 - Estereótipos;
 - Desigualdades de gênero;
 - Masculinidades;
 - Como o machismo afeta também os meninos;
 - Melhores formas de ser;
 - O que eles podem fazer para romper com o machismo.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora e 10 minutos.

Sendo: 40 minutos para dinâmicas iniciais, 30 minutos para a reflexão.

MATERIAL NECESSÁRIO

- *Flipchart* ou quadro negro e material para escrever nele
- Música dançante
- Vídeo Masculinidade Tóxica⁵⁴, produzido pela CEPIA da série *De Rolé com a Puberdade* <https://youtu.be/P3HjVTuITv4>

DESENVOLVIMENTO

- ✓ O facilitador pode assistir ao documentário recomendado para se familiarizar com as reflexões e se embasar para o debate.
- ✓ O facilitador deve iniciar a conversa criando um contrato verbal de sigilo com o grupo. Deixar claro que o que for falado nessa roda não deve virar fofoca ou brincadeira. Estarão falando de sentimentos e emoções que, costumeiramente, não têm espaço no cotidiano para ser falado.
- ✓ Na sequência, fazer alguma prática que envolva movimento corporal e contato. Um alongamento em dupla, uma dança de roda (de mãos dadas), uma dança individual que envolva bastante movimento (rebolar, pular, balançar). Nesse momento o facilitador já pode ficar atento para momentos de trava, dificuldade de se soltar, tocar o outro, participar integralmente e guardar essa informação para o momento de reflexão.
- ✓ Utilize música para facilitar o aquecimento.

⁵⁴Saiba mais sobre masculinidade tóxica no glossário deste Manual.

- ✓ Depois do aquecimento, separar em duas partes o *flipchart*/ quadro. Em um lado escrever o que é ser homem e no outro lado, o que não é ser homem. Isso pode ser feito a partir do ponto de vista dos participantes ou do que eles reconhecem no mundo.
- ✓ O facilitador deve apenas anotar sem julgar o que cada um está falando naquele momento. Deixe esse momento ser bem livre.
- ✓ Quando já tiver bastante informação (entre 20 e 25 tópicos), pode então começar o momento de desconstrução/reflexão.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.
Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras:

As questões podem ser levantadas a partir do que os meninos falaram durante a primeira parte e do que foi observado durante o aquecimento. O facilitador pode trazer questões do estudo prévio e documentário assistido.

Abaixo colocaremos algumas perguntas que podem ajudar.

- Quem é o seu exemplo de masculinidade? O que torna essa pessoa um exemplo?
- Como é expor seus sentimentos? Você consegue expor o que sente verdadeiramente?
- Você consegue chorar na frente de alguém? Consegue demonstrar vulnerabilidade?
- Quais os privilégios de ser homem?
- Quais as dificuldades de ser homem?
- A partir dessas reflexões o facilitador deve inserir os temas apontados nos objetivos. Pode apresentar em tópicos, em um *powerpoint*, ou qualquer outro recurso, mas que fique claro o que é machismo e as consequências que isso traz para os homens e mulheres no âmbito social, físico, sexual, psicológico, etc.
- Terminar a conversa com um abraço ou outra forma de contato.

CONCLUSÃO

Esperamos que entendam com clareza as várias nuances do machismo e como essa forma de ser e estar no mundo é violenta, trazendo consequências, principalmente, para as mulheres, mas atingindo também os homens.

Através da conscientização sobre o assunto, é importante que eles se responsabilizem nesse processo de mudança tão necessário.

Recomende o documentário O Silêncio dos Homens (<https://www.youtube.com/watch?v=NRom49UVXCE>) e, se possível, assista com eles no final.

Atividade 3 Afeto é bom e eu gosto!

PÚBLICO-ALVO

Meninas e meninos de 10 a 14 anos

OBJETIVOS

- Entender a construção dos estereótipos de gênero;
- Problematicar o modelo de masculinidade imposto socialmente;
- Analisar como os meninos e homens também se tornam vítimas do modelo de masculinidade imposto;
- Propor ideias e ações para romper com essa construção social de uma masculinidade tóxica⁵⁵.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora e 20 minutos.

Sendo: 10 minutos para a dança, 30 minutos para a reflexão, 5 minutos para o vídeo, 10 minutos para pensar em propostas, 5 minutos para o compartilhamento das ideias e 20 minutos para a criação de um documento único.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Aparelho de som
- Seleção de músicas que o grupo curta mas que não seja desrespeitosa
- Um saco que não seja transparente contendo papéis dobrados com alguns comandos escritos
- Blocos de *post-it*
- Exibição do vídeo – abaixo seguem algumas sugestões: A(O) facilitadora(or) deverá avaliar qual vídeo combina mais com o grupo a ser trabalhado.
- Precisamos falar sobre masculinidade – do Canal Leo Hwan
https://www.youtube.com/watch?v=ja89_92xf14
- Trailer 2 – Doc. O Silêncio dos Homens
<https://www.youtube.com/watch?v=kSW44CDs4s8>
- Boys Don't Cry – White Ribbon (legendado)- contém cenas fortes que a(o) facilitador pode pular
https://www.youtube.com/watch?time_continue=51&v=fjo-hwAKcas&feature=emb_logo

⁵⁵Saiba mais sobre masculinidade tóxica no glossário deste Manual.

DESENVOLVIMENTO

- ✓ Ligar o som e orientar que o grupo caminhe pela sala. Podem dançar e se divertir.
- ✓ Explique que dentro do saco têm alguns comandos de afeto e que quando a música parar, a pessoa que tiver o saco em mãos, deverá escolher outra pessoa para expressar o afeto sorteado no saco.
 - Caso alguém expresse desconforto com a dinâmica e não queira participar, deixe essa pessoa à vontade. Ela(ele) poderá ajudar no controle do som e observando para que não haja repetições.
- ✓ A(O) facilitadora(or) deverá controlar o som e ir dando pausas na música. Além disso, deverá observar as interações para usá-las como exemplo nas discussões.
- ✓ Uma(um) das(os) adolescentes iniciará a dinâmica com um saco nas mãos e não deverá abrir. O saco deverá ir passando de mão em mão à medida que a música toca.
- ✓ Quando a música parar, a pessoa que tiver o saco em mãos vai sortear um comando e deverá escolher outra pessoa para executar o comando/expressar o afeto.
- ✓ A pessoa que ganhou o afeto não poderá ganhar outro, mas deve continuar no jogo para ter a possibilidade de demonstrar o afeto. Ex.: se João ganhou um abraço, ele pode continuar na brincadeira para ter a possibilidade de receber o saco do afeto e demonstrar esse afeto por outra pessoa, mas não pode ganhar outro afeto. (A regra é para que as possibilidades sejam múltiplas e as demonstrações de afeto não fiquem restritas aos mesmos grupos sempre).
- ✓ A dinâmica pode ser encerrada quando todas(os) tiverem recebido um afeto/carinho.
- ✓ O grupo será convidado a sentar em roda para a reflexão.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.
Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras para o debate:

- Como vocês se sentiram com as expressões de afeto?
 - A(O) facilitadora(or) deve observar se no grupo fica evidente que os meninos se incomodam mais em expressar afeto ou não.
- Teve alguma expressão de afeto que foi difícil de dar?
- É mais fácil ou mais difícil expressar afetos publicamente? Por quê?
- Por que, muitas vezes, a gente se sente constrangida(o) em demonstrar carinho ou afeto por outras pessoas?
- Quando um menino chama outro de “bicha” ou “veadinho”, ele está querendo dizer o quê?
- Vocês já perceberam que a nossa sociedade condena os meninos que se expressam de maneira mais afetiva? Conseguem dar algum exemplo?

- O machismo afeta só as meninas? Conseguem dar exemplo de como o machismo também afeta os meninos?
- Passar um dos vídeos sugeridos em *Material necessário* com dados ilustrativos de como o machismo afeta, também, os meninos.
 - Após o vídeo, a(o) facilitadora(or) poderá apresentar alguns dados de como o machismo afeta os meninos. Esses dados estão no *Bloco Teórico* e podem ser atualizados pela(o) facilitadora(or).
- Quais as atitudes e comportamentos podemos adotar em nosso dia a dia para romper com o machismo que afeta homens e mulheres?
- Vamos construir propostas que podem ser aplicadas em casa, na escola, no centro comunitário, na igreja e em todos os espaços?

CONCLUSÃO

- Dividir o grupo em grupos menores ‘fictícios’: grupo da escola, da casa, da igreja, de amigas(os) e mais algum outro espaço.
- Entregar um bloco de *post-it* para cada grupo (o ideal é que seja uma cor diferente de *post-it* para cada grupo) e pedir que anotem as ideias no *post-it*.
- Depois, espalhe os *post-it* em uma parede para que o grupo possa visualizar e compartilhar suas ideias.
- Ao final da dinâmica, as(os) participantes devem construir um único documento: que pode ser em formato de panfleto, vídeo, infográfico ou panfleto digital para que possam espalhar essa ideia para a comunidade.
- Ao final da oficina, é importante que meninos e meninas entendam que a masculinidade, assim como a feminilidade, é uma construção social. Ou seja, a forma esperada de um comportamento masculino e feminino é uma construção social e que pode ser modificada, que não interfere em ser homem e ser mulher, mas que traz consequências negativas para ambos.
- Assim como esse estereótipo é construído, ele pode ser desconstruído. E falar sobre sentimentos e admitir os afetos é um passo muito importante para romper com esse ciclo de masculinidade tóxica⁵⁶.
- Afinal, não é a demonstração de afeto ou “gostar de coisas de meninas” é que vai transformar um homem em menos homem ou definir a orientação sexual⁵⁷ dele.

⁵⁶Saiba mais sobre masculinidade tóxica no glossário deste Manual.

⁵⁷Saiba mais sobre orientação sexual no glossário deste Manual.

Papo 8 Chega de Violências

O *Papo 8* traz questões importantes sobre vários tipos de violências para serem discutidas com as crianças e adolescentes. O objetivo é que possam, através do conhecimento e informação, identificar as violências e se protegerem e/ou saberem como agir diante delas, incluindo também olhares sobre relacionamentos abusivos e sobre a casa como local que, nem sempre, garante segurança.

Sugestões de materiais de apoio referentes ao *Papo 8* estão indicados no Anexo I do *Bloco Teórico*.

Atividade 1 As aparências enganam

PÚBLICO-ALVO

Meninas e meninos de 10 a 12 anos

OBJETIVOS

- Discutir e diferenciar os mais diversos tipos de violências, desde as mais concretas até as violências simbólicas:
 - Violência de gênero, de classe, de raça e etnia, física, psicológica, entre pares (*bullying*), negligência, violência sexual, violências presentes nos relacionamentos e violência digital⁵⁸.
- Empoderar as crianças e adolescentes para reconhecer quando e quais violências as(os) atingem;
- Mostrar as possibilidades de se criar estratégias para se protegerem ou se defenderem dessas violências;
- Oferecer informações sobre órgãos e redes de proteção para as crianças e as(os) adolescentes.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora.

Sendo: 10 minutos para as falas direcionadas às mães, 30 minutos de reflexão em grupo e 20 minutos para a construção conjunta de estratégias de proteção e informação sobre órgãos de proteção.

⁵⁸Saiba mais sobre violência digital no glossário deste Manual.

MATERIAL NECESSÁRIO

- 02 maçãs bem parecidas
- Uma seringa e um corante líquido (qualquer cor), de preferência alimentício, encontrado em mercados, para o preparo prévio
- Uma faca sem ponta (ATENÇÃO, só a(o) facilitadora(or) deverá manusear a faca no momento oportuno).

Vídeos de exemplos de como preparar as maçãs:

- <https://www.youtube.com/watch?v=JhUNtcxEwpE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=7BEhZxadjbs>

Preparação das maçãs:

Elas precisam ser parecidas e terem as cascas intactas. Porém, a(o) facilitadora(or) deverá saber diferenciá-las. Pode-se deixar uma com cabinho e outra sem, para facilitar essa identificação.

Em uma das maçãs a(o) facilitadora(or) deverá usar a seringa para injetar o corante alimentício (na cor que desejar). Sendo o corante alimentício, a maçã poderá ser aproveitada depois da dinâmica. Com a outra maçã não será necessário fazer nada.

Se desejar, teste o experimento antes.



**Exemplo de como
deverá ficar a
maçã ao parti-la:**

DESENVOLVIMENTO

- ✓ Deixe as maçãs em duas superfícies separadas e apresente as maçãs ao grupo.
- ✓ Diga que as maçãs nos representam nesse experimento.
- ✓ O grupo pode observar as maçãs. Olhar suas características externas e perceber se elas são diferentes uma da outra.
- ✓ Peça que formem uma fila.
- ✓ Cada pessoa vai passar pela primeira maçã (a que está intacta sem que saibam disso) e deverão dizer coisas boas e bacanas para essa maçã. A(O) facilitadora(or) poderá começar para mostrar como fazer. Deverão dizer coisas como: você é bonita; gosto de você; você é um alimento muito importante.
- ✓ Depois, em uma nova fila, cada participante deverá se dirigir à outra maçã (preparada previamente) para lhe dizer coisas ofensivas, como: você é nojenta; você deve estar podre por dentro; ninguém gosta de você, que cor feia você tem.
- ✓ Quando o grupo tiver terminado as duas tarefas, peça que observem, novamente, as maçãs. Pergunte se elas mudaram a aparência delas diante das falas.
- ✓ Diga então, que muitas vezes o que a gente vê por fora, não expressa o que está por dentro. E diga que você vai partir as maçãs para observar se algo mudou dentro delas.

- ✓ Parta a primeira maçã, aquela que recebeu elogios e palavras boas. Peça que observem as características dela por dentro. Ela parece saborosa? Está comestível? Mudou alguma coisa dentro dela?
- ✓ Depois, pegue a segunda maçã, a que foi ofendida, e parta ao meio. Deixe que as crianças e adolescentes observem essa maçã por dentro. Mudou alguma coisa nela? Está manchada? Machucada?
- ✓ Convide o grupo para a roda de reflexão.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.
Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras do debate:

- O tema da roda de hoje é violências. Quem sabe dizer o que aconteceu com a maçã? Ela sofreu algum tipo de violência?
- Saberiam dizer qual a relação dessa dinâmica da maçã com a nossa vida?
- Como vocês sentiram na primeira parte da dinâmica?
- Como foi elogiar a maçã?
- Como foi ofender a maçã?
- Palavras podem machucar?
- A forma como falamos com as outras pessoas pode ser violenta?
- Em quais momentos a gente acaba sendo violenta/violento com as palavras?
- Existem outras formas de violências que não são as agressões físicas ou verbais?
- Sentimentos podem ser violentos?
- Tem problema sentir raiva, rancor, inveja, ódio?
- Em que momento se tornam ruins esses sentimentos?
- Qual a relação entre a raiva e a violência?
- O que você faz quando sente raiva?
- A única forma de expressar a raiva é através de agressões/violência?
- Quais outros tipos de violência vocês conhecem?
- Às vezes a violência é tão sutil que o(a) agressor(a) faz a gente imaginar que são demonstrações de amor. Alguém já ouviu falar de relacionamento abusivo⁵⁹?
- Quais tipos de violência podem estar presentes em um relacionamento abusivo⁶⁰?
- Por que a pessoa que está num relacionamento abusivo, muitas vezes, não percebe a violência que sofre?
- Existem outros tipos de relação que podem ser violentas?

Importante comentar (com bastante sensibilidade) que a casa (família) pode ser também um local de violências.

⁵⁹Saiba mais sobre relacionamento abusivo no glossário deste Manual.

⁶⁰Saiba mais sobre relacionamento abusivo no glossário deste Manual.

Desenvolva com o grupo, a partir do que foi observado com a maçã, os vários tipos de violências aos quais cada uma(um) pode estar sujeita(o) no dia a dia. Além da violência física, verbal, da violência urbana, policial... existem outros tipos de violências que são mais sutis: racismo, homofobia, gordofobia, machismo, sexismos, de gênero, de classe.

Peça que complementem com outros exemplos. Auxilie as crianças e adolescentes a identificarem as(os) mais diversos tipos de violências que existem e que sofrem ou poderão vir a sofrer.

Fale um pouco sobre *bullying*, um tipo de violência muito comum nas escolas e na idade delas(deles) e desenvolva como elas(eles) têm o poder de não perpetuar esse tipo de violência. Agressor e vítima de *bullying* são pessoas que necessitam de ajuda e que, se não forem cuidados, perpetuarão essa violência na vida adulta.

Estenda o assunto sobre violências para o ambiente virtual e como esse tipo de violência é nocivo e sobre medidas de segurança que podem ser adotadas.

Aliás, todas(os) nós sofremos algum tipo de violência em algum momento e acabamos reproduzindo-a sem saber. Por isso, falar de sentimentos, afetos, saber reconhecer as emoções e separá-las das nossas ações é um grande passo para modificar essa realidade violenta.

- **Construa** junto com as crianças e adolescentes estratégias de proteção:
 - Como vocês podem se proteger dessas violências?
 - Como não ser violento em nossas relações?
 - Como vocês podem evitar essas violências?
 - Como vocês podem auxiliar alguém que esteja sofrendo algum tipo de violência?
 - É possível construir uma rede de apoio? Como?
- **Mapeie** os canais e órgãos de proteção para crianças e adolescentes da região e passe essas informações ao grupo da oficina. É muito importante que elas(eles) saibam que esses canais existem e que podem recorrer quando necessário:
 - Conselho Tutelar (CT) – procurar o endereço e o telefone do CT da região onde a oficina está acontecendo;
 - DPCA – Delegacia de Proteção à Criança e Adolescente Vítima (toda cidade deve ter, procure o contato da sua cidade ou região);
 - Disque 100 – serviço de denúncias e proteção contra violações de direitos humanos que funciona 24 horas por dia;
 - Disque 180 - central de atendimento à mulher;
 - Procure saber se na região existe alguma ONG (organização não governamental) ou centro comunitário que oferece apoio e serviços às crianças e famílias em situação de vulnerabilidade social para ofertar às(aos) participantes da oficina.

- Violências cometidas no espaço virtual também podem ser denunciadas. A ONG [Safernet](#) tem um canal nacional de denúncia.
- Anote essas informações em algum quadro ou leve anotado para que as crianças e adolescentes façam suas anotações ou tirem foto dessas informações.
- Muitas vezes, não vamos conseguir nos proteger ou proteger alguém sozinhas(os). Então, é importante pedir ajuda à um adulto de confiança, ou mesmo, recorrer aos órgãos de proteção.

CONCLUSÃO

É muito importante que o grupo reconheça os diversos tipos de violência para ter autonomia e saber como se proteger delas. Muitas vezes essas violências são parte da estrutura social e, à medida que crianças e adolescentes reconhecem que elas existem e se reconhecem nelas, além de vítimas, podem tomar o lugar de agentes ativos promotores de ações e estratégias para romper e/ou minimizar os efeitos dessas violências.

Certifique-se de que as crianças e adolescentes conseguiram perceber e reconhecer essas violências e se estão instrumentalizadas(os) para se protegerem e agirem, se necessário, contra essas violências.

Atividade 2 Monstros

PÚBLICO-ALVO

Meninas e meninos de 13 a 14 anos

OBJETIVOS

- Tipos de violências:
 - Gênero, racial, social;
 - Física, verbal, psicológica, patrimonial;
 - Marginalização de certos grupos;
 - *Bullying* / violência entre pares;
 - Violência digital⁶¹;
- Desenvolver a habilidade de “calçar os sapatos” da outra pessoa (se colocar no lugar da outra pessoa);
- Reconhecer as características de um relacionamento abusivo⁶²;
- Canais de denúncia.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora e 10 minutos.

Sendo: 30 minutos de dinâmica e 40 minutos de debate.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Papel A4
- Material de escrita e desenho: lápis de cor, caneta hidrocor, giz de cera

DESENVOLVIMENTO

- ✓ Solicite que cada adolescente faça o desenho de um monstro;
- ✓ Esse monstro deve representar tudo aquilo que enfurece a(o) participante. A imagem de um monstro inimigo.
- ✓ A(O) facilitadora(or) pode ir falando enquanto o grupo vai se preparando: “Pense naquilo que te causa raiva no mundo. O que você já sofreu que te deixou com muita raiva? O mundo já foi violento com você? Se sim, como você se sentiu? Pense nas injustiças que te causam raiva e vá dando forma para elas através deste monstro. Pense nele como seu inimigo.”
- ✓ Estimule o grupo a fazer o desenho com calma, prestando atenção aos detalhes e aos sentimentos e memórias que percebem enquanto desenhavam.
- ✓ Quando todo o grupo terminar, em roda, vá perguntando o que cada pessoa sente ao olhar para o monstro que desenhou e o que gostaria de fazer com ele.
- ✓ Peça para que cada pessoa fique com sua reflexão para compartilhar com o grupo.

⁶¹Saiba mais sobre violência digital no glossário deste Manual.

⁶²Saiba mais sobre relacionamento abusivo no glossário deste Manual.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.
Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras:

- A proposta de reflexão pode focar em como se sentiram ao mudar a percepção em relação ao monstro. Quando cada uma(um) torna-se a(o) vilã(o), como se sentem?
- A partir disso, abra a roda para que cada pessoa sinta-se à vontade para falar sobre as violências sofridas e violências praticadas.
 - Tendo a fala da(o)s adolescentes como ponto de partida destaque os diferentes tipos de violência (gênero, racial, social, física, verbal, psicológica, patrimonial, marginalização de certos grupos, bullying, violência digital⁶³ e os traços, às vezes, silenciosos presentes nos relacionamentos abusivos).
 - Qual a diferença entre uma violência sofrida no mundo real e uma violência sofrida no mundo virtual? (geralmente a violência do mundo virtual é difícil de controlar e de punir os agressores e se perpetua muito mais pela velocidade de compartilhamento e capacidade de julgamento de terceiros).
 - Às vezes a violência é tão sutil que o(a) agressor(a) faz a gente pensar que são demonstrações de amor. Alguém já ouviu falar de relacionamento abusivo⁶⁴?
 - Quais os tipos de violência um relacionamento abusivo pode ter?
 - Por que a pessoa que está num relacionamento abusivo, muitas vezes, não percebe a violência que sofre?
 - Existem outros tipos de relação que podem ser violentas?
 - Será que a violência também pode acontecer dentro de casa, e ser praticada por familiares?
 - Esse é um tema muito sensível e delicado de ser tratado. Lembre ao grupo do contrato (simbólico) de sigilo do que é ali tratado e também sobre o respeito à história da outra pessoa.
 - Algumas questões podem emergir, esteja preparada(o) para pedir ajuda, se necessário.
 - Lembre-se, a confiança da(o) adolescente pode e deve ser quebrada em caso de sua vida e/ou integridade esteja em risco.
 - Se alguém estiver sendo vítima de maus tratos e violências, converse com essa pessoa e busque ajuda.

⁶³Saiba mais sobre violência digital no glossário deste Manual.

⁶⁴Saiba mais sobre relacionamento abusivo no glossário deste Manual.

- É importante ressaltar que a dinâmica não tem a proposta de transformar as(os) participantes em algozes de si, ou culpabilizá-las (os) pela raiva que sentem ou erros cometidos, mas sim propor uma reflexão e uma ampliação no entendimento da raiva versus violência. A raiva não precisa se tornar violenta para si e nem para a outra pessoa.
- Ao mesmo tempo cuidar para que as(os) jovens não caiam numa postura passiva, entendendo que ao se tornarem conscientes das violências que sofrem, podem desenvolver recursos para agir diante delas, seja de forma coletiva ou individual.
- Junto a essa reflexão, a(o) facilitadora(or) pode trazer pontos, falas, textos sobre as formas de violência que existem e que estão marcadas nos objetivos do *Papo*.
- **Aproveite** para estender o assunto das violências para o ambiente virtual/*online* e como ela traz graves consequências para quem sofre.
- **Mapeie** os canais e órgãos de proteção das crianças e adolescentes da região e passe essas informações ao grupo participante da oficina. É muito importante que saibam que esses canais existem e que podem recorrer quando necessário:
 - Conselho Tutelar – procurar o endereço e o telefone do CT da região onde a oficina está acontecendo;
 - DPCA – Delegacia de Proteção à Criança e Adolescente Vítima (toda cidade deve ter, procure o contato da sua cidade ou região);
 - Disque 100 – serviço de denúncias e proteção contra violações de direitos humanos que funciona 24 horas por dia;
 - Disque 180 - central de atendimento à mulher;
 - Procure saber se na região existe alguma ONG (organização não governamental) ou centro comunitário que oferece apoio e serviços às crianças e famílias em situação de vulnerabilidade social para ofertar às(aos) participantes da oficina.
 - Violências cometidas no espaço virtual também podem ser denunciadas. A ONG *Safernet* tem um canal nacional de denúncia.
- **Anote** essas informações em algum quadro ou leve anotado para que as crianças e adolescentes façam suas anotações ou tirem foto dessas informações.

CONCLUSÃO

Que o grupo possa compreender as diversas facetas da violência e, a partir disso, produzir novas formas de ação no mundo. Quando compreendemos o que é violência e as formas em que ela se manifesta, ficamos mais fortes para pedir ajuda. Se a violência não é boa pra mim, também não será para a outra pessoa.

Atividade 3 Agrada x Agride

PÚBLICO-ALVO

Meninos e meninas 10 a 14 anos

OBJETIVOS

- Reconhecer os diferentes tipos de violência, incluindo a violência digital⁶⁵;
- Compreender a condição estrutural do racismo como um tipo de violência;
- Perceber os traços de um relacionamento abusivo⁶⁶.

DURAÇÃO

Total: 1 hora.

Sendo: 20 minutos para a produção dos sons, 30 minutos para a reflexão em grupo e 10 minutos para a produção do arquivo de áudio.

MATERIAL NECESSÁRIO

Quadro branco e caneta de quadro branco

DESENVOLVIMENTO

- ✓ A(O) facilitadora(or) colocará o grupo em roda e perguntará se podemos produzir sons sem instrumentos.
- ✓ Observando a receptividade do grupo peça que cada pessoa produza um som diferente a partir de coisas que estão na sala.
- ✓ **Regra:** uma pessoa não pode repetir o movimento, nem o objeto utilizado pela outra pessoa.
- ✓ Questione se é possível juntar os sons produzidos.
- ✓ Comece a relacionar os sons com sentimentos e contextos diferentes.
 - Como seria o som de uma amizade?
 - Crie um som que represente estar em casa.
 - Qual seria o som da escola?
 - Som dos namorados?
 - Som da tristeza?
 - Som do medo?
 - E o som da raiva?
- ✓ Grave alguns sons produzidos no celular e mostre para o grupo depois.
- ✓ Em roda, novamente, inicie a roda de reflexão.

⁶⁵Saiba mais sobre violência digital no glossário deste Manual.

⁶⁶Saiba mais sobre relacionamento abusivo no glossário deste Manual.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.
Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras:

- Inicie a roda de conversa explicando porque a escolha da música como "ponta pé" inicial para refletir e sentir o tema que será trabalhado.
- Destaque como a música existe para todas(os) e podemos falar, sentir, criar e desabafar através dela. Por isso não existe a música boa ou ruim, mas sim os sons que nos agradam ou agridem, de acordo com experiências e preferências pessoais. Precisamos identificar quando esta opinião é influenciada pelos meios de comunicação. A música, também, pode ser utilizada para reforçar preconceitos, sexismo, racismo e relações de poder!
- Afirme que para compreender o tema da roda de conversa é necessário sentir e prestar atenção na música, ela abre espaço para isso.
- Reproduza para o grupo os sons elaborados para a tristeza, medo e raiva. Busque as semelhanças nas batidas e como mexe com o grupo.
- Fale que o tema da conversa será a violência e como esta envolve medo, tristeza e raiva.
- Pergunte:
- O que te faz sentir agredida(o)? Observe as respostas para destacar os diferentes tipos de violência.
 - Reforce que as violências podem ocorrer de formas diversas. A violência não é só física, podendo ser psicológica também.
 - Falar, com muito cuidado, que muitas vezes a casa (família) pode ser também um local de violências;
 - Palavras que atacam a autoestima (*bullying* - desqualificação das potencialidades e afirmação das fraquezas - psicológica);
 - Danificar patrimônio (ex.: pichar ou danificar patrimônio público ou alguém quebrar objetos pessoais de outra pessoa propositalmente, etc.);
 - Não reconhecimento de seu semelhante e de suas lutas por direitos (ex.: zoar com a atuação do grêmio de sua escola, etc.);
 - Exclusão e silenciamento;
 - Racismo, machismos, homofobia e preconceitos;
 - Não reconhecimento da(o) adolescente como sujeito de direitos (por professoras(es), familiares, etc);
 - Desigualdade econômica.
 - Às vezes a violência é tão sutil que o(a) agressor(a) faz a gente imaginar que são demonstrações de amor. Alguém já ouviu falar de relacionamento abusivo⁶⁷?
 - Quais os tipos de violência um relacionamento abusivo pode ter?

⁶⁷Saiba mais sobre relacionamento abusivo no glossário deste Manual.

- Por que a pessoa que está num relacionamento abusivo, muitas vezes, não percebe a violência que sofre?
 - Existem outros tipos de relação que podem ser violentas?
 - Pontue as características de um relacionamento abusivo salientando que, na maioria das vezes, é confundido com amor. Ciúme em excesso, invasão de privacidade, críticas frequentes, recusa a conversar e ouvir o que está te incomodando, chantagens emocionais, fazer com que se sinta culpada, te afastar de amiga(o)s, são alguns dos exemplos.
 - Destaque que os relacionamentos abusivos podem acontecer em qualquer tipo de convívio.
- Leia mais em: <https://www.semprefamilia.com.br/casamento-e-compromisso/21-sinais-de-que-voce-esta-em-um-relacionamento-abusivo/>
- Aproveite para estender o assunto sobre violências e fale sobre violência digital⁶⁸ e seus danos (saiba mais no *Bloco Teórico*).

Conclua demonstrando que:

- As violências sustentam uma relação de poder e manutenção de privilégios historicamente construídos que não favorecem a construção de uma sociedade que traga dignidade para todas as pessoas.
 - Como modificar essa estrutura? Sensibilizando. A aprendizagem acontece quando sentimos e refletimos! Empatia pode ser ensinada e aprendida!
- O que vocês sentem quando estão aprendendo?
- O que vocês sentem quando um som te agride?
- Já parou para pensar como uma pessoa se sente quando é agredida?
- O que sente quem agride? Por que as pessoas agredem?
- O que é empatia e por que temos dificuldade de exercitá-la?
- Aprender sobre empatia envolve abrir mão de privilégios, se colocar no lugar da(o) outra(o) e compreender que nem todas as pessoas estão em situações de igualdade. *“Eu sou porque nós somos”*.
- Como podemos usar a música para sensibilizar?
- Quando ouço sons que me agredem entendo melhor o que as pessoas que são agredidas sentem.
- Quando escuto sons que me agradam, consigo lidar com a dor?
- Quando produzo sons me sinto mais leve?

Construa junto com as crianças estratégias de proteção:

- Como vocês podem se proteger dessas violências?
- Como não ser violento em nossas relações?
- Como vocês podem evitar essas violências?

⁶⁸Saiba mais sobre violência digital no glossário deste Manual.

- Como vocês podem auxiliar uma pessoa que esteja sofrendo algum tipo de violência?
- É possível construir uma rede de apoio? Como?

Mapeie os canais e órgãos de proteção de crianças e adolescentes da região e passe essas informações ao grupo da oficina. É muito importante que o grupo saiba que esses canais existem e que podem recorrer quando necessário:

- Conselho Tutelar – procurar o endereço e o telefone do CT da região onde a oficina está acontecendo;
 - DPCA – Delegacia de Proteção à Criança e Adolescente Vítima (toda cidade deve ter, procure o contato da sua cidade ou região);
 - Defensoria Pública;
 - Disque 100 – serviço de denúncias e proteção contra violações de direitos humanos que funciona 24 horas por dia;
 - Disque 180 - central de atendimento à mulher;
 - Procure saber se na região existe alguma ONG (organização não governamental) ou centro comunitário que oferece apoio e serviços às crianças e famílias em situação de vulnerabilidade social para ofertar às(aos) participantes da oficina.
 - Anote essas informações em algum quadro ou leve anotado para que as crianças e adolescentes façam suas anotações ou tirem foto dessas informações.
 - Violências cometidas no espaço virtual também podem ser denunciadas. A ONG [Safernet](#) tem um canal nacional de denúncia.
- Muitas vezes não vamos conseguir nos proteger ou proteger alguma(um) amiga(o) sozinhas(os). Então, é importante pedir ajuda a um adulto de confiança, ou mesmo, recorrer aos órgãos de proteção.

CONCLUSÃO

Aproveite os sons produzidos com o grupo para criar um arquivo de músicas de sensibilização. Decida com o grupo como organizar este arquivo e como disponibilizá-lo. Fale como a arte (ex. a música, as artes plásticas, etc) e as expressões artísticas são importantes para lidarmos com situações da vida real.

É importante que as crianças possam compreender, de forma lúdica, que existem vários tipos de violências e como elas nos atingem de maneiras diferentes. Algumas violências são tão sutis que acabamos por aceitá-las como normais. Por isso, o conhecimento e a disseminação desse conhecimento se faz urgente no combate a essas violências.

Papo 9 Famílias

Nesse *Papo* vamos discutir sobre a importância da família no desenvolvimento das crianças e adolescentes. No entanto, é um tema que deve ser tratado com muito cuidado. Vamos abordar a pluralidade de famílias existentes, falar dos laços afetivos para além dos consanguíneos e de como se dá a relação dos familiares com o Ser Adolescente.

Sugestões de materiais de apoio referentes ao *Papo 9* estão indicados no Anexo I do *Bloco Teórico*.

Atividade 1 Relacionar

PÚBLICO-ALVO

Meninos e meninas 10 a 12 anos

OBJETIVOS

- Entender como cada adolescente compreende o conceito de família;
- Ampliar o significado da ideia de família;
- Entender como a proposta estabelecida de família é excludente e violenta;
- Perceber como se formam e a importância das redes de apoio;
- Refletir sobre ser adolescente, confiança e família.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora.

Sendo: 20 minutos para a dinâmica inicial e 40 minutos para a reflexão em grupo.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Imagens pré selecionadas pelas(os) facilitadoras(es) (mais ou menos 20 imagens no total)
- papel A3
- cola
- barbante
- Música: Família – Titãs

DESENVOLVIMENTO

- ✓ Dividir as(os) adolescentes em grupos de 4;
- ✓ Cada grupo deverá sortear 5 imagens;
- ✓ Depois que todas(os) tiverem sorteado, peça que cole na folha A3 de maneira aleatória;
- ✓ Entregue o barbante e peça que elas(eles) conectem as imagens umas às outras como acharem melhor. Peça que façam a relação entre uma imagem e a outra.
- ✓ Ao final da atividade peça que troquem os papéis entre os grupos para observarem o trabalho e as relações de cada pessoa do grupo.
- ✓ Forme uma roda, coloque os papéis no centro e inicie a reflexão.
- ✓ **Sugestões de imagens:** A ideia é colocar imagens sortidas, que expressem coisas que os seres humanos fazem, sentem, problemas sociais, diferentes tipos de família e relações, *charges*, memes, pinturas ou desenhos que promovam críticas, reflexões em relação ao tema.



REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.
Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras:

A(O) facilitadora(or) deverá perguntar para cada grupo:

- Como vocês se sentiram ao conectar as imagens?
- Qual critério vocês utilizaram para fazer as relações?
- Fazer isso significou algo para vocês?
- Por que é importante fazermos conexões?

As relações que temos com a nossa família são importantes para nos ajudarem nas relações sociais com outras pessoas. Na família, a princípio, as pessoas estão ligadas por afeto e afinidade, e por conta desses sentimentos criam vínculos que são importantes na nossa formação como indivíduos.

Pegue cada folha e peça para que os grupos relacionem as redes construídas com as imagens à ideia que o grupo tem de família.

A partir das falas das(os) adolescentes, mostre porque podemos pensar em famílias no plural, como estas são afetadas pelas realidades presentes nas imagens (racismo, pobreza, homofobia, patriarcado, violência doméstica, trabalho infantil).

Refleta com as(os) adolescentes sobre:

- Diante de tantos olhares diferentes sobre família será que podemos encontrar algo em comum? O que todas as famílias deveriam ter para serem famílias?
- O que vocês gostariam que suas famílias tivessem?
- Selecione uma imagem (daquelas disponibilizadas pela(o) facilitadora(or)) que represente sua família, fale um pouco sobre isso.
- Vocês perceberam uma diferença na forma como vocês se relacionam com os adultos agora que vocês são adolescentes?
- Por que vocês acham que isso acontece?
 - Vale lembrar que os adultos da casa estão aprendendo a lidar com a(o) nova(o) adolescente. Que é sujeito de vontades, desejos, direitos e está se descobrindo Ser autônoma(o) e atuante no mundo. Esse novo Ser também causa estranheza aos familiares.
 - Toda relação é uma construção e descoberta diária.
- Como podemos construir uma relação de confiança e respeito entre o Ser adulto e o Ser adolescente?
- Como vocês gostariam que fossem essa relação?
- Na família o que vocês acham que são as responsabilidades dos adultos e a das crianças e adolescentes ?

CONCLUSÃO

Após identificar as demandas comuns que apareceram no debate crie com o grupo uma proposta de rede de apoio.

É importante ressaltar as diversas constituições familiares e que não existe a família perfeita, mas a relação familiar que é possível ir construindo e que essa construção depende dos adultos, mas também das próprias crianças e adolescentes.

Atividade 2 A família ideal

PÚBLICO-ALVO

Meninas e meninos de 13 a 14 anos

OBJETIVOS

- O que é família?;
- Enfatizar a pluralidade de famílias;
- Redes de apoio;
- Relação: adolescente x família;
- Confiança;
- Famílias também não sabem lidar com esse novo Ser-adolescente.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora e 10 minutos.

Sendo: 30 minutos para a dinâmica inicial e 40 minutos para a reflexão em grupo.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Papel e material para escrita e desenho
- Música *Família* dos Titãs enquanto fazem os desenhos

DESENVOLVIMENTO

- ✓ Solicitar que cada participante pegue 3 folhas;
- ✓ Deixar o material de escrita e desenho acessível para uso coletivo;
- ✓ No primeiro papel, pedir que desenhem a sua família. Por família, caso perguntem, diga que é o núcleo familiar com quem convivem;
- ✓ Aguarde o grupo terminar antes de pedir o segundo desenho.
- ✓ No segundo papel, solicitar que cada pessoa desenhe uma família em que tenha alguém "diferente do padrão" daquela família.
- ✓ Aguarde o grupo terminar antes de pedir o terceiro desenho.
- ✓ No terceiro papel, solicitar que cada pessoa desenhe a família perfeita.
- ✓ Ao terminarem os desenhos, sentem-se em roda para os compartilhamentos.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.

Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras:

- Peça que cada pessoa fale sobre seu desenho.
 - A(O) facilitadora(or) então deve observar e abrir para diálogo as diferenças que podem aparecer, ou não, entre a família real, a família com um membro "diferente do padrão" e a família ideal.

- A(O) facilitadora(or) deve também comentar sobre as diferenças no primeiro desenho. A 'minha' família é diferente da sua que é diferente da sua.... existe uma diversidade de composições familiares.
- Família é...
- O que seria alguém "diferente do padrão"?
- Todos nós nos encaixamos perfeitamente nas relações que fazemos?
 - Importante ressaltar que não existe família ideal ou um membro "diferente do padrão", mas que cada um tem um jeito de ser.
- À medida que vocês estão crescendo, a relação com a família está mudando?
- Por que vocês acham que isso acontece?
 - Vale lembrar que as(os) adultas(os) da casa estão aprendendo a lidar com a(o) nova(o) adolescente. Que é sujeito de vontades, desejos, direitos e está se descobrindo Ser autônoma(o) e atuante no mundo. Esse novo Ser também causa estranheza aos familiares.
 - Toda relação é uma construção e descoberta diária.
- Como a relação de confiança pode ser construída dentro da família? É possível?
- A partir desse papo a(o) facilitadora(or) pode trazer outros pontos, de modo a ampliar a percepção de família e abarcar os pontos colocados nos objetivos a serem trabalhados.

CONCLUSÃO

É importante que o grupo possa desconstruir o paradigma de família ideal e tenham a consciência das diversas formas de ser família.

Que possam falar um pouco sobre as angústias, mas também, dos contentamentos com os quais convivem no seu núcleo familiar. Às vezes a nossa família não é da forma que desejamos ou esperamos, mas é importante compreender a complexidade das relações de ambas as partes.

As(O)s adultas(os) devem ser as(os) responsáveis pelas crianças e adolescentes, ajude-as(os) a perceber e reconhecer alguma(um) adulta(o) que possam se relacionar com confiança, mesmo que seja fora do núcleo familiar.

Atividade 3 Mandala familiar

PÚBLICO-ALVO

Meninas e meninos de 10 a 14 anos

OBJETIVOS

- Entender como se constitui uma família e os diferentes tipos de família;
- Falar sobre a importância do núcleo familiar no desenvolvimento das crianças e adolescentes;
- Identificar e reconhecer redes de apoio dentro e fora do núcleo familiar;
- Entender como se dá a relação entre a família e o novo Ser adolescente.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora.

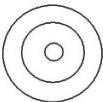
Sendo: 30 minutos para a construção da mandala e 30 minutos para a reflexão em grupo.

Obs.: Tente modular a primeira parte da seguinte forma: 5 minutos para a construção do "Eu" na mandala, 10 minutos para a construção da "Família" na mandala e 15 minutos para a construção dos "Ancestrais" na mandala.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Folhas A4
- Compasso ou moldes de círculos (pode ser tampa, prato ou quaisquer outros objetos circulares em 3 tamanhos diferentes)
- Lápis e borracha
- Cola
- Grãos e sementes diversos: arroz, diferentes tipos de feijão, lentilha, milho, semente de girassol, de abóbora, soja, alpiste, gergelim, etc.

DESENVOLVIMENTO

- ✓ Distribua folhas de papel A4 para cada participante.
- ✓ Informe que elas(eles) vão construir uma mandala. Explique o que é uma mandala e mostre imagens (podem ser encontradas na internet) para ilustrar e dar ideias.
 -  Mandala é uma palavra que significa "círculo/completude" e, por isso, simboliza o universo. Seu objetivo é a orientação do pensamento e tomada de consciência e por isso, é muito usada pelos monges para meditar. A mandala é um símbolo universal utilizado em várias culturas.
 - Busque na *internet* imagens de mandalas e mandalas com sementes para ilustrar.
 - Informe que a mandala será construída com grãos e sementes porque simbolizam a vida. Uma vida nova que vai germinar e dar bons frutos.

- ✓ Deixe no centro da roda os materiais diversos para a expressão artística e apresente para o grupo.
- ✓ Oriente ao grupo que façam um pequeno círculo no centro da folha.
- ✓ Depois, as(os) participantes deverão fazer um círculo um pouco maior em volta desse ponto central e outro círculo maior ainda. Conforme orientação abaixo:
- ✓ Se necessário, faça um modelo em algum quadro;
- ✓ Feito isso, inicie a dinâmica reflexiva, diga que vocês construirão juntas(os), passo a passo, a mandala.
- ✓ Diga que esse é o esqueleto da mandala. Assim como nosso corpo tem uma estrutura que nos sustenta, mas ninguém vê.
- ✓ O ponto central está ali para representá-las(os). Peça que elas(eles) olhem com muita atenção nesse ponto, reflitam sobre quem elas(eles) são, preencham o coração de amor e escolham os materiais dos que estão no meio da roda para colar nesse ponto representando-as(os).
- ✓ Quando todas(os) tiverem colado, peça que olhem para elas(eles) ali representadas(os) e repitam a seguinte frase:

“Que você seja feliz, que você tenha saúde, que você tenha segurança, que você tenha paz”.

- ✓ Agora, oriente a preencher a circunferência do meio. Enfeitando-a como quiserem. Essa circunferência em volta delas(deles) vai representar a família:
 - Diga que família são aquelas pessoas que cuidam/cuidaram da gente. Não necessariamente são as pessoas consanguíneas (do mesmo sangue), mas todas as pessoas que participam da nossa criação e tem conosco um vínculo de afeto.
 - São as pessoas que dão contorno à nossa vida e tentam, minimamente, garantir a nossa segurança para que possamos nos desenvolver.
 - Muitas vezes, as pessoas da família não têm recursos materiais ou emocionais fortes e consistentes. Mas ainda assim, estão ali fazendo o que podem, com os recursos que têm. Da forma que aprenderam a ser e a fazer.
 - Algumas famílias apresentam comportamentos violentos, outras não. Mas sempre tem aquela figura que a gente recorre, a nossa âncora. Aquela pessoa que a gente sabe que pode contar sempre e em quem a gente confia.
 - Tudo isso te constitui. Pode não ser a família ideal, mas pode ser. Pode não ser a família mais amorosa, ou pode ser. Pode não ser a família mais comunicativa, ou pode ser.
 - Não existe uma família igual a outra. Não existe família perfeita. Existe a família real, a sua!. Aquela que constitui o meu ser.

- ✓ Quando todas(os) tiverem terminado de preencher o espaço da família, peça que olhem bem para aquele lugar e repitam com você:

“Todas as pessoas e todas as famílias têm pontos fortes. Todas as pessoas e todas as famílias merecem apoio e acolhimento. Por isso, desejo que vocês tenham amor, que vocês tenham saúde, que vocês tenham segurança e que vocês sigam em paz.”

- ✓ Agora, peça que olhem para o espaço que ainda permanece vazio. Pergunte se sabem ou imaginam a quem esse espaço é dedicado? (deixe que falem)
- ✓ Informe que esse espaço é dedicado aos nossos ancestrais. Todas aquelas e todos aqueles que vieram antes da gente e abriram espaço, deram a oportunidade para que estejamos aqui hoje.
- ✓ Muitas vezes a gente não conhece a história das(os) nossas(os) ancestrais. As histórias de luta, os desafios, as superações, tudo que enfrentaram e que ajudaram a constituir a nossa família. A nos constituir.
- ✓ Peça que usem a imaginação para poder representá-las(os).
 - Como elas(eles) imaginam que foram suas(seus) ancestrais?
 - Quais desafios elas(eles) devem ter enfrentado?
- À medida que vão fazendo esse exercício de imaginação, podem ir preenchendo o espaço da ancestralidade.
- Quando todas(os) tiverem terminado de preencher esse espaço. Peça que olhem com bastante carinho para esse espaço e para a mandala construída e repitam:

“Tenho a consciência de que meus ancestrais são partes de mim. Honro cada movimento, cada luta e cada desafio enfrentado por vocês para que eu esteja aqui, hoje. Sigo o meu caminho com amor, com saúde, com segurança e em paz.”
- Convide as crianças e adolescentes para a reflexão em grupo.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.
Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

- Ao pensar em você, sua família e seus ancestrais, você consegue imaginar outra organização familiar igualzinha?
- Se pudessem completar a frase família é.... como vocês completariam?
- Existe um formato certo de família?
- A família muda quando chega um novo membro?
- E quando a criança deixa de ser criança e passa a ser adolescente, a família muda também?

A partir das reflexões e questionamentos que forem surgindo, desenvolva com as(os) adolescentes os diferentes tipos de família e diga que a legislação brasileira já reconhece os diferentes formatos de famílias: famílias heteroaferivas, homoaferivas, dois registros de pai e uma mãe, mãe solo, pai solo, etc.

Desenvolva a ideia de que a família também está aprendendo a lidar com um novo membro: adolescente e que, por isso, essa relação às vezes é complicada. A(O) adolescente é um ser humano que está se constituindo autônomo, independente daquela família. Os familiares estavam acostumados com a criança com certos comportamentos, e com a adolescência tudo muda. Todos estão aprendendo com o adoleſcer.

Na ideia de que a família também está aprendendo a lidar com adolescentes e com as vivências da puberdade e que o diálogo é importante, mesmo que com desafios na abordagem de alguns temas, como a sexualidade, sugiro o vídeo *Famílias e Puberdade, produzido pela CEPIA da série De Rolé com a Puberdade* <https://youtu.be/qmd9bB23olM>.

CONCLUSÃO

Falar de família nem sempre é fácil, mas faz parte da nossa constituição enquanto sujeitos. Por isso, é importante que as(os) adolescentes compreendam essa interrelação e possam apreciar os pontos fortes dessa organização.

A relação família-adolescente nem sempre é fácil, pois é um momento de descoberta para todos os membros. São muitos desafios e rearranjos familiares quando a criança deixa de ser criança para adoleſcer, porque a partir daí vai questionar a organização familiar, as certezas construídas naquele núcleo e procurar as bases que façam sentido para si. Quando as(os) adolescentes compreendem que esse processo também não é fácil para as(os) adultas(os) daquela família, passam a ser mais compreensivas(os) e pacientes, melhorando essa relação.

Além disso, compreender os diversos tipos de família ajuda a entender que não existe família ideal ou perfeita, mas existe a família possível.

Papo 10 Adole-ser, Meus Direitos Humanos

Esse *Papo* está dedicado a trazer atividades reflexivas e informativas sobre as garantias de direitos e proteção às crianças e adolescentes. Objetivamos, com isso, instrumentalizar as crianças e adolescentes à se constituírem cidadãs e cidadãos conscientes, ativos, seguros e responsáveis na sociedade.

Sugestões de materiais de apoio referentes ao *Papo 10* estão indicados no Anexo I do *Bloco Teórico*.

Atividade 1 Autogestão

PÚBLICO-ALVO

Meninas e meninos de 10 a 12 anos

OBJETIVOS

- Apresentar os documentos e cartilhas garantidores de direitos e proteção às crianças e adolescentes: CF/88 (Constituição Federal), ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente) e DUDH (Declaração Universal dos Direitos Humanos);
- Instrumentalizá-las(os) para que possam entender que são sujeitos de direito e proteção social;
- Apresentar os mecanismos do Sistema de Garantia de Direitos de Crianças e Adolescentes (SDG);
- Instrumentalizá-las(os) para que sejam ativas(os) socialmente e se empoderem, também, quanto às transformações sociais;

DURAÇÃO APROXIMADA

Total: 1 hora.

Sendo: 5 minutos para a eleição presidencial, 15 minutos para a criação da cartilha com os 15 direitos, 10 minutos para a(o) presidenta(e) decidir os 10 direitos finais, 30 minutos para a reflexão em grupo.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Folhas A4
- Material para expressão artística: lápis, borracha, canetas, canetas hidrocor, lápis de cor
- Uma faixa de presidenta(e) que deverá ser confeccionada, previamente, pelas(os) facilitadoras(es) com tecido TNT ou papel Crepom. Busque um modelo para inspirar:

Obs.: A cor da faixa pode ser aleatória, não precisa ser duas cores. Pode ser uma faixa simples que será amarrada com um laço no final. A faixa serve para marcar o lugar simbólico do papel de presidenta(e) e deixar a dinâmica mais lúdica e divertida. Não precisa ter nada escrito.

- Importante ter em mãos alguns exemplares do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), da Declaração Universal dos Direitos Humanos (que pode ser impressa da *internet*) e, se possível, da Constituição Federal.
- Na impossibilidade de ter esse material impresso, ele está disponível em PDF na *internet*. Organize uma forma de projetar para que as crianças e adolescentes possam conhecê-lo.

DESENVOLVIMENTO

- ✓ Peça que o grupo eleja uma(um) presidenta(e). Os demais serão deputadas e deputados.
- ✓ As deputadas e os deputados deverão se reunir para criar a Cartilha dos Direitos das Crianças e Adolescentes contendo 15 itens/15 direitos para apresentar para a(o) presidenta(e).
 - Deverão criar 15 direitos que toda criança e adolescente deve ter garantido, na opinião delas e deles.
- ✓ Quando o grupo de deputadas(os) terminar seu trabalho, deverão apresentar a sua proposta para a(o) prefeita(o) que tem a missão de aprovar ou não essa cartilha. Só que a(o) presidenta(e) só poderá aprovar a cartilha com 10 itens. Portanto, o grupo de vereadoras e vereadores deverão defender os pontos apresentados para que a(o) prefeita(o) decida quais são os 10 itens mais importantes.
- ✓ Importante que a(o) facilitadora(or) explique de forma simplificada o papel exercido por deputadas(os) e vereadoras(es) em nosso sistema político.
- ✓ Quando a cartilha for aprovada, um grupo poderá transformá-la num documento bonito e ilustrado para ficar exposto no mural da oficina, ser fotografado e enviado para familiares por *whatsapp*.
- ✓ Essa produção pode ir acontecendo enquanto a reflexão acontece.
- ✓ Convide-as(os) a sentarem em roda para a reflexão em grupo.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (•) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.
Os pontos (◦) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras:

- Como foi o processo de eleição da(do) presidenta(e)? Foi difícil chegar a um consenso?
- E como foi pensar nos direitos que vocês gostariam que fossem garantidos?
- Foi fácil ou difícil defender seus direitos para a(o) presidenta(e) decidir sobre eles?
- Vocês já imaginaram como deve ser pensar em direitos que garantam a proteção de todas as crianças e adolescentes do Brasil e do mundo? Será que deve ser fácil ou difícil? Por que?
 - Esse processo é difícil porque não se trata em garantir a vontade de uma ou de outra criança e adolescente, mas garantir proteção e estratégias para que as crianças e adolescentes possam se desenvolver e crescer em segurança e integridade.
- Vocês sabiam que existem alguns documentos de garantia de direitos das crianças e adolescentes?
 - Apresentar a CF (Constituição Federal) e informar que ela é a Lei mais importante do Brasil. É a partir da CF que os outros documentos são elaborados.
 - Apresentar o ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente) que é a maior legislação específica de proteção às crianças e adolescentes do país. Incentive que elas(eles) leiam e conheçam esse documento.
 - Apresente a DUDH (Declaração Universal dos Direitos Humanos) documento que rege as relações no mundo inteiro.
- Os documentos legais servem para garantir nossos direitos, mas eles sozinhos são capazes de garantir essa proteção?
- Quem mais pode garantir esses direitos?
- Devemos esperar que outras pessoas garantam nossos direitos?
- O que podemos fazer ou como podemos agir para garantir nossos direitos e de outras pessoas?
- Certifique-se se há mais alguma questão que as(os) adolescentes queiram trazer.

CONCLUSÃO

É importante que as(os) participantes entendam o que são garantias de direitos e conheçam os documentos/leis que as(os) protegem legalmente.

Espera-se que a partir desse conhecimento e informação, possam expandir suas possibilidades de existência e se constituir como ser ativa(o) e atuante na sociedade.

Atividade 2 Existir e Resistir

PÚBLICO-ALVO

Meninos e meninas 13 a 14 anos

OBJETIVOS

- Compreender os direitos humanos em uma perspectiva de igualdade;
- Conhecer o ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente);
- Pensar, compreender e ter um papel na participação social;
- Exercitar a escuta ativa⁶⁹;
- Instrumentalizar para uso das redes sociais como elemento transformador da realidade.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora.

Sendo: 5 minutos para a contação da história, 5 minutos para a contextualização sobre o texto e a autora, 30 minutos para a reflexão e 20 minutos para a construção do *blog*.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Projetor
- Computador
- Papel e material de escrita

DESENVOLVIMENTO

- ✓ A(O) facilitadora(or) vai propor uma roda de contação de história;
- ✓ Colocar as(os) adolescentes em roda, explicar a importância desse momento. Orientações:
- ✓ *Slides* serão projetados durante a leitura do texto;
- ✓ Entregue para as(os) adolescentes papel e lápis, peça que registrem o que quiserem ao longo da história. Podem registrar imagens, sentimentos, palavras, o que der vontade de registrar.

Inicie a leitura do texto abaixo:

⁶⁹Saiba mais sobre escuta ativa no glossário deste Manual.

A ilha onde eu cresci – por Alexandra Lima da Silva

Isolada mas não muito distante.

Esquecida.

Abandonada.

Habitada por pessoas igualmente esquecidas e abandonadas pelo Estado.

Eu tinha 10 anos completos quando cheguei a Ilha de Itaoca, um dos lugares mais pobres do município de São Gonçalo, região metropolitana do Rio de Janeiro.

O ano era 1991.

Lembro de cruzar uma pequena ponte, que em outros tempos fazia o rodízio da ilha com o continente. Após termos sido despejados, procuramos abrigo numa casinha simples que construímos naquele lugar.

Nossa casa era diferente não porque fôssemos excêntricos, mas porque não tínhamos dinheiro para comprar o material e fazer uma casa de alvenaria.

Moramos naquela casa por pouco tempo, mas nas minhas lembranças pareceu uma eternidade.

Eu me encantei à primeira vista com a ilha: havia muito verde.

Subindo o morro, dava para ver toda a beleza do manguezal e das garças lá do alto. Havia também os caranguejos e guaiamuns enormes, além de muitas espécies de aves, répteis, e micos, muitos micos.

Logo no meu primeiro dia, minha irmã mais velha me levou para uma praia quase deserta, a Praia da Beira.

O mar estava revoltado e havia ondas neste dia.

Eu mergulhei. Pulei muitas ondas e tomei muito caldo.

O curioso é que eu nunca mais vi ondas naquele mar escuro e silencioso. Só vi ondas no primeiro dia.

Eu via beleza naquele lugar abandonado que nos acolheu do despejo.

Mas a medida que eu crescia, a ilha se tornava hostil.

Eu estava mudando. A ilha também...

Havia os insuportáveis mosquitos que me atormentavam. Quando eu me coçava, era pior.

Formavam-se pequenas feridas.

Cavamos um poço, mas a água nunca brotou ali.

Era um terreno infértil.

Cavamos um segundo poço. Esse deu água cristalina. Abundante. Esse poço nos salvou da sede por um tempo.

Eu gostava de olhar para o fundo do poço infértil. Um dia vi uma cobra imensa e gorda lá.

Ela se alimentava dos restos que jogávamos no poço. Eu tinha medo de cair ali e ser devorada pela cobra. Mas eu também não conseguia parar de olhar, de longe e do alto.

Cobras são animais fascinantes, à distância. Mas o que eu mais gostava era de contemplar o nascer do sol na Ilha. Intenso. O nascer do sol trazia o barulho das garças. O cheiro da maresia também era forte e intenso pela manhã.

Faltava água.

Faltava luz.

Não havia asfalto.

Faltava transporte público, que passava poucas vezes ao dia.

Para se chegar à ilha, era preciso passar por um lixão, que a antecedia. Assim como eu, ele também só crescia com o tempo.

Boca de lixo foi filmado lá.

O documentarista Eduardo Coutinho retratou com muita sensibilidade aquela triste paisagem que eu precisava cruzar cotidianamente para chegar a ilha. Esse era o meu caminho de casa. Eu cresci vendo essa paisagem, que avançava de forma violenta para o manguezal. Eu andava de bicicleta por essa estrada de chão. Havia muita poeira nos dias quentes, e barro vermelho nos dias de chuva.

Mas eu apenas passava pela estrada.

Nunca tive coragem de entrar no lixão...aquele era um ambiente hostil demais para a minha existência.

Eu fui a última da família a chegar na ilha e fui a primeira a sair, quando entrei para uma universidade pública. Eu realizei meu sonho. João Pedro, estudante, negro, não teve a mesma chance que eu. Compartilho com esse menino o lugar onde passamos a infância. Eu sobrevivi para contar essa história. Ele não. Teve a vida interrompida quando brincava com os amigos dentro de casa. Esperança da família, o menino não teve tempo nem oportunidade de realizar seus sonhos. Foi assassinado dentro de casa durante mais uma das muitas operações policiais no lugar.

O direito ao sonho não pode ser privilégio.

Para todas as famílias que tiveram seus sonhos destruídos pela violência, pelo racismo e pela desigualdade social, eu dedico esse modesto texto.

João Pedro, presente!

Abaixo as imagens do local para projeção – Fotos de 2005

Mostre como o texto foi escrito e como sua organização no papel dava o tom da leitura e marcava os sentimentos da escritora através das palavras.

A(O) facilitadora(or) deve explicar quem foi João Pedro* e o que aconteceu com ele. Destacar quem é a escritora negra que pensa sua história e a de João Pedro, moradores do mesmo local, mas com histórias com desfechos diferentes. Onde ela é uma exceção! Importante destacar o que são direitos, deixando claro que acesso à educação, saúde etc são direitos. Nem todos têm o mesmo acesso, mas é importante que entendam essas várias dimensões do direito e lutem pela efetivação desses direitos! Que o Estado acaba usando como regra para culpar as vítimas. (falar sobre a falácia da meritocracia).

***Para saber sobre a história de João Pedro:**

<http://nosmulheresdaperiferia.com.br/noticias/joao-pedro-presente-a-sua-policia-matou-uma-familia-completa/>



Figura 1 - Professora Alexandra Lima da Silva



Figura 2 - João Pedro - Jovem assassinado em 2020

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.
Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras:

Logo depois a(o) facilitadora(or) deve pedir que as(os) adolescentes mostrem os registros. Converse com as(os) adolescentes sobre os registros feitos e sobre o texto.

- Destaque no texto os trechos de superação e conquista na trajetória da autora. Podemos pensar em outras pessoas negras que também conseguiram se formar e ocupar espaços de liderança? Vocês conhecem alguém? Quem? Fale sobre. A(o) facilitadora(or) pode buscar referências de outras mulheres que superaram a desigualdade social e os preconceitos e hoje ocupam cargos de liderança e que são referências em suas áreas de atuação.

- O que você sentiu ao registrar? Qual objetivo fez o registro?
- O que te chamou atenção no texto? O que mais te tocou? Por quê?
- Quais são as violências vivenciadas pela autora do texto na Ilha de Itioca? Por que isso acontece?
- Pergunte se elas(eles) sabem o que significa direitos e como são conquistados (converse sobre os direitos humanos e sobre equidade, ressaltando as diferentes necessidades, considerando os privilégios e o leque maior ou menor de oportunidades. Sem conhecer a realidade da outra pessoa é inviável garantir direitos).
- Existe alguma coisa que nos protege dessas violências? (Converse aqui sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), apresente o Estatuto para o grupo, converse como a existência de lei é importante para a garantia dos direitos). Sabemos estatisticamente que a maior parte das(os) moradores de lugares como a Ilha de Itioca são negros. Por quê?
- O que podemos fazer para mudar essa realidade?
- Vocês já ouviram falar sobre a política de cotas para a garantia de acesso à universidade de pessoas negras? Vocês acham que é um direito? A(O) facilitadora(or) deverá se informar antes para poder debater o assunto.

CONCLUSÃO

A história de João Pedro foi divulgada e gerou comoção pelas redes sociais.

Aproveite a última pergunta da roda de conversa para elaborar com as(os) adolescentes a primeira página de um *blog*, um diário das vivências como o início de um diálogo para a transformação.

No *blog* elas(eles) poderão descrever seu cotidiano com o objetivo de desabafar, trocar experiências, divulgar as violações de direitos, instrumentalizar outras pessoas, informar outras pessoas com conhecimentos sobre a legislação e pensar em conjunto o que é possível fazer para continuar existindo com dignidade no país em que vivemos

Construa com o grupo como seria essa primeira página do *Blog*. Título, imagens, texto inicial e tópicos para serem acessados. Oriente sobre como é possível criar blog um na *internet*.

Atividade 3 Meus direitos como humano

PÚBLICO-ALVO

Meninas e meninos de 10 a 14 anos

OBJETIVOS

- Apresentar os instrumentos garantidores de direitos e proteção às crianças e adolescentes:
 - **DUDH/48** (Declaração Universal dos Direitos Humanos);
 - **CDC/89** (Convenção sobre os Direitos da Criança);
 - **ECA/90** (Estatuto da Criança e do Adolescente);
 - **CF/88** (Constituição Federal);
- Falar sobre o poder de participação social e transformação social.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora.

Sendo: 20 minutos para a dinâmica inicial e 40 minutos para a reflexão e dúvidas.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Papel A4
- Prancheta ou apoio
- Material para escrita e desenho diverso
- Forma de apresentar o ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente), a DUDH (Declaração Universal dos Direitos Humanos), o CDC/89 (Convenção sobre os Direitos da Criança) e a CF/88 (Constituição Federal) (ou fragmentos importantes desses documentos)

DESENVOLVIMENTO

- ✓ Oriente que todas e todos fiquem em roda de modo que os materiais fiquem acessíveis para todo mundo (papel e material de escrita e desenho);
- ✓ Inicie a dinâmica com um relaxamento rápido. Peça para que fechem os olhos e foquem um pouco na respiração. Peça que busquem esvaziar os pensamentos e deixem as ideias fluírem. Façam algumas respirações conjuntas. Aos pouquinhos podem abrir os olhos e se concentrarem na atividade.
- ✓ A(O) facilitadora(or) avisará então que fará uma primeira pergunta e pede que cada uma(um) aceite a ideia que vier à cabeça, sem muito julgamento.
- ✓ A partir daí a(o) facilitadora(or) pode seguir o seguinte roteiro, fazendo as adaptações necessárias:

1) A primeira pergunta é: O que você gostaria de ser se não fosse um ser humano? Podem desenhar ou escrever no papel e escrever o por quê. Vocês terão dois minutos.

2) Agora a segunda pergunta: O que você gostaria de ser se não fosse um ser humano ou nada que se incluía na categoria anterior que você desenhou. Podem desenhar ou escrever no papel e explicar o por quê. Mais dois minutos.

- Ex.: se na atividade anterior, a(o) adolescente desenhou que seria uma borboleta. Nesta, não poderá ser um inseto, deverá pensar em outra categoria. E assim por diante.

3) Agora a terceira e última pergunta: O que você gostaria de ser se não fosse um ser humano ou nada que se incluía nas duas categorias anteriores que já desenhou. Desenhem ou escrevam e incluam o por quê dessa escolha. Mais dois minutos.

✓ Agora vamos para a segunda parte do trabalho. Peguem outro papel.

4) A pergunta agora é: O que você não gostaria de ser se não fosse um ser humano? Desenhem ou escrevam e expliquem o por quê. Mais dois minutos.

5) A próxima pergunta é: O que você não gostaria de ser se não fosse um ser humano nem nada da categoria anterior? Podem desenhar ou escrever e explicar o por quê. Dois minutos.

6) A última pergunta agora: O que você não gostaria de ser se não fosse um ser humano nem nada que se incluía nas duas categorias anteriores? Novamente, podem desenhar ou escrever e explicar o porquê.

Algumas dúvidas que podem aparecer são:

- O que são essas categorias? (objetos, animais, insetos, elementos, criaturas mágicas, sentimento, plantas, planetas, etc)
- Pode dar mais tempo? (Não. A ideia é que tenham pouco tempo para que não seja tão racional)
- Pode fazer em folhas diferentes? (Como preferir, mas no máximo 1 por folha)

O Teste Desiderativo é um teste projetivo interessante, pois trabalha um pouco de autoconhecimento e afirmação de identidade de forma lúdica. Essa é uma adaptação que permite uma liberdade maior sem o intuito de ser usado para um psicodiagnóstico. Geralmente é possível reconhecer alguns padrões dentro do que as(os) participantes conseguem expor. Isso vai exigir um olhar atento da(o) facilitadora(or). Você pode saber mais consultando a bibliografia está ao final deste Manual. Pode-se ler um pouco mais sobre esse teste apenas para conhecimento.

O intuito do uso desse teste dentro desse *Papo* é para que as(os) participantes possam se inserir dentro dos temas abordados, os quais exigem um esclarecimento maior da parte da(o) facilitadora(or), de uma forma mais singular.

Ao fim da atividade, voltar ao "ser humano" e entender o que são os direitos humanos, o ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente), participação e transformação social a partir do seu lugar como indivíduo singular. "Me responsabilizo a partir do momento que me reconheço como cidadão, assim como entendo os limites do meu agir, pois também reconheço a singularidade do outro."

- Por fim a(o) facilitadora(or) pode abrir para as reflexões e depois para o esclarecimento sobre os temas do objetivo.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.
Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras:

- O que acharam da atividade?
- Foi difícil se pensar sobre outra ótica?
- Vocês puderam perceber a diversidade e/ou semelhanças entre vocês através das representações?
- O que vocês imaginam que essa atividade tem a ver com a Oficina sobre Direitos?
- Vocês já imaginaram como deve ser pensar e criar um documento que garanta os direitos de todas as pessoas, mesmo com tamanha diversidade?
- Algumas pessoas/grupo de pessoas têm mais direitos que outras?
- Por que é preciso criar legislações específicas para grupos diferentes?
- Vocês sabem quais são os documentos que garantem os direitos e a proteção das crianças e adolescentes?
 - Apresente a Declaração Universal dos Direitos Humanos; a Convenção sobre os Direitos da Criança, a Constituição Federal e o Estatuto da Criança e do Adolescente.
- O que são os Direitos Humanos e a quem serve?
- O que é o ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente) e qual sua importância?
- O que é o Sistema de Garantia de Direitos⁷⁰ previsto no ECA?
- Já ouviram falar sobre a política de cotas⁷¹ raciais para o acesso às universidades? Essa política é um direito da população negra? Por quê? A(O) facilitadora(or) deverá ler sobre o assunto para poder incluí-lo no debate.
- Qual o meu papel na sociedade?
- Quais são minhas liberdades e a das outras pessoas?
- O que é ser protagonista da minha vida e como isso reflete na sociedade?
- O que é me responsabilizar socialmente?

Um tema interessante que pode ser incluído no debate é sobre tolerância *versus* intolerância, em consequência do momento histórico que vivemos, onde as violências se fazem muito presentes e são justificadas através do julgo da liberdade de expressão (ver Paradoxo da Tolerância de Karl Popper).

CONCLUSÃO

É importante que as(os) participantes entendam o que são garantias de direitos e conheçam os documentos que as(os) protegem legalmente.

A partir desse conhecimento e informação, possam expandir suas possibilidades e se constituir como ser ativo e atuante na sociedade.

⁷⁰O Sistema de Garantia de Direitos da Criança e do Adolescente, previsto no ECA, constitui-se na articulação de instâncias públicas governamentais e da sociedade civil, nas esferas federal, estadual, municipal e distrital na aplicação de instrumentos normativos e no melhor funcionamento dos três eixos do Sistema - promoção, defesa e responsabilização e controle - para a efetivação dos direitos da criança e do adolescente.

⁷¹Saiba mais sobre política de cotas no glossário deste Manual.

Papo 11 A Gravidez pode esperar

O Brasil é um país com alta incidência de gravidez na adolescência. As causas de uma gravidez precoce são múltiplas e não se resumem à falta de informação, mas passam por um projeto de vida possível e palpável para muitas meninas, pela violência sexual, pelo machismo na relação sexual que não admite o uso de preservativos e muitos outros fatores. Por isso, é muito importante que um projeto de prevenção sobre gravidez na adolescência passe pelo autoconhecimento, pelo empoderamento, pela construção de um projeto de vida e por políticas de planejamento familiar. Alguns desses assuntos são abordados neste Manual e complementam o Papo 11.

Sugestões de materiais para apoiar o *Papo 11* estão disponíveis no Anexo I do *Bloco Teórico*.

Atividade 1 Batata quente, quente, quente... engravidou

PÚBLICO-ALVO

Meninas e meninos de 10 a 14 anos

OBJETIVOS

- Falar sobre prevenção de gravidez na adolescência de forma lúdica;
- Entender as implicações de uma gravidez na adolescência;
- Falar sobre projeto de vida e planejamento familiar;
- Entender sobre a responsabilidade nas relações sexuais.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 50 minutos

Sendo: mais ou menos uns 10 minutos para a brincadeira e 40 minutos para a reflexão em grupo.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Uma venda para os olhos ou pedaço de tecido que cumpra a função
- Uma boneca(o)/bebê para fazer as vezes de “batata quente”, mas é importante ser boneca(o)/bebê para sensibilizar para o tema do Papo

DESENVOLVIMENTO

- A(o) facilitadora(or) pede que as(os) participantes sentem em roda.
- Uma(um) delas(deles) deverá ficar no centro da roda com os olhos vendados (pode-se escolher voluntariamente ou fazer um sorteio).
- A brincadeira é “batata-quente”. A(O) facilitadora(or) entrega a(o) boneca(o)/bebê para uma(um) das(os) participantes e ao sinal inicia-se a brincadeira com todas(os) cantando juntas(os): “batata quente, quente, quente.....”
- Quem estiver no centro da roda deverá gritar “queimou”.
- A pessoa que estiver com o objeto na hora, deverá dizer qual o seu sonho e deixar a roda.
- Reinicia-se a brincadeira até que fique uma(um) última(o) participante que será a(o) vencedora(or) da brincadeira.
- Todas(os) voltam para o círculo para iniciar a reflexão em grupo.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (•) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.
Os pontos (◦) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras:

- Explique que o tema do Papo é “Prevenção de gravidez na adolescência”.
- Pergunte qual a relação da brincadeira com o Papo. Peça que elas(eles) falem o que vier à cabeça sem pensar muito e sem julgar a própria ideia.
- Gravidez na adolescência pode ser considerada uma “batata quente”? Por quê?
- Alguns sonhos precisam ser abandonados ou adiados com a chegada de um bebê?
- De quem é a responsabilidade quando uma menina engravida?
- A depender da resposta do grupo, cabe à(ao) facilitadora(or) trazer um olhar de responsabilização para ambos parceiros: tanto a menina quanto o menino. Familiares de ambos também devem dividir a responsabilidade.

- O que muda na vida das meninas que engravidam?
- O que muda na vida dos meninos que engravidaram com suas parceiras?
- Quais as implicações elas(eles) acham que uma gravidez na adolescência pode trazer para a vida de ambos?
- Elas(eles) acreditam que muitos adolescentes agem como a(o) participante do centro da roda, jogando com a sorte nas relações sexuais? Por que isso acontece?
- Ter uma(um) filha(o) faz parte de um projeto de vida?
- É preciso ter um planejamento antes de decidir engravidar?
- É possível decidir se vai engravidar ou não?
- Existe um melhor momento para ter uma(um) filha(o)? Por quê?
- A responsabilidade de prevenção de uma gravidez é de quem?
 - A depender das respostas, a(o) facilitadora(or) deverá complementar dizendo que a responsabilidade é igual para ambos parceiros.
- Vocês conhecem os métodos contraceptivos?
- Sabem como podem ter acesso a eles gratuitamente?

Fique atenta(o) à outras reflexões que possam surgir e dê voz às(aos) adolescentes. Se necessário apresente dados sobre as implicações econômicas e psicossociais de uma gravidez precoce.

CONCLUSÃO

É importante entender qual o lugar que uma gravidez tem na vida das(dos) adolescentes, sobretudo, das meninas. A prevenção de uma gravidez na adolescência passa pela construção de um projeto de vida, que pode ou não incluir a chegada de um bebê, mas que deve ser feito através de um planejamento familiar.

O projeto de vida pode e deve ser cumprido em etapas, sem pressa, mas com bastante consciência das consequências de cada ação.

Por isso, é fundamental que as(os) adolescentes compreendam a responsabilidade de cada uma(um) delas(es) em uma relação sexual, as implicações econômicas e psicossociais de uma gravidez precoce e quais são os métodos contraceptivos e como podem ter acesso, porque esse planejamento faz parte de um projeto de vida também.

Atividade 2 (Re) Projetando a vida

PÚBLICO-ALVO

Meninas e meninos de 13 e 14 anos

OBJETIVOS

- Falar sobre prevenção de gravidez na adolescência de forma lúdica;
- Entender as implicações de uma gravidez na adolescência;
- Falar sobre projeto de vida e planejamento familiar;
- Entender sobre a responsabilidade nas relações sexuais.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora.

Sendo: 10 minutos para a primeira produção artística, 5 minutos para a partilha dos projetos, 10 minutos para a segunda produção artística e 35 minutos para a reflexão em grupo.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Folhas A4
- Material para expressão artística: lápis, borracha, lápis de cor, caneta hidrocor coloridas, giz de cera, cola colorida
- Revistas diversas para corte e colagem
- Tesouras e colas
- Imagens de bebês o suficiente para cada participante da oficina. A(O) facilitadora(or) pode recortar de revistas ou imprimir previamente

DESENVOLVIMENTO

A(O) facilitadora(or) deverá deixar o material de expressão artística no centro da roda para o uso coletivo.

Peça que cada participante faça uma produção que o(a) represente daqui a 5 anos. Que é quando terão mais ou menos 19 anos e estarão no final da adolescência/início da vida adulta.

Ofereça uns 10 minutos para a produção. Elas(es) poderão desenhar, usar corte e colagem e o que mais desejar.

Ao término da atividade, cada uma(um) terá 30 segundos para apresentar o seu projeto.

Agora, a(o) facilitadora(or) diz que algo aconteceu no meio do caminho e entrega a imagem de um bebê para cada participante e pede que elas(eles) imaginem e refaçam os planos incluindo esse bebê que chegou. Elas(eles) poderão usar o verso da folha.

Ofereça mais 10 minutos para a produção e ao término da atividade, convide-as(os) para a roda de reflexão.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.
Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras:

- Como foi a realização da atividade?
- O que vocês sentiram?
- Como foi ter que replanejar os projetos com a inserção de um bebê? Foi fácil, foi difícil?
- Vocês acham que é possível manter a mesma vida e a mesma rotina com a chegada de um bebê?
- O que mais muda na vida de uma pessoa com a chegada de um bebê?
- Alguns sonhos precisam ser abandonados ou adiados com a chegada de um bebê?
- De quem é a responsabilidade quando uma menina engravida?
 - A depender da resposta do grupo, cabe à(ao) facilitadora(or) trazer um olhar de responsabilização para ambos os parceiros: tanto a menina quanto o menino. Familiares de ambos também devem dividir a responsabilidade.
- O que muda na vida das meninas que engravidam?
- O que muda na vida dos meninos que engravidaram com suas parceiras?
- Quais as implicações elas(eles) acham que uma gravidez na adolescência pode trazer para a vida de ambos?
- É preciso ter um planejamento antes de decidir engravidar?
- É possível decidir se vai engravidar ou não?
- Existe um melhor momento para ter um filho? Por quê?
- A responsabilidade de prevenção de uma gravidez é de quem?
 - A depender das respostas, a(o) facilitadora(or) deverá complementar dizendo que a responsabilidade é igual para ambos os parceiros.
- Vocês conhecem os métodos contraceptivos?
- Sabem onde podem ter acesso à eles gratuitamente?

Fique atenta(o) à outras reflexões que possam surgir e dê voz às(aos) adolescentes. Se necessário apresente dados sobre as implicações econômicas e psicossociais de uma gravidez precoce.

Importante também mencionar que gestações de meninas de 14 anos ou menos são consideradas estupro de vulnerável pelo Código Penal. Ou seja, a lei diz que se for menor de 14 anos, não importa se a relação sexual teve ou não consentimento da vítima, assim como não importa se a vítima já tinha experiência sexual, pois se configurará estupro de vulnerável.

CONCLUSÃO

É importante entender qual o lugar que uma gravidez tem na vida das(dos) adolescentes, sobretudo, das meninas. A prevenção de uma gravidez na adolescência passa pela construção de um projeto de vida, que pode ou não incluir a chegada de um bebê, mas que deve ser feito através de um planejamento familiar.

O projeto de vida pode e deve ser cumprido em etapas, sem pressa, mas com bastante consciência das consequências de cada ação.

Por isso, é fundamental que as(os) adolescentes compreendam a responsabilidade de cada uma(um) delas(es) tem em uma relação sexual, as implicações econômicas e psicossociais de uma gravidez precoce e quais são os métodos contraceptivos e como elas(eles) podem ter acesso, porque esse planejamento faz parte de um projeto de vida também.

Atividade 3 Matemática da vida

PÚBLICO-ALVO

Meninas e meninos de 10 a 12 anos

OBJETIVOS

- Falar sobre prevenção de gravidez na adolescência de forma lúdica;
- Entender as implicações de uma gravidez na adolescência;
- Falar sobre projeto de vida e planejamento familiar;
- Entender sobre a responsabilidade nas relações sexuais.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 50 minutos

Sendo: uns 10 minutos (ou menos) para cumprir o desafio de Sudoku e 40 minutos (ou o que sobrar) para a reflexão em grupo.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Imagens impressas de Sudoku (em anexo) o suficiente para o número de duplas a ser formado
- Lápis e borracha
- Uma cartolina com as regras do Sudoku (caso o espaço não disponha de quadro)

DESENVOLVIMENTO

- Divida as(os) participantes em duplas.
- Entregue um desafio de Sudoku para cada dupla e oriente que não comecem a atividade até o sinal.
- Passe as regras do Sudoku para as(os) participantes. Se necessário escreva em um quadro ou uma cartolina (para isso, certifique-se antes se o local da atividade tem um quadro ou se será necessário levar a cartolina com as regras pronta).
- Dê o sinal de início da atividade que termina quando a primeira dupla completar o quadro e gritar “acabei”.
- Confira com o gabarito se está certo. Se não estiver certo, todas as duplas voltam para a atividade para uma segunda chance.
- Se estiver certo, essa dupla deverá explicar para o grupo qual a estratégia utilizada para cumprir o desafio.
- Ao término da atividade, todas(os) sentam-se em roda para a reflexão em grupo.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.

Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras

- Explique que o tema do Papo é “Prevenção de gravidez na adolescência”.
- Pergunte qual a relação da brincadeira com o Papo. Peça que elas(eles) falem o que vier à cabeça sem pensar muito e sem julgar a própria ideia.
- Informe que o jogo Sudoku é um jogo de raciocínio lógico e que envolve planejamento e estratégia para cumprir o desafio. Não é a(o) mais rápido, nem (a)o mais forte que vence, mas aquela(aquele) que planeja melhor as ações.
- Relacione o jogo com um projeto de vida e planejamento familiar.
 - Assim como o jogo, a construção de uma família e de um projeto de vida requer planejamento.
- Pergunte se elas(eles) conhecem alguém que engravidou muito jovem?
- Gravidez na adolescência pode ser considerada um desafio? Por quê?
- Alguns sonhos precisam ser abandonados ou adiados com a chegada de um bebê?
- De quem é a responsabilidade quando uma menina engravida?
 - A depender da resposta do grupo, cabe à(ao) facilitadora(or) trazer um olhar de responsabilização para ambos os parceiros: tanto a menina quanto o menino. Familiares de ambos também devem dividir a responsabilidade.
 - Como o desafio do Sudoku foi feito em dupla, a responsabilidade e o mérito é da dupla. Assim também acontece nas relações amorosas, principalmente numa relação amorosa-sexual. Deve haver consenso nas decisões tomadas e a responsabilidade das ações é de ambas pessoas.
- O que muda na vida das meninas que engravidam?
- O que muda na vida dos meninos que engravidaram com suas parceiras?
- Quais as implicações elas(eles) acham que uma gravidez na adolescência pode trazer para a vida de ambos?
- Ter um filho faz parte de um projeto de vida?
- É preciso ter um planejamento antes de decidir engravidar?
- É possível decidir se vai engravidar ou não?
- É possível decidir quando vai engravidar?
- Existe um melhor momento para ter um filho? Por quê?
- A responsabilidade de prevenção de uma gravidez é de quem?

- A depender das respostas, a(o) facilitadora(or) deverá complementar dizendo que a responsabilidade é igual para ambos os parceiros.
- Vocês conhecem os métodos contraceptivos?
- Sabem onde podem ter acesso a eles gratuitamente?

Fique atenta(o) à outras reflexões que possam surgir e dê voz às(aos) adolescentes. Se necessário apresente dados sobre as implicações econômicas e psicossociais de uma gravidez precoce.

Importante também mencionar que gestações de meninas de 14 anos ou menos são consideradas estupro de vulnerável pelo Código Penal. Ou seja, a lei diz que se for menor de 14 anos, não importa se a relação sexual teve ou não consentimento da vítima, assim como não importa se a vítima já tinha experiência sexual, pois se configurará estupro de vulnerável.

CONCLUSÃO

É importante entender qual o lugar que uma gravidez tem na vida das(dos) adolescentes, sobretudo, das meninas. A prevenção de uma gravidez na adolescência passa pela construção de um projeto de vida, que pode ou não incluir a chegada de um bebê, mas que deve ser feito através de um planejamento familiar.

O projeto de vida pode e deve ser cumprido em etapas, sem pressa, mas com bastante consciência das consequências de cada ação.

Por isso, é fundamental que as(os) adolescentes compreendam a responsabilidade de cada um deles em uma relação sexual, as implicações econômicas e psicossociais de uma gravidez precoce e quais são os métodos contraceptivos e como elas(eles) podem ter acesso, porque esse planejamento faz parte de um projeto de vida também.

SUDOKU PARA IMPRIMIR

7		9	8		3	1	6	
4	1				5		2	8
	5	8	1	9	2	3		7
	9	6		1	7	2		4
	3	2	4	8		7	5	
5	4		3		6		9	1
		5			1			2
9	7		2	5	4	6	8	
2	6	4	7	3		5	1	9

GABARITO DO SUDOKU PARA AS(OS) FACILITADORES

7	2	9	8	4	3	1	6	5
4	1	3	6	7	5	9	2	8
6	5	8	1	9	2	3	4	7
8	9	6	5	1	7	2	3	4
1	3	2	4	8	9	7	5	6
5	4	7	3	2	6	8	9	1
3	8	5	9	6	1	4	7	2
9	7	1	2	5	4	6	8	3
2	6	4	7	3	8	5	1	9

REGRAS DO SUDOKU

- Preencher as lacunas com números de 1 a 9.
- Não pode haver número repetido dentro do quadro pequeno de 3x3.
- Não pode haver número repetido na horizontal ↔
- Não pode haver número repetido na vertical ↑

Papo 12 Sonhar é preciso

As atividades do *Papo 12* foram construídas de modo que as crianças e as(os) adolescentes possam pensar a sua existência no mundo e tenham recursos de se perceberem como sujeitos e se diferenciar das projeções que os adultos fazem.

Sugestões de materiais de apoio referentes ao *Papo 12* estão indicados no Anexo I do *Bloco Teórico*.

Atividade 1 Música e Sonhos

PÚBLICO-ALVO

Meninos e meninas 10 a 12 anos

OBJETIVOS

- Refletir sobre desejos e o coletivo;
- Valorizar os olhares das(os) adolescentes;
- Destacar como os desejos influenciam em vários aspectos de nossas vidas;
- Demonstrar que a vida é feita de mudanças;
- Entender as origens de nossos desejos;
- Perceber os fatores que nos negam o direito aos desejos e a consequência de tal fato para nossa existência;
- Identificar a individualidade e os individualismos nos desejos.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora e 10 minutos.

Sendo: 5 minutos para cantar a música, 5 minutos para falar sobre a música, 10 minutos para fazer a atividade, 30 minutos para a reflexão em grupo e 20 minutos para a conclusão final.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Duas letras de música
- Uma que fale de sonhos, que seja atual, sucesso entre as crianças e que fale de sua realidade
Exemplos: <https://www.youtube.com/watch?v=ccPaO2-2pQI>
- E outra com a mensagem que a(o) facilitadora(or) pretende deixar para o grupo.

Exemplo (música simples e clara na sua mensagem sobre os sonhos), mas pode ser outra, ou até mesmo um poema. Dependendo do contexto. <https://www.youtube.com/watch?v=yloKZJ1gGhg>

- Letra das músicas escolhidas, impressas para distribuir e cantar com o grupo
- *Post-it*
- Folha de papel pardo com um mapa criado pelas(pelos) facilitadoras(es) (com montanhas, animais, livros, estradas, veículos, pessoas, indústrias, mar, céu... vários elementos) o título da folha será **Mapa dos Desejos**.

DESENVOLVIMENTO

- ✓ A(O) facilitadora(or) deverá colocar a 1ª música, cantar com o grupo e conversar sobre a letra da música, sobre a importância de sonhar para estar e transformar o mundo e como nossos sonhos têm mais sentido quando envolve o coletivo.
- ✓ Logo depois pergunte para o grupo:
 - **O que você deseja? O que te movimenta?**
- ✓ Peça que respondam com apenas uma palavra nos *post-its*
- ✓ Peça que as(os) adolescentes cole os *post-its* no *Mapa dos Desejos* onde acharem melhor.
- ✓ Inicie a reflexão em grupo.
- ✓ Finalize com a música que você escolheu deixar de mensagem para elas(eles).

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.
Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras:

Observe o mapa construído por elas(eles) e abra a roda de conversa dizendo:

- “Que bom que nesse momento todas(os) tem algo que querem fazer, aqui, no mundo! E fiquem tranquilas(os) caso, mais adiante, queiram fazer outras coisas!”
 - Ou outras frases com o mesmo sentido. O importante é valorizar esses desejos para começar a trabalhar à partir deles, mas ao mesmo tempo abrir espaços para a mudança como algo normal, possível e às vezes necessário para os seres humanos.

Em seguida pergunte:

- Por que temos esses desejos?
 - Observe a origem desses desejos em cada membro do grupo, aponte como podem estar relacionados com momentos marcantes de nossas vidas, com influências de pessoas ou da mídia, com algo que nos revolta e queremos transformar, algo que admiramos, achamos legal. (utilize as palavras no mapa)

- Pergunte se é importante ter desejos em nossas vidas? Por quê?
 - Explique como os desejos motivam várias dimensões de nossas vidas como social, profissional e pessoal. (utilize as palavras e localizações do mapa)
- Quais as possibilidades quando o que desejamos é não ter desejos?
 - Ressalte também quais as possibilidades quando desejamos algo que não vai além de nós mesmas(os). Aponte para o mapa dos desejos, mostre quantos desejos estão ali.
- Será que todas(os) nós deveríamos ter direito aos nossos desejos? (conversar sobre o desejo enquanto motivador da vida, de nossa existência enquanto sujeitos históricos).
- Imagine se todos esses desejos do mapa quisessem existir sozinhos? Seria possível?

Faça esse exercício com cada desejo presente no mapa. Cada participante deverá dizer como ela(e) deve atuar para concretizar o desejo que colocou no papel.

Aponte que desejos não são certas, podem gerar dúvidas, frustrações que isso é normal e devemos aprender a lidar com esses sentimentos.

Ressalte que desejo não é algo que se conquista e fim. É algo que se conquista, se nutre e se transforma e depois outros desejos surgem. Esse é um movimento natural da vida e onde encontramos, às vezes, a felicidade.

- Quais obstáculos encontramos no caminho?

Aproveite as falas das(os) adolescentes para destacar a questão da desigualdade econômica, o racismo, machismo, preconceitos e o silenciamento das(os) adolescentes, sempre levando em consideração as interseccionalidades⁷².

Finalize mostrando que ter possibilidades de desejar e mudar de desejo é um direito, faz parte da vida. Nossos desejos devem ser ouvidos e respeitados, por nós mesmas(os) e pelas outras pessoas. O desejo não deve ser um privilégio, é um direito de todas(os). Feche com a explicação da música final que deverá ser tocada durante a elaboração do mapa interativo da conclusão.

CONCLUSÃO

Elabore com o grupo o mapa dos desejos interativo, uma proposta de mural onde cada uma(um) poderá colocar seus desejos no mapa e refletir sobre seu significado na vida, para o indivíduo e para o coletivo.

É importante que o grupo compreenda a importância de sonhar, desejar e planejar um futuro e que, também, leve em consideração a existência da(o) outra(o).

⁷²Saiba mais sobre interseccionalidade no glossário deste Manual.

Atividade 2 O que eu desejo para mim

PÚBLICO-ALVO

Meninas e meninos de 13 a 14 anos

OBJETIVOS

- Falar sobre projeto de vida, sonhos e expectativas de futuro;
- Fazer uma separação dos próprios sonhos e das projeções que as(os) outras(os) colocam.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora e 10 minutos.

Sendo: 20 minutos para responder a pergunta e fazer a redação, 10 minutos para troca de sonhos e 40 minutos para a reflexão em grupo.

MATERIAL NECESSÁRIO

Folhas e material diverso para expressão artística

DESENVOLVIMENTO

- ✓ Iniciar o *Papo* com alguma sensibilização de respiração e relaxamento. Dar tempo para as(os) participantes se ambientarem e chegarem a um estado de tranquilidade.
- ✓ Organizar as(os) participantes em roda, sentadas(os) no chão, cadeiras, almofadas, o que for mais confortável dentro das possibilidades.
- ✓ Deixar as folhas e o material para expressão artística no centro da roda para o uso.
- ✓ Pedir que peguem uma folha e escrevam nela, no topo: *“O que eu desejo pra mim”*. (mais informações no vídeo **“Consciência, Educação e Viagem ao Mundo”**).
- ✓ Estimule as(os) adolescentes a pensarem sobre a pergunta. Todos têm motivações? Se sim o que buscam ao acordar todos os dias?
- ✓ O que eu desejo para mim? Como enxergam os possíveis caminhos a trilhar na vida?
- ✓ Dê de 15 a 20 minutos para cada uma(um) e peça que escrevam a resposta como uma redação de pelo menos 10 linhas.
- ✓ Quando todas(os) terminarem, separe em duplas (e trios caso necessário). Cada uma(um) deve ler a sua resposta para o par e em seguida escutar a leitura da(o) outra(o).
- ✓ Dê cerca de 10 minutos para cada dupla. Elas(es) devem trocar entre si as impressões que tiveram dos sonhos/anseios da(o) outra(o).
- ✓ Quando terminarem, podem voltar para a roda para a reflexão.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (●) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.
Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras:

- Como foi poder entrar em contato com essa parte mais íntima da sua vida?
- Foi fácil reconhecer o que você tem como sonho e motivação?
- Foi fácil aceitar? As vezes pensamos em algo, mas achamos besteira ou ficamos com medo do outro achar que é besteira, ou mesmo, desistimos do sonho por achar que é impossível?
- As vezes nossos sonhos podem parecer bobos para os outros. Isso acontece com vocês?
- Você vive esses sonhos de alguma forma hoje em dia? O que você sonha, já pode ser vivido hoje?
- Tente não pensar como um objetivo somente, mas como uma construção que segue por toda uma vida. O que você faz hoje pelo seu sonho?
- Que recursos externos (ex.: ter mais condições de poder viajar) te permitiriam viver o seu sonho? Você tem acesso a eles hoje?
 - A(O) facilitadora(or) atentará que as desigualdades sociais podem ser obstáculos em relação à realização dos sonhos. Mas não deixe de ressaltar o poder de transformação da realidade que uma(um) jovem tem. Se necessário, mostre a importância de alguns instrumentos para essa transformação, como: arte, educação, cultura.
- E os recursos internos (ex.: teimosa(o), força, concentração)? Você é acolhida(o) no seu sonho?
 - Fale das potências internas do ser humano.

CONCLUSÃO

Promover um maior contato das(os) adolescentes com elas(eles) mesmas(os) para que possam reconhecer, de forma um pouco mais clara, aquilo que elas(eles) já são.

Apontar que o sonhar não precisa ser uma fantasia ou a projeção de um futuro distante. Que elas(eles) sonhem hoje e vivam hoje. Sonhar não precisa estar ligado à espera, mas a construção.

Aparecendo dificuldades nesse sonhar, tanto no sentido existencial (o que ela(e) projeta ser/existir no futuro) como no sentido estrutural (quais ferramentas da realidade concreta possuem), estimule a descobrir/criar soluções de forma coletiva.

Atividade 3 Com-fiar (tecendo sonhos em rede)

PÚBLICO-ALVO

Meninas e meninos de 10 a 14 anos

OBJETIVOS

- Projeto de vida;
- Sonhos, futuro e desafios;
- O futuro está nas minhas mãos? – problematizar a projeção e responsabilidade que adultos colocam em cima das(os) adolescentes.

DURAÇÃO ESTIMADA

Total: 1 hora e 10 minutos.

Sendo: 30 minutos para a confecção do painel e 40 minutos para a reflexão.

MATERIAL NECESSÁRIO

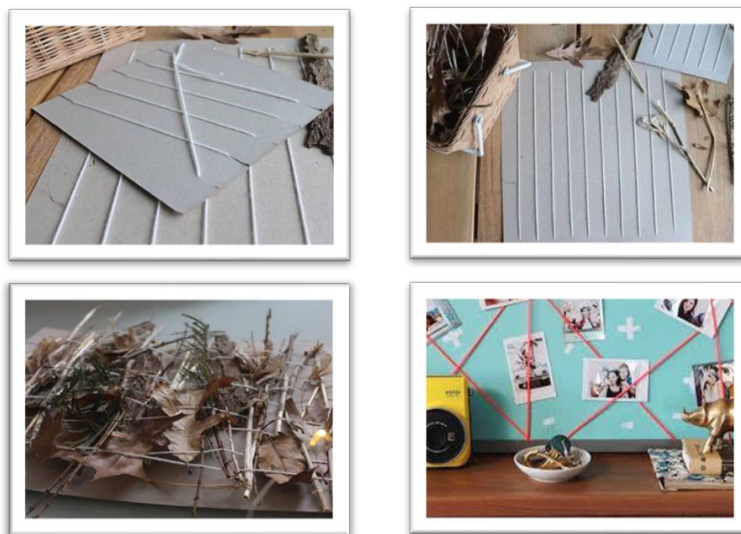
- Placas de papelão bem firmes, recortadas em tamanho de, pelo menos, uma folha A4 ou maior
- O número de placas deve ser suficiente para cada participante
- Rolo de barbante firme e colorido
- Material para expressão artística: lápis de cor, giz de cera, caneta hidrocor, cola colorida, etc.
- Revistas para recorte e colagem
- Adesivos diversos
- Cola
- Tesoura
- Blocos de *post-it* grande e em cores variadas ou pequenos cartões
- Som: Música – Trem-bala (Ana Vilela) ou outra no perfil

DESENVOLVIMENTO

- ✓ Se posicionem em roda.
- ✓ Coloque todo o material no meio da roda.
- ✓ Diga que vai colocar uma música que fala sobre sonhos, expectativas e futuro. Peça que ouçam com carinho e prestem atenção na letra da música.
- ✓ Após a música, entregue uma placa de papelão para elas(es). Diga que vão fazer um quadro, um painel de fotos e memórias que poderão levar consigo.

- ✓ Podem decorar a placa como quiserem. Só explique que um lado do painel será dedicado às expectativas das outras pessoas e o outro lado será o lado das suas expectativas e sonhos próprios.
 - Explique que muitas vezes carregamos as expectativas das(os) outras(os) sobre nós e nem percebemos que tentamos satisfazê-las. Porém, acabamos frustradas(os) por não conseguir cumprir ou dar conta daquilo que nem é desejo nosso, mas de outra pessoa.
- ✓ Por isso, é muito importante que a gente saiba diferenciar o que é da(o) Outra(o) e o que é Meu.
- ✓ Depois que a placa for decorada, ela(es) deverão dar pequenos cortes na borda do papelão e ir trançando o barbante de forma que fique bem firme. Podem trançar o barbante em linha reta ou aleatória.

Modelo:



- ✓ Depois que os painéis estiverem prontos, decorados e com o barbante amarrado firmemente, é hora de pensar nesses sonhos e expectativas.
- ✓ Primeiro, elas(eles) deverão pensar em sonhos e expectativas que percebem que vem de outras pessoas: pai, mãe, tios, tias, avós, professores, etc. Aquilo que as pessoas dizem e esperam que elas(eles) sejam ou conquistem.
- ✓ Deverão anotar nos *post-its* ou em pequenos cartões e colocar no lado do painel dedicado aos outros. (poderão nomear como quiserem).
- ✓ Por último, deverão refletir quais são os próprios sonhos e expectativas de futuro. Deverão anotar ou desenhar nos *post-its* ou cartões e colocar no lado do painel dedicado à si mesma(o). (também poderão nomear essa parte do painel como quiserem).
- ✓ Ao término da atividade, serão convidadas(os) a sentarem em roda para a partilha e reflexão.

REFLEXÃO EM GRUPO

Os pontos (•) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate.
Os pontos (◦) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.

Questões norteadoras:

- Convide-as(os) a compartilharem como foi refletir e diferenciar as expectativas que as(os) outras(os) têm sobre o futuro delas(deles) e as suas próprias expectativas.
- Quem quiser pode apresentar seu painel, suas memórias.
- Foi difícil fazer essa distinção? Por quê?
- Alguém compartilha de algum sonho/expectativa semelhante ao que familiares têm?
- Alguém tem sonhos/expectativas muito diferentes dos seus familiares?
- Alguém tem sonhos/expectativas que seriam impensáveis ou não teriam aprovação dos seus familiares?
- Vá desenvolvendo com as crianças e as(os) adolescentes sobre os sonhos do futuro e sobre a inconstância desses sonhos. Ou seja, elas(els) não precisam se prender, nem às expectativas das(os) outras(os) e nem às delas(deles) próprias(os) porque a vida é muito fluida e tudo muda. O mais importante é que, em nosso projeto de vida, possamos trabalhar o nosso autoconhecimento. Entender o que é, realmente, nosso gosto, nosso desejo, nosso sonho e não o gosto da moda, o desejo da família, o sonho do colega.

Planejar o futuro não é algo fácil e nem precisa ser rígido. O primeiro passo é se conhecer, no aqui e no agora.

Esse exercício de reflexão elas(els) poderão fazer sempre que quiserem. Outra dica é manter um diário, uma agenda onde possam fazer anotações próprias de pensamentos, poemas e o que mais der na telha. Um diário é um excelente instrumento de conexão da gente com a gente mesma(o) e ajuda a organizar as ideias e pensamentos.

CONCLUSÃO

Através de um momento de autoconhecimento, que as(os) adolescentes saibam diferenciar os seus próprios sonhos das expectativas que as(os) outras(os) colocam nelas(es).

Apontar que o sonhar não precisa ser uma fantasia ou a projeção de um futuro distante. Que elas(els) sonhem hoje e vivam hoje. Sonhar não precisa estar ligado à espera, mas a construção.

Papo 13 – Livre

A proposta é que esse *Papo* seja um apoio para a construção autônoma e coletiva das crianças, adolescentes, facilitadoras(es) e multiplicadoras(es). Ele poderá ser construído para o aprofundamento de algum assunto que já foi discutido nos *Papos* anteriores, ou mesmo, para que possa ser discutido algum tema latente na atualidade de quando as oficinas forem aplicadas. Assim, esse Manual se propõe a ser atemporal, oferecer lugar de fala, aguçar a curiosidade e o desejo de criação de todas e todos os envolvidos.

Utilize os modelos anteriores e o esqueleto abaixo, juntas e juntos construam suas propostas. Esse exercício, pode, inclusive ser atividade para uma oficina com as(os) próprias(os) adolescentes.

Atividade: _____

PÚBLICO-ALVO	
OBJETIVOS	
DURAÇÃO ESTIMADA	
MATERIAL NECESSÁRIO	
DESENVOLVIMENTO	
REFLEXÃO EM GRUPO Os pontos (•) em primeiro nível são sugestões de questões norteadoras para o debate. Os pontos (○) em segundo nível são orientações às(aos) facilitadoras(es) na condução do debate.	
CONCLUSÃO	

5

Como saber se estamos no caminho certo

Por que avaliar?

É por meio de avaliações bem formuladas, com escolha de indicadores e ferramentas de coleta de dados apropriados, que se torna possível mensurar os resultados de uma atividade, que pode ser, desde um projeto de maior duração até uma oficina específica. Essas informações nos permitem entender se estamos no caminho certo. No caso deste Manual, precisamos pensar em como avaliar se as oficinas estão alcançando o objetivo de gerar e ampliar conhecimento das(os) adolescentes sobre os diversos temas abordados (*Papos*) e de impactar positivamente em mudanças de comportamento das(os) participantes e destas(es) com seu entorno.

Nesse sentido, planejar uma oficina requer da(do) facilitadora(or) uma ideia clara do que está tentando mudar ou alcançar (objetivos e resultados) e de que forma planeja fazê-lo. Para isso, além da preparação do conteúdo e de dinâmicas da oficina (*Nossos Papos*, neste Manual), é essencial pensar nas formas de avaliar o processo e o resultado do projeto e/ou da oficina.

A avaliação permitirá que as(os) facilitadoras(es) identifiquem se houve ou não progresso em relação às metas e objetivos propostos.

Busque responder a essas perguntas: O que a oficina se propôs a abordar? Esse objetivo foi atendido? A etapa de avaliação requer recursos e tempo das(os) facilitadoras(es) e se constitui em parte importante de uma oficina.

As avaliações servem para saber se as capacidades que foram incentivadas nas atividades e oficinas foram compreendidas e incorporadas pelas(os) participantes. É importante que essa avaliação seja possível de ser feita e que seja realista, ou seja, que esteja de acordo com o propósito da atividade, com o perfil das(os) participantes e com recursos (materiais, humanos, financeiros) disponíveis.

A avaliação possibilita:

- Melhorar a(s) oficina(s) revendo o que está funcionando, tanto do ponto de vista estrutural e logístico quanto conceitual e comportamental, e o que não está, a partir do retorno das(os) participantes (ex.: o espaço é propício, às(aos) facilitadoras(es) conseguiram trabalhar de forma participativa, etc);
- Informar sobre se os objetivos da oficina/atividade estão sendo alcançados;
- Indicar se os conhecimentos e habilidades adquiridas estão sendo incorporados pelas(os) participantes e se estão sendo compartilhados;
- Reforçar a importância das oficinas junto à comunidade e, em especial ao corpo docente das escolas e às(aos) responsáveis pelas(os) adolescentes.
- Redefinir rumos e estratégias das oficinas, nos casos em que os resultados das avaliações não sejam satisfatórios.
- As observações e experiências das(os) facilitadoras(es) são muito importantes, mas não bastam. A avaliação trará informações mais concretas e objetivas, mostrando como as(os) participantes responderam ao conteúdo e dinâmicas propostas nas oficinas e se trouxeram mudanças para a comunidade (escolar, familiar, etc.) e para a sua vida. Afinal, um dos objetivos deste Manual é promover o protagonismo das(os) adolescentes e ser um instrumento de transformação social.

Quando avaliar?

O momento de avaliar uma atividade/oficina depende do que se deseja mensurar. As avaliações podem ocorrer no processo de desenvolvimento de uma atividade e/ou após o seu término. Estamos falando de avaliação de processo e de resultado, respectivamente.

Processo X Resultado

A avaliação do processo é diferente da avaliação de resultado e ambas têm a sua importância.

Avaliar o processo é uma avaliação constante e contínua que deve ter o olhar sensível das(os) facilitadoras(es) e que ocorre durante todo o processo de execução do trabalho (planejamento, atividades, oficinas, etc.), para que se façam os ajustes necessários em tempo.

Além do retorno das(os) próprias(os) adolescentes, caberá às(aos) facilitadoras(es) realizarem uma autoavaliação e uma autocrítica para entenderem se a cada atividade seus objetivos estão sendo alcançados.

As questões abaixo podem servir para nortear essa avaliação:

- Quais atividades você conduziu? Elas saíram conforme o planejado? Caso contrário, o que mudou e por quê?

- Quantas pessoas foram alcançadas, direta e indiretamente, com as oficinas? São essas as pessoas que as oficinas foram projetadas para alcançar? Caso contrário, por que isso aconteceu?
- Quais foram os pontos positivos e os pontos a serem melhorados trazidos pelas(os) participantes das oficinas? Quais são as sugestões para melhoria?

Já a avaliação de resultados busca identificar mudanças significativas na população em foco (como jovens, adultos que trabalham com jovens ou outras pessoas importantes na vida dos jovens) como resultado das atividades/oficinas. Elas acontecem posteriormente, depois de um tempo de realização da oficina.

As perguntas abaixo podem ajudar nessa avaliação:

- Como a(s) oficina(s) mudou(aram) os conhecimentos, atitudes, habilidades ou comportamentos das(os) participantes?
- A oficina trouxe algum impacto a nível pessoal, familiar, educacional ou de saúde às(aos) participantes?
- Esses eram os impactos esperados para as oficinas?
- Foram identificados resultados que não estavam previamente esperados?
- Essas mudanças ocorreram devido à participação na oficina ou por algum outro motivo?

Idealmente deve-se buscar um equilíbrio entre avaliação de processo e de resultado. Uma avaliação com foco exclusivo no processo pode ser falha em identificar os impactos reais da atividade. Por outro lado, uma avaliação com foco apenas nos resultados pode não conseguir coletar informações importantes das(os) participantes que possibilitem ajustar as oficinas ainda durante a sua realização ou aprimorar oficinas futuras.

Importante levar em consideração, que, em muitos casos, as mudanças mais profundas em termos de comportamento e práticas se constituem em um processo mais longo de transformações e descobertas. Nesse sentido, são difíceis de serem mensuradas e identificadas logo após o término das atividades. Nesses casos, sempre que possível, será importante manter um vínculo com o grupo e realizar, em período posterior, uma nova avaliação.

Avaliação de processo/acompanhamento

É importante planejar sua avaliação enquanto estiver preparando a oficina. Dessa forma, a(o) facilitadora(or) poderá definir os indicadores a serem adotados e preparar as ferramentas para coleta dos dados necessários para mensurar os indicadores. Isso permitirá documentar o progresso da oficina com mais precisão.

Após ou durante a oficina, aproveite que está tudo fresco na sua cabeça e faça anotações e reuniões com a equipe. Dedicar apenas alguns minutos durante cada oficina ou atividade para registrar informações importantes tornará muito mais fácil acompanhar a evolução da oficina e relatá-la posteriormente.

Para medir alterações ao longo do tempo, é importante coletar informações no início da oficina e novamente ao final, para análises comparativas (Como as(os) participantes “entraram” na oficina e como elas(es) estão “saindo”).

Avaliações realizadas ao longo do desenvolvimento de um projeto, por exemplo, um programa de formação junto a alunas(os) de uma escola possibilitam um acompanhamento/monitoramento das atividades e, a partir dos aprendizados ajustar rumos ao longo do processo.

Avaliações de resultado

Ainda seguindo o exemplo acima de um programa de capacitação em uma escola, a avaliação de resultado poderia ser realizada no último encontro. Como, em muitos casos, os objetivos desejados passam por mudanças de comportamento e atitude, o ideal seria retornar a escola em um período posterior de modo a possibilitar que as(os) alunas(os) participantes do programa tenham tempo de assimilar os aprendizados e de traduzi-los em mudanças de atitude e práticas. Nesses casos, para além das(os) próprias(os) participantes das oficinas seria interessante pensar em avaliações junto ao corpo docente da escola que pudessem informar sobre eventuais mudanças na relação social no ambiente escolar entre alunas(os) e destas(es) com professoras(es).

Algumas propostas são mais difíceis de serem avaliadas do que outras. Como medir as mudanças, especialmente em um curto período de tempo, e particularmente entre as(os) adolescentes que estão em período dinâmico e de transição de suas vidas?

Ainda outro desafio na avaliação dos resultados é saber que outras variáveis externas e internas também podem ter influenciado nas possíveis mudanças de comportamento e/ou alcance de resultados desejados.

Como avaliar?

Indicadores

Os indicadores orientam o que será medido ou observado para avaliar o progresso dos objetivos propostos pela oficina. É importante definir quais indicadores serão usados para que seja possível planejar como as(os) facilitadoras(es) poderão medi-los: antes, durante e depois da oficina.

Os indicadores podem ser quantitativos (números, quantidades), qualitativos (percepções) ou uma junção de ambos, quali-quantitativos.

Os **indicadores quantitativos**, por exemplo, medem números (quantidade ou proporção), ou seja, quantas(os) adolescentes informaram terem fortalecido sua auto-estima, por exemplo. Outro exemplo: quantidade de adolescentes que ampliaram seus conhecimentos sobre igualdade de gênero.

Os **indicadores qualitativos**, medem percepções e outros aspectos mais subjetivos, como, por exemplo, mudanças na relação entre alunas(os) e suas (seus) professoras(es); participação mais ativa dentro da escola; etc.

Ao escolher indicadores, é importante garantir que as informações coletadas das(os) participantes demonstrem se o resultado desejado foi ou não alcançado. Os indicadores a serem escolhidos devem ajudar a reunir evidências sobre o nível de conhecimento alcançado pelas(os) participantes com as oficinas. Assim, ao pensar os indicadores também é importante pensar em ferramentas que possam ajudar a mensurar esses indicadores, como pesquisas ou entrevistas pré e pós oficina. No *Bloco teórico* são apresentadas algumas bibliografias que podem ajudar a aprofundar esse tema.

Alguns cuidados ao definir os indicadores:

- Evitar indicadores excessivamente complexos;
- Assegurar que os dados necessários para elaborar o indicador poderão ser coletados pelas ferramentas de coleta de dados disponíveis (alinhar indicadores e ferramentas de coleta);
- Refletir sobre a relevância do indicador para o projeto;
- Avaliar se as fontes de informação a serem utilizadas são confiáveis;
- Assegurar que os indicadores selecionados sejam globais, no sentido, de que reflitam a maioria do público-alvo em análise.

Como forma de fortalecer eventuais mudanças e de amplificar o impacto das oficinas é recomendado que as informações obtidas por meio dos indicadores sejam compartilhadas com a comunidade escolar, no caso de oficinas em escolas. Compartilhar os resultados é uma forma de oferecer ao corpo docente orientações sobre como podem contribuir para os processos de mudança e de ampliação de conhecimento das(os) alunas(os).

Ferramentas para coleta de dados

Independente das ferramentas de avaliação serem de processo ou resultado e dos indicadores selecionados serem quantitativos ou qualitativos é muito importante que essas ferramentas estejam alinhadas aos indicadores e ao que se deseja mensurar.

Nesse sentido seguem alguns cuidados a se considerar quando forem elaborar as ferramentas:

- Evite linguagem técnica e priorize palavras e frases simples e claras;
- Utilize, sempre que possível, em especial com crianças, fotos, histórias ou personagens para apresentar conceitos e facilitar conversas sobre temas abstratos;
- Desagregue conceitos em partes menores e de mais fácil compreensão;
- Priorize elementos cognitivos, como bonecas e bonecos para melhorar a concentração e participação, em especial das crianças e adolescentes mais jovens;
- Torne o diálogo mais interativo, usando, por exemplo, jogos, desenhos e mapas;

- Em caso de avaliações escritas, como formulários de avaliação, leia em voz alta e com calma todas as perguntas para assegurar que todas(os) tenham entendido o que se pede em cada pergunta.

Muitas vezes os mesmos instrumentos podem ser utilizados tanto para avaliar processo, ou monitorar as atividades/programas quanto para avaliar o resultado.

Alguns dos instrumentos que podem ser adaptados para uso tanto no monitoramento e avaliação de processo quanto de resultado são:

- Entrevistas
- Grupos de discussão
- Observação
- História de mudança
- Análise de dados secundários

Outras sugestões de instrumentos podem ser encontradas no *Bloco Teórico*.

No caso de **ferramentas para avaliação de processo e/ou resultado**, a(o) facilitadora(or) pode adaptar instrumentos existentes para o propósito de sua atividade/oficina, caso não disponha de nenhum instrumento específico. Como comentado anteriormente, alguns resultados devem ser avaliados em período posterior a conclusão da oficina. Como aqueles que buscam mensurar mudanças de atitudes e comportamentos. Nesses casos, para que as ferramentas possam ser aplicadas é importante manter contato com as(os) participantes. É recomendado que as fichas de presença colem essas informações. Contudo, vale lembrar que no caso de adolescentes e crianças, o recomendado é que os contatos sejam sempre realizados por meio dos representantes da escola e/ou de seus responsáveis.

Avaliações também podem ser realizadas por meio de pesquisas, grupos focais ou entrevistas. Esses relatos serão importantes para aprofundar informações mais subjetivas sobre possíveis impactos das oficinas a partir da percepção das(os) próprias(os) adolescentes, assim como daquelas(es) com quem se relacionam de forma mais direta, como suas(seus) professoras(es) e familiares.

Exemplos de **ferramentas para avaliação de resultado** incluem, por exemplo, pré e pós testes (as mesmas perguntas são feitas no início e ao final de uma oficina/programa) de modo a mensurar a evolução de aquisição de conhecimento, por exemplo. Entrevistas individuais também podem ser utilizadas e possibilitam avaliar as mudanças no conhecimento, atitudes, habilidades, intenções e comportamentos entre as(os) adolescentes que participaram das oficinas.

O ideal é que o resultado das avaliações seja coletado antes do início da participação na oficina (também chamado de pré-teste) e após o término (também chamado de pós-teste), para poder medir as alterações ao longo do tempo.

A avaliação de resultados pressupõe comparação de resultados observados com os objetivos definidos no início da oficina. Se não for possível identificar referências realistas, recomenda-se expressar seus objetivos de resultados em termos de uma mudança ao longo do tempo (ou seja, um aumento ou diminuição) em uma determinada característica ou comportamento.

No caso de uma oficina pensada para tratar do *Papo 5*, por exemplo, pode incluir uma pesquisa inicial para saber, no grupo, qual a porcentagem das(os) adolescentes sexualmente ativas(os) que utilizam preservativos em suas relações sexuais. Ao final do processo, repetir a mesma pesquisa para comparar se a porcentagem das(os) adolescentes que usavam preservativos aumentou, diminuiu ou permaneceu a mesma.

Nas avaliações é importante ter em mente:

- Os principais objetivos da oficina;
- Quais transformações esperar ao longo da(s) oficina(s);
- Quais recursos disponíveis para realizar a avaliação;
- Qual o perfil do grupo.

É difícil, por exemplo, avaliar uma oficina que trate da temática da autoestima, que é bastante subjetiva. Apenas a observação da equipe não é suficiente. Por isso, recomendamos usar mais de um tipo de avaliação que pode trazer informações complementares, tais como:

- ❖ pré e pós testes;
- ❖ se à(s) oficina(s) for feita em uma escola, realizar entrevistas ou conversas com as(os) professoras(es) e equipe pedagógica para avaliar se foi observada mudança relacionada à(s) oficinas (ex.: a(o) aluna(o) passou a se manifestar mais em sala de aula, começou a olhar seus colegas nos olhos, está mais proativa(o), etc.);
- ❖ reflexões da(o) aluna(o), escrita ou falada, sobre as mudanças trazidas pela participação na oficina;
- ❖ reflexões das(os) facilitadoras(es) da oficina;
- ❖ se produtos finais foram propostos em algumas oficinas e se foram colocados em prática e quais foram os efeitos;

É importante que as(os) facilitadoras(es) criem um ambiente para que as(os) participantes se sintam seguras(os) para responderem às avaliações, lembrando que são informações confidenciais e que podem ser anônimas também, ou seja, a(o) participante não precisa se identificar. É importante, também, informar às(aos) participantes que:

- elas(eles) não precisam responder a nenhuma pergunta que não desejam responder;
- elas(eles) não devem dizer às pessoas de fora do grupo o que as pessoas falaram no grupo.

Considerações éticas

Além de cuidados relativos ao “pensar” a oficina e a definir indicadores e preparar ferramentas utilizadas para coleta de dados de avaliação, como os comentados acima, existem outros cuidados de igual ou maior importância que dizem respeito a aspectos éticos e legais. Respeitar o sigilo das conversas e debates, sempre que não represente risco para a(o) adolescente, e preservar o anonimato das respostas nas ferramentas de coleta de dados, sempre que solicitado pela(o) participante são outros cuidados a serem considerados pela(o) facilitadora(or).

Não é demais lembrar que o público principal deste Manual são crianças e adolescentes muito jovens. Nesse sentido, é preciso, por um lado, estar ciente das políticas de proteção de crianças e adolescentes das instituições junto as quais a(o) facilitadora(or) está atuando e, por outro, manter diálogo e transparência com a coordenação das escolas, em caso de oficinas desenvolvidas nas escolas, e/ou com os responsáveis legais pelos adolescentes, em outros casos.

6

Check-in e Check-out

O Manual de Ferramentas traz propostas de oficinas onde temas importantes e sensíveis serão tratados. É muito importante que facilitadoras(es) e adolescentes reconheçam aquele espaço/tempo como seguro para falar sem amarras, deixar julgamentos e preconceitos de lado e ainda, possam se sentir confortáveis para o compartilhamento de experiências de vida. Por isso, é muito importante que não seja tratado como um bate-papo ou uma roda de conversa entre amigas(os).

Sendo assim, propomos que cada oficina inicie e termine com um rito. Os ritos estão presentes em todas as culturas e sociedades, servem, justamente, para marcar ocasiões importantes, sagradas e criar memórias. No nosso caso, os ritos, aqui chamados de *Check-in* e *Check-out* terão a função de criar o espaço/tempo simbólico das oficinas, colocando todas(os) as(os) participantes em situação de igualdade, no sentido de conferir lugar de fala, trazê-las(os) para o momento presente suspendendo preocupações e obrigações cotidianas, e de ancorar sonhos, desejos e percepções.

Sugestões de Check-in:

- ✓ Abrir a oficina com um breve *mindfulness* de relaxamento;
- ✓ Abrir a oficina com todas(os) em roda, se conectando com as mãos dadas e fazendo três longas respirações completas;
- ✓ Abrir a oficina pedindo que cada uma(um) diga uma palavra que expresse como estão se sentindo naquele momento ao chegar na oficina;
- ✓ Abrir a oficina perguntando para cada participante “O que estão trazendo consigo que gostariam de deixar para trás?”
- ✓ Abrir a oficina com dança (livre, circular, etc)

Sugestões de Check-out:

- ✓ Fechar a oficina com um breve *mindfulness* de relaxamento;
- ✓ Fechar a oficina com todas(os) em roda, se conectando com as mãos dadas e fazendo três longas respirações completas;
- ✓ Fechar a oficina pedindo que cada uma(um) diga uma palavra que expresse como estão se sentindo após a oficina;
- ✓ Fechar a oficina perguntando para cada participante “O que estão levando daquela oficina?”
- ✓ Fechar a oficina com dança (livre, circular, etc)

Facilitadoras(es) e adolescentes podem criar os próprios ritos.

7

Bibliografia

Acelerar el progreso hacia la reducción del embarazo en la adolescencia en América Latina y el Caribe. Informe de consulta técnica (29-30 agosto 2016, Washington, D.C., EE. UU.). ISBN: 978-92-75-31976-5.

BRILHANTE, A. V. M.; CATRIB, A. M. F. **Sexualidade na adolescência**. FEMINA, v.39, n.10, p.504-509, 2011. <http://files.bvs.br/upload/S/0100-7254/2011/v39n10/a2966.pdf>

BOYES-WATSON, C.; PRANIS, K. **No coração da esperança: guia de práticas circulares: o uso de círculos de construção de paz para desenvolver a inteligência emocional, promover a cura e construir relacionamentos saudáveis**. Trad. Fátima De Bastiani. Porto Alegre: Tribunal de Justiça do Estado do Rio Grande do Sul, 2011.

Cá entre nós: guia de educação sexual integral de sexualidade entre jovens. Prefeitura de São Paulo/Secretaria de Educação e UNESCO, 2012.

Cidadania, Estudo, Pesquisa, Informação e Ação – CEPIA. Puberdade: dúvidas e descobertas. CEPIA, 2020. <https://cepia.org.br/publicacao/puberdade-duvidas-e-descobertas/>

Cidadania, Estudo, Pesquisa, Informação e Ação – CEPIA. Manual de Ideias e Atividades: metodologia ativa para o trabalho com adolescentes e jovens. CEPIA, 2020. http://cepia.org.br/wp-content/uploads/2020/04/Manual_De_Ideias_E_Atividades@CEPIA.pdf

FRAZÃO, L.; ROCHA, S. L. C. de O. **Gestalt e gênero**: configurações do masculino e feminino na contemporaneidade. Campinas: Livro Pleno, 2005.

FUCHS, H. B.; BORGES, L. N.; NOVADZKY, I. M.; BERMUDEZ, B. E. B. V. **Comportamento Sexual na Adolescência**. Rev. Adolescência & Saúde, Rio de Janeiro, v.16,n.3,p.93-101,jul/set2019.<https://s3-sa-east-1.amazonaws.com/publisher.gn1.com.br/adolescenciaesaude.com/pdf/v16n3a11.pdf>
Acesso em 25 de maio de 2020.

GERMER, C. K.; SIEGEL, R. D.; FULTON, P. R.. **Mindfulness e Psicoterapia** (2a ed.). Porto Alegre, RS: Artmed, 2016.

JULIANO, J. C. **A arte de restaurar histórias**: o diálogo criativo no caminho pessoal. São Paulo: Summus, 1999.

Ministério da Saúde. ADOLESCENTES E JOVENS PARA A EDUCAÇÃO ENTRE PARES - Saúde e Prevenção nas Escolas. (2010) Una segunda oportunidad en la segunda década. Organización Mundial de la Salud (OMS). Salud para los adolescentes del mundo. Ginebra: OMS; 2014. https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/second-decade/es/ Acesso em 25 de maio de 2020.

OCAMPO, M. L. S.; ARZENO, M. E. G.; PICCOLO E. G. **O processo psicodiagnóstico e as técnicas projetivas**. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

PAHO, OMS - **Masculinities and health**: in the Region of the Americas, 2019.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano**. Trad. Carla Filomena Marques Pinto Vercesi *et al.* Porto Alegre: AMGH editora, 2013.

PITANGUY, J., COSTA, L., ROMANI, A. **Indicadores de saúde reprodutiva na América Latina e no Caribe**. Santiago do Chile: Nações Unidas/CEPAL/Divisão de Assuntos de Gênero, 2010.

REIS, Maria America Ungaretti Diniz (org). **Tecendo a Rede de Proteção a Crianças e Adolescentes em Situação de Violência Sexual - 18 de maio Dia de Combate ao Abuso e à Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes**. Rio de Janeiro: ISBN: 978-85-88222-15-1, 2019.

STEVENS, J. O. **Tornar-se presente: experimentos de crescimento em Gestalt-terapia**. 7. ed. São Paulo: Summus Editorial, 1988.

TURKE, K. C.; RIBEIRO, P. A.; *et al*, **Atividade educativa em saúde sexual e reprodutiva para meninas em situação social de risco**. Adolesc. Saúde, Rio de Janeiro, v. 16, n. 3, p. 17-22, jul/set 2019.

Women's Learning Partnership for Rights, Development, and Peace (WLP). **YES i CAN. Leadership for teens**. A G E S 1 3 - 1 7 Y E A R S. ISBN 978-0-9814652-8-9 (2011).

Women's Learning Partnership for Rights, Development, and Peace (WLP). **Fomentando a Tomada de Decisões Manual de Treinamento para a Liderança das Mulheres**. Adaptação em português CEPIA. ISBN 0-9729395-9-8 (2006).

YOUNG, I. M. **On Female Body Experience: Throwing Like a Girl” and Other Essays**. Oxford University Press, 2005.

ZINKER, J. C. **O Processo criativo em Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus Editorial, 2007.

ANEXO I – BLOCO TEÓRICO

O *Bloco Teórico* é um material de apoio que servirá de base para facilitadoras(es) e multiplicadoras(es) se familiarizarem com os temas propostos nos *Papos*. Os assuntos do Bloco estão divididos por temas para facilitar a busca. Aqui estão contidos pequenos textos e sugestões de artigos, livros e vídeos para aprofundamento da temática.

Tema 1 – Sobre o Manual

Esse Manual foi construído pensando em promover o protagonismo das crianças e adolescentes. Por isso, o Manual foi pensado através do modelo da *aprendizagem entre pares*, que alia o protagonismo à aquisição de conhecimento.

Alguns pilares de sustentação do Manual são: garantia do *lugar de fala*, proposição de uma *escuta ativa*⁷³ e um diálogo através da *comunicação não violenta* e de técnicas de *mediação de conflitos*.

→ Sugestão de leituras:

- **Lugar de fala**

RIBEIRO, Djamila. **O que é lugar de fala?**. Belo Horizonte: Letramento, 2017.

http://wisley.net/ufrj/wp-content/uploads/2015/03/images_pdf_files_Pode_o_subalterno_falar-Spivak.pdf

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-71832019000200361

<https://www.buala.org/pt/corpo/notas-estrategicas-quanto-aos-usos-politicos-do-conceito-de-lugar-de-fala>

⁷³Saiba mais sobre escuta ativa no glossário deste Manual.

- **Aprendizagem entre pares**

<https://www.geekie.com.br/blog/peer-to-peer/>

- **Escuta ativa**

ebook “É preciso saber ouvir - escuta ativa e mediação”, de VOA Educação.
https://voaed.com/wp-content/uploads/2019/06/VOA_ebook_08-Escuta-Ativa-e-Mediac%CC%A7a%CC%83o.pdf

- **Comunicação não violenta**

ROSENBERG, M. B. **Comunicação não violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais**. Tradução de Mário Vilela. 3. ed. São Paulo: Editora Ágora, 2006.

- **Mediação de conflitos**

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde
Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. **Adolescentes e Jovens para a educação entre pares. Saúde e Prevenção nas Escolas**. Metodologia de Educação entre pares. Brasília, DF, 2010.
https://www.sintepe.org.br/pdf/Folder_Metodologia.pdf

Da Comunicação Violenta à cultura de Paz.
<https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/observatorio/article/view/6775>

Educação Humanizadora:
https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2015/18184_7792.pdf

Empatia e mediação de conflitos – uma perspectiva baseada na comunicação não violenta. <https://revistas.ponteditora.org/index.php/j2/article/view/199>

Tema 2 – Saúde, puberdade e corpo

Aqui estão reunidas sugestões de leituras que falam sobre a saúde das crianças e adolescentes, sobre a puberdade e sobre as mudanças corporais resultantes da puberdade.

→ Sugestão de sites e leituras:

Atenção Psicossocial das Crianças e Adolescentes:

http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atencao_psicossocial_crianças_adolescentes_sus.pdf

Diretrizes Nacionais de Atenção à Saúde Adolescentes e Jovens na Promoção, Proteção e Recuperação de Saúde:

http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_nacionais_atencao_saude_adolescentes_jovens_promocao_saude.pdf

Manual de orientação para Consulta do Adolescente da Sociedade Brasileira de Pediatria: <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/consulta-do-adolescente-abordagem-clinica-orientacoes-eticas-e-legais-como-instrumentos-ao-pediatra/>

Ministério da Saúde: <https://www.saude.gov.br/saude-para-voce/saude-do-adolescente-e-do-jovem>

Nações Unidas: <https://nacoesunidas.org>

Proteger e Cuidar da Saúde dos Adolescentes na Atenção Básica: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/proteger_cuidar_adolescentes_atencao_basica.pdf

Revista Adolescência e Saúde: <https://www.adolescenciaesaude.com/>

→ Sugestão de vídeos:

Menstruação, da série *De Rolé com a Puberdade*

<https://youtu.be/GrrFM81dVI0> desenvolvido pela CEPIA/ Partiu Papo Reto.

Série de vídeos (stories) de 1 minuto para Instagram desenvolvidos pela CEPIA/Partiu Papo Reto com dicas sobre saúde sexual e reprodutiva.

<https://www.youtube.com/channel/UCOXpnmN2VADR2ROJx66Q4WpA>

Prevenção de gravidez na adolescência:

<https://www.youtube.com/watch?v=gbiHql6jEMA&list=PLYKLtkGcS2ielK1RHEKmtisg78eORzLvR&index=14>

<https://www.youtube.com/watch?v=GrrFM81dVI0&list=PLYKLtkGcS2id5EYkuGLgmS0bcn5n8sCMx&index=3>

[mtisg78eORzLvR&index=19&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=gbiHql6jEMA&list=PLYKLtkGcS2ielK1RHEKmtisg78eORzLvR&index=19&t=0s)

Sexo seguro entre mulheres:

<https://www.youtube.com/watch?v=rG9XCM0iPtQ&list=PLYKLtkGcS2ielK1RHEKmtisg78eORzLvR&index=13>

Camisinha interna e camisinha externa:

<https://www.youtube.com/watch?v=zKmfbcXUUAE&list=PLYKLtkGcS2ielK1RHEK>

Documentário: Absorvendo Tabu, disponível na Netflix.

Série de vídeos curtos sobre saúde, corpo, sexualidade e proteção – disponível no Canal Futura Play: <http://www.futuraplay.org/serie/que-corpo-e-esse/>

→ Sugestão de livro:

Saúde Mental na Escola: o que os educadores devem saber (livro com linguagem simples e leitura de fácil entendimento para todos os públicos)

https://loja.grupoa.com.br/saude-mental-na-escola-ebook-p986285?tsid=16&gclid=CjwKCAjwZf3BRABEiwA8Q0qqyMITVljFGdi9Gd0RPssf3698B7WVj70ViaZY6ElQ8CntUq7gmlRmxoCPjsQAvD_BwE

Saúde Mental da Criança e do Adolescente

https://www.manole.com.br/saude-mental-da-crianca-e-do-adolescente/p?idsku=4815&gclid=CjwKCAjwZf3BRABEiwA8Q0qqzboiim4xUVqUx5_875Z7yGk-7tQPpz6hBSwYO3wkLT_lrP7o1tOehoC7gQQA_vD_BwE

Tema 3 - Sexualidade

A sexualidade das crianças e adolescentes ainda é tabu em nossa sociedade. A sexualidade não se resume ao sexo, mas engloba autoconhecimento, cuidados com o corpo e maior percepção sobre os desejos e limites próprios. Por isso, acreditamos que falar sobre sexualidade, desde cedo, além de empoderá-las(os) sobre seus corpos e sua saúde, também protege as crianças e adolescentes das violências e abusos.

→ Sugestão de sites e leituras:

Ministério da Saúde (2010). ADOLESCENTES E JOVENS PARA A EDUCAÇÃO ENTRE PARES Saúde e Prevenção nas Escolas. Sexualidades e Saúde Reprodutiva. https://www.sintepe.org.br/pdf/Folder_Sexualidade.pdf

Ministério da Saúde: <https://www.saude.gov.br/saude-para-voce/saude-do-adolescente-e-do-jovem>

Revista Adolescência e Saúde: <https://www.adolescenciaesaude.com/>

Sexualidade: <http://www.adolescencia.org.br/site-pt-br/sexualidade>

Sexualidade das crianças:
<https://revistacrescer.globo.com/Crianças/Comportamento/noticia/2013/02/sexualidade-das-criancas-como-lidar-com-isso.html>

Tese de Mestrado – A Sexualidade na Adolescência:
<https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/4964>

→ Sugestão de vídeos:

Sexualidade, da série *De Rolé com a Puberdade* desenvolvido pela CEPIA/ Partiu Papo Reto
<https://www.youtube.com/watch?v=Uiui3m4TL7Q&list=PLYKLtkGcS2id5EYkuGLgmS0bcn5n8sCMx&index=2>

Série de vídeos (stories) de 1 minuto para Instagram desenvolvidos pela CEPIA/ Partiu Papo Reto com dicas sobre saúde sexual e reprodutiva, disponíveis no canal de youtube Cepia Cidadania.
<https://www.youtube.com/channel/UCOXpmN2VADR2ROJx66Q4WpA>

Série de vídeos curtos sobre saúde, corpo, sexualidade e proteção – disponível no Canal Futura Play: <http://www.futuraplay.org/serie/que-corpo-e-esse/>

Tema 4 – Adolescência

A adolescência é um tema que desperta muito interesse por ser um território muito diverso e complexo. As(os) adolescentes comumente se queixam por não se sentirem compreendidas(os). O fato é que essa fase, realmente, é um período em estudo e análise constante, pois ela se molda à sociedade e costumes de sua época. A Adolescência é um período da vida que dizemos ser socialmente construída. Não existe um marco biológico da adolescência, sabemos que a puberdade indica seu início, mas ainda assim, seu início e fim é fluido e sofre interferências do meio.

→ Sugestão de sites e leituras:

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde
Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. **Adolescentes e Jovens para a educação entre pares. Saúde e Prevenção nas Escolas.** Adolescências, juventudes e participação. Brasília, DF, 2000.

https://www.sintepe.org.br/pdf/Folder_Adolescencia.pdf

CALLIGARIS, C. **A Adolescência.** A Adolescência como ideal de cultura. São Paulo: Publifolha, 2000. <https://www.ufrgs.br/psicoeduc/chasqueweb/edu01011/calligaris-adolescencia-cap-4.pdf>

CALLIGARIS, Contardo. **A adolescência.** Coleção Folha Explica. 2ª edição. São Paulo, Publifolha. 2009.

Site da Revista Adolescência e Saúde: <https://www.adolescenciaesaude.com/>

Site do NIPIAC – Núcleo de Interdisciplinar de Pesquisas e Intercâmbio para a Infância e Adolescências Contemporâneas, da UFRJ: <http://www.nipiac.ufrj.br/>

→ Sugestão de vídeos documentários:

Pro dia Nascer Feliz: https://www.youtube.com/watch?v=nvsbb6XHu_I

Nunca Me Sonharam: <https://www.youtube.com/watch?v=wNkB7RVXLJw>

Tema 5 – Sexo, fatores de risco e de proteção, gravidez na adolescência

É na adolescência que grande parte das pessoas inicia a sua vida sexual. Por isso, é importante falar sobre sexo sem tabus com as(os) adolescentes para prevenção de ISTs e comportamentos de risco, além de ajudar na promoção de saúde.

→ Sugestão de sites e leituras:

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde
Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. **Adolescentes e Jovens para a educação entre pares. Saúde e Prevenção nas Escolas. Prevenção às DST, HIV e aids.** Brasília, DF, 2000.

DADOORIAN, D.. **Pronta para voar, um novo olhar sobre a gravidez na adolescência.** Rio de Janeiro: Rocco, 2000.

Grande acervo sobre saúde na Biblioteca Virtual em Saúde Pública, ótima fonte de consulta: <http://saudepublica.bvs.br/>

<https://www.abcdasaude.com.br/sexologia/sexo-na-adolescencia>

→ Sugestão de vídeos:

Série de vídeos (stories) de 1 minuto para Instagram desenvolvidos pela CEPIA/Partiu Papo Reto com dicas sobre saúde sexual e reprodutiva.
<https://www.youtube.com/channel/UCOXpmN2VADR2ROJx66Q4WpA>

Filme "Meninas" da Sandra Werneck

<https://www.youtube.com/watch?v=f9X8WSWiI2I>

Tema 6 – Feminismo, feminismo negro, estereótipos de gênero e empoderamento feminino

O Manual de Ferramentas é direcionado, principalmente às meninas, por ser uma população desvalorizada e que sofre diversas violências em nossa sociedade, mais ainda as meninas negras. Esses materiais sobre feminismo, feminismo negro e empoderamento de mulheres visam contribuir para que a(o) facilitadora(or) saiba conduzir as oficinas de modo a romper com estereótipos de gênero, e promover todo o potencial das meninas participantes.

→ Sugestão de leituras:

HOOKS, Bell. **Vivendo de Amor**. <https://www.geledes.org.br/vivendo-de-amor/>

HOOKS, Bell. **Luta de Classes Feminista**. <https://www.cabn.libertar.org/wp-content/uploads/2013/08/LutadeClassesFeminista.pdf>

HOOKS, bell. **O feminismo é para todo mundo: políticas arrebatadoras**. Rio de Janeiro: Rosa dos tempos, 2018.

A situação da mulher negra na América Latina -
<https://www.geledes.org.br/enegrecer-o-feminismo-situacao-da-mulher-negra-na-america-latina-partir-de-uma-perspectiva-de-genero/>

Diferença, diversidade e diferenciação:
<https://www.scielo.br/pdf/cpa/n26/30396.pdf>

Facetas perversas do racismo: <https://www.geledes.org.br/epistemicidio/>

Feminismos:
https://www.geledes.org.br/wp-content/uploads/2014/04/Nossos_Feminismos_Revisitados_Luiza_Bairros.pdf
http://cepia.org.br/wp-content/uploads/2020/05/tecendo_fios_criticas_feministas_direito_brasil.pdf

Racismo e sexismo:
https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4584956/mod_resource/content/1/06%20-%20GONZALES%2C%20L%2C%20A9lia%20-%20Racismo_e_Sexismo_na_Cultura_Brasileira%20%281%29.pdf

Empoderamento:
https://www.ufrb.edu.br/ppgcom/images/sele%C3%A7%C3%A3o_2020.1/hooks_-_Ensinando_a_transgredir.pdf

Feminismo negro: <https://doi.org/10.1590/S0102-69922016000100006>

Interseccionalidade:

<https://www.redalyc.org/pdf/703/70311249015.pdf>

<https://www.geledes.org.br/bell-hooks-por-uma-pedagogia-interseccional/>

<https://medium.com/@jonasfreitax/fichamento-piscitelli-adriana-68e0b33b6e50>

<https://www.geledes.org.br/o-que-e-interseccionalidade/>

<https://poligen.polignu.org/sites/poligen.polignu.org/files/feminismo%20negro.pdf>

➔ Sugestão de vídeos:

Vídeo: A Terra é uma Mulher e o meu Útero, o Universo. | Mônica Guerra da Rocha | TEDxUNIRIO

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=sNRi9A6LaHM>

O perigo de uma única história, Chimamanda Ngozi Adichie
https://www.ted.com/talks/chimamanda_ngozi_adichie_the_danger_of_a_single_story?language=pt-BR

Feminismo negro: <https://www.youtube.com/watch?v=02TBfKeBbRw>

Série de vídeos (stories) de 1 minuto para Instagram desenvolvidos pela CEPIA/Partiu Papo Reto de Luta anti racista:

<https://www.youtube.com/watch?v=EsR8fywRKmw&list=PLYKLtkGcS2icLnQfl2n7IHZykkjevSk21>

Tema 7 – Racismo, luta de classes e necropolítica

Consideramos de extrema importância falar sobre o racismo a suas várias nuances perversas. É o racismo um dos maiores propulsores das desigualdades sociais. Por isso, a(o) facilitadora(or) deve se embasar para tratar de um tema tão sensível e tão caro ao público do Manual, que são crianças e adolescentes em vulnerabilidade social.

→ Sugestão de leituras e sites:

AGÊNCIA IBGE NOTÍCIAS. IBGE mostra as cores da desigualdade.
<<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/21206-ibge-mostra-as-cores-da-desigualdade>>. Acesso em: 09/03/2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. **Adolescentes e Jovens para a educação entre pares. Saúde e Prevenção nas Escolas. Raças e Etnias**. Brasília, DF, 2000.
https://www.sintepe.org.br/pdf/Folder_Racas_Etnias.pdf

EducaAfro: <https://www.educafro.org.br/site/temas-de-cidadania/>

GUIMARÃES, Antônio Sérgio Alfredo. **Preconceito de cor e racismo no Brasil**. Rev. Antropol. Vol. 47, n. 1. São Paulo, 2004.
<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=s0034-77012004000100001&script=sci_arttext>. Acesso em: 08/03/2019.

Livro de atividades: A cor da Cultura
<http://www.acordacultura.org.br/sites/default/files/kit/MODOSDEFAZER-WEB-CORRIGIDA.pdf>

MAMATERRA. A invisibilidade da “voz” negra na crise brasileira.<<https://mamapress.wordpress.com/2015/12/24/a-invisibilidade-da-voz-negra-na-crise-brasileira/>>.

Necropolítica Racial: A Produção Espacial: a produção racial da morte em São Paulo. Revista da ABPN. v. 1, n. 3 – nov.-fev, p. 89-114, 2010.

O que é racismo estrutural? Produzido por TV Boitempo. Entrevistado: Silvio Luiz de Almeida. [S.l.]: Youtube, 2016. (10m28s).
< <https://www.youtube.com/watch?v=PD4Ew5DIGrU>>. Acesso em: 09/03/2019.

PARÉ, M. L. **Auto Imagem e Auto-Estima na Criança Negra: um Olhar sobre o seu Desempenho Escolar**. Dissertação de Mestrado, PUC, Porto Alegre, 2000.

Portal Geledes: <https://www.geledes.org.br/>

Racismo: <https://www.cartacapital.com.br/sociedade/conceicao-evaristo-201cnossa-fala-estilhaca-a-mascara-do-silencio201d/>

RIBEIRO, Djamila. **O que é lugar de fala?**. Belo Horizonte: Letramento, 2017.

RIBEIRO, Djamila. **Pequeno manual antirracista**. São Paulo, SP: Companhia das Letras, 2010.

Sexismo e Racismo: <http://books.openedition.org/iheid/pdf/6316>

➔ **Sugestão de vídeos:**

TEDx – Eu, empregada doméstica: https://www.youtube.com/watch?v=_d_n-z3s8Lo

Feminismo negro: <https://www.youtube.com/watch?v=02TBfKeBbRw>

Tema 8 – Masculinidade Tóxica

O machismo também afeta os meninos e, hoje, a sociedade já passa a reconhecer como esse padrão de Ser homem é violento. Mata mulheres e faz com que os homens se matem. Por isso, pretendemos trazer um olhar sobre a “masculinidade tóxica” para mostrar aos meninos que estão se desenvolvendo que existem outras formas de expressão da masculinidade, formas mais amorosas e menos violentas.

→ Sugestão de sites e leituras:

<https://www.geledes.org.br/voce-sabe-o-que-e-masculinidade-toxica/>

<https://nacoesunidas.org/oms-masculinidade-toxica-influencia-saude-e-expectativa-de-vida-dos-homens-nas-americas/>

<https://papodehomem.com.br/masculinidade-toxica-comportamentos-que-matam-os-homens/>

Instituto Promundo

https://promundo.org.br/?_ga=2.112651143.220434118.1597107782-848564848.1595673278

→ Sugestão de vídeos e documentários:

Masculinidade Tóxica, da série De Rolé com a Puberdade desenvolvido pela CEPIA/ Partiu Papo Reto

<https://www.youtube.com/watch?v=P3HjVTuITv4&list=PLYKLtkGcS2id5EYkuGLgmS0bcn5n8sCMx&index=4>

Continue curioso com papo de homem

<https://www.youtube.com/watch?v=Fa4HX4XJwMk>

Documentário: O silêncio dos homens -

<https://www.youtube.com/watch?v=NRom49UVXCE>

Documentário: The Mask You Live in (A Máscara que habito) com legendas -

<https://www.youtube.com/watch?v=I1OI9B0VSIA>

Precisamos falar com os homens?

<https://www.youtube.com/watch?v=jyKxmACaS5Q>

Tema 9 – Questões de gênero, orientação sexual

Outros temas abordados nos *Papos* são as questões de gênero e orientação sexual⁷⁵ que fazem parte da constituição do sujeito e se dá num período bem tenro do desenvolvimento humano.

→ Sugestões de leitura e sites:

<https://catracalivre.com.br/cidadania/e-na-infancia-que-tudo-acontece-diz-especialista-em-genero/>

<https://institutopensi.org.br/blog-saude-infantil/desenvolvimento-de-identidade-de-genero-em-criancas/>

<https://tede2.pucsp.br/bitstream/handle/16293/1/PED%20-%20Renata%20Pascoto.pdf>

<https://labedu.org.br/questoes-de-genero-identidade-transexual-disforia-infancia-crianca/>

Ministério da Saúde (2010). ADOLESCENTES E JOVENS PARA A EDUCAÇÃO ENTRE PARES Saúde e Prevenção nas Escolas. Gêneros
https://www.sintepe.org.br/pdf/Folder_Generos.pdf.

→ Sugestões de vídeos:

O destino entre as pernas - série UOLtab 03

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=9vacmp0fFXk&t=8s>

Além das 7 Cores - Documentário

Link: <https://vimeo.com/62092163>

Berenice Bento - Gênero e Direitos Humanos

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=-j2A6ORysVU>

<https://medium.com/gofriendly/5-filmes-na-netflix-para-voc%C3%AA-aprender-mais-sobre-a-transexualidade-812168c7570a>

⁷⁵Saiba mais sobre orientação sexual no glossário deste Manual.

Tema 10 – Proteção às Crianças e Adolescentes

Trazemos aqui documentos importantes, garantidores dos direitos e proteção das crianças e adolescentes, além de canais de denúncia e leituras para ajudar a aprofundar o entendimento sobre as violências e abusos sofridos por elas(es).

→ Documentos:

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil: promulgada em 5 de outubro de 1988. http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm

BRASIL. Lei 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, 16 jul. 1990. http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm

ONU. Declaração Universal dos Direitos Humanos. 1948. http://www.onu-brasil.org.br/documentos_direitoshu-manos.php. Acesso em 10/05/2020

Declaração Universal dos Direitos da Criança. 1959. http://www.dhnet.org.br/direitos/sip/onu/c_a/lex41.htm. Acesso em 25/5/2020.

→ Sugestões de leitura:

<https://veja.abril.com.br/brasil/brasil-registra-diariamente-233-agressoes-a-criancas-e-adolescentes/>

<https://www.abrasco.org.br/site/noticias/posicionamentos-oficiais-abrasco/sobre-a-violencia-contra-criancas-adolescentes-e-jovens-brasileiros/40061/>

<https://www.pipoefifi.com.br/>

<https://www.childhood.org.br/>

→ Sugestão de vídeos:

https://www.youtube.com/channel/UCVOk4igOe4EmnIH_z1ijaZQ

Série de vídeos curtos sobre saúde, corpo, sexualidade e proteção – disponível no Canal Futura Play: <http://www.futuraplay.org/serie/que-corpo-e-esse/>

Tema 11 – Violência Digital e Cyberbullying

As violências hoje são potencializadas e propagadas também no ambiente virtual. Por isso, é importante entender como elas funcionam e como elas deixam marcas muito mais profundas, uma vez que estando na rede ela se perpetua por toda a vida da vítima, sendo difícil apagar e esquecer. Além disso, o anonimato das redes transformam seus usuários em potenciais julgadores e diminuem a empatia nas relações.

→ Sugestões de leitura:

European SchoolNet. The Web We Want. A Web que queremos. 2013.
https://new.netica.org.br/files/Handbook_WWW_PT_Web_2015.pdf

Faro Digital. Guía de educación mediática y desinformación. Faro Digital. 2020
<https://farodigital.org/wp-content/uploads/2020/06/GUIA-CRITICA.pdf>

UNICEF. Faro Digital. Guia de sensibilización sobre convivencia digital. Unicef. 2020
<http://farodigital.org/wp-content/uploads/2020/Guia-sensibilizaci%C3%B3n2020.pdf>

→ Sugestões de sites:

O site www.new.safernet.org.br é uma ferramenta importante e segura para saber mais sobre assuntos relacionados à rede.

<https://new.safernet.org.br/content/o-que-e-ciberbullying>

<https://new.safernet.org.br/content/campanha-cyberbullying-2017>

<https://new.safernet.org.br/content/liberdade-de-express%C3%A3o>

<https://novaescola.org.br/conteudo/1530/cyberbullying-a-violencia-virtual>

<https://medium.com/@ogusko/empatia-e-realidade-virtual-interconex%C3%A3o-sutil-e-impacto-na-sociedade-c97d30c41711>

<https://revistagalileu.globo.com/Sociedade/noticia/2016/10/cyberbullying-uma-ameaca-digital.html>

Tema 12– Violências e acesso à justiça

→ Sugestões de leitura:

“Advocacy feminista por reforma em leis de família: uma abordagem ampla”, <https://cepia.org.br/publicacao/advocacy-feminista-direito-de-familia-e-violencia-contra-as-mulheres-perspectivas-internacionais/textos>

CAMPOS, Carmen Hein de. Lei Maria da Penha Comentada em uma Perspectiva Jurídico-Feminista. Rio de Janeiro: LúmenJuris, 2011. https://www.cfemea.org.br/images/stories/publicacoes/lei_maria_penha_comentada_juridico_feminista.pdf

CEPIA, Violência contra a mulher - um guia de defesa, orientação e apoio. 2018. http://cepia.org.br/wp-content/uploads/2018/05/Guia_de_Defesa_Orientacao_e-Apoio_CEPIA_2018.pdf

Cartilha "COVID-19 - Confinamento sem Violência", do Núcleo de Pesquisa em Gênero, Raça e Etnia (NUPEGRE), da Escola da Magistratura do Estado do Rio de Janeiro. 2020. <http://cepia.org.br/wp-content/uploads/2020/04/Cartilha-final.pdf>

Dossiê Mulher 2018, Instituto de Segurança Pública (ISP). <http://cepia.org.br/wp-content/uploads/2018/05/DossieMulher2018.pdf>

Women's Learning Partnership for Rights Development and Peace. Superando a violência: garantindo a segurança de mulheres e meninas <https://cepia.org.br/publicacao/superando-a-violencia-garantindo-a-seguranca-para-mulheres-e-meninas/>

Tema 13 – Para inspirar e sonhar

Acreditamos em sonhos e na potência criativa do ser humano. Mas, para que possamos inspirar, precisamos, primeiro, nos inspirarmos. As sugestões abaixo são de vídeos e ideias inspiradoras.

→ Sugestões de vídeos e sites:

Consciência, Educação e Viagem ao Mundo – Por Que Não? Visita a Cidade Escola Ayni

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=0yUya7jwsTE&t=6s>

Educação proibida: <https://www.youtube.com/watch?v=OTerSwwxR9Y>

Tarja Branca: <https://www.youtube.com/watch?v=UjtWdecuX3w>

Quando sinto que já sei: <https://www.youtube.com/watch?v=HX6P6P3x1Qg>

O Pálido ponto azul: https://www.youtube.com/watch?v=4_tiv9v964k

Mindfulness: <http://nucleonumi.com.br>

Tema 14 - Avaliação e monitoramento

→ Sugestões de leitura:

EMpower. La Guía de EMapower sobre cómo evaluar tu programa.

https://empowerweb.org/assets/uploads/tools-resources/351/empowers_guide_to_program_evaluation_spanish.pdf

EMpower. Learning together: a toolkit for monitoring and evaluating programs for adolescent girls. EMapower and Learning Community.

https://empowerweb.org/assets/uploads/tools-resources/350/learning_together_toolkit_final_2016.pdf

Save the Children. Guía para el Diseño de Programas de Salud Sexual y Reproductiva y Género para Adolescentes Muy Jóvenes. Save the children. 2019

Save de Children. Conjunto de Herramientas para el Monitoreo y la Evaluación de la Participación Infantil. Cuadernillo 5 - herramientas para el monitoreo y la evaluación de la participación

infantil.2014.<https://drive.google.com/drive/u/2/folders/1Y3UmR1Ybc-9otmc5q6O776XIUMnC9X30>

UNICEF. Manual de Avaliação da Gestão de Políticas Públicas.

http://pfdc.pgr.mpf.mp.br/atuacao-e-conteudos-de-apoio/publicacoes/crianca-e-adolescente/avaliacao_politicas_publicas_unicef. Acesso em 20/7/2020.

ANEXO II – GLOSSÁRIO

Escuta ativa - ferramenta de comunicação que está dentro do conceito de comunicação generosa. Se utilizam todos os sentidos nessa forma de comunicação (visão, olfato, tato). A partir do momento em que uma pessoa se coloca para conversar com outra e presta atenção em sua fala, deve demonstrar interesse verdadeiro pelo assunto e não desviar a atenção para o ensaio do que se vai falar depois ou uma possível resposta para esta fala da(o) outra(o). Saber ouvir significa que, mesmo que não concordemos com a pessoa que está falando, demonstramos interesse por sua fala.

Gênero - conceito utilizado para designar a construção social do sexo biológico e os papéis sociais atribuídos a homens e mulheres influenciados por valores sociais, culturais e contextos históricos.

Identidade de gênero - experiência subjetiva de uma pessoa a respeito de si mesma e das suas relações com outros gêneros. Depende, em especial, de como ela se percebe e não de seu sexo biológico. Essa identidade pode ser binária (homem ou mulher), mas também pode ir além dessas representações, sendo pessoas não-binárias (todos os outros gêneros).

Interseccionalidade – ferramenta teórica e metodológica usada para pensar a inseparabilidade estrutural do racismo, capitalismo, gênero, classe, orientação sexual, identidades de gênero, trazendo reflexões sobre o porquê de a heterossexualidade cisgênero masculina tem supremacia sobre as demais formas de identidade de gênero e sobre as outras orientações sexuais. Destaca as articulações decorrentes daí, que imbricadas repetidas vezes colocam as mulheres negras mais expostas e vulneráveis aos trânsitos destas estruturas.

Esta ferramenta pode ajudar a enxergarmos as opressões, combatê-las, reconhecendo que algumas opressões são mais dolorosas. Às vezes oprimimos, mas às vezes somos opressores” ela instrumentaliza os movimentos antirracistas, feministas e instâncias protetivas dos direitos humanos a lidarem com as pautas das mulheres negras. Podemos considerar assim, uma categoria analítica relevante para pensarmos a questão racial no Brasil e os desafios para a adoção de políticas públicas eficazes.

Saiba mais em:

Carla Akotirene – <https://www.geledes.org.br/o-que-e-interseccionalidade/>

<http://www.justificando.com/2019/07/01/o-que-e-interseccionalidade/>

Masculinidade Tóxica é um tipo de masculinidade que foi construída socialmente e tida como o ideal. No entanto, esse tipo de masculinidade tem sido questionada por diferentes grupos por trazer danos tanto para os homens quanto para as mulheres.

É uma expressão de masculinidade baseada na força e na agressividade, onde qualquer ação ou atitude relacionada à expressão de emoções, sentimentos e sensibilidade é rechaçada por ser considerada expressão feminina. É uma expressão de masculinidade misógina. Frases que representam a masculinidade tóxica:

- Homem não chora.
- Homem não pode usar rosa.
- Só o homem gosta de sexo.
- Brincar de boneca é coisa de menina.
- Homem não faz serviço doméstico.
- Todo homem gosta de futebol e cerveja.
- “Macho de verdade” não vai ao médico.
- Homem precisa ser o provedor da casa. Caso contrário, é um fracassado.
- O homem que manda dentro de casa.
- Homem que gosta de X coisa (reality show, teatro, musicais, interesses tipicamente femininas) é gay.
- O que não acha em casa, o homem procura na rua.
- Homem não nega sexo.

(Retirado de Vittude Blog)

Alguns dos efeitos da masculinidade tóxica incluem a supressão de sentimentos, encorajamento da violência, falta de incentivo em procurar ajuda, até coisas ainda mais graves, como perpetuação encorajamento de estupro, homofobia, misoginia e racismo”. Essa masculinidade tóxica não é extremamente tóxica apenas para as pessoas ao redor, é tóxica para os próprios homens que sofrem com ela. Homens são os que mais morrem por suicídio e por homicídio, mortes que podem ser relacionadas ao comportamento agressivo e de repressão das emoções.

Retirado de Portal Geledés, O que é masculinidade tóxica?, 26/06/2017

Objetificação dos corpos – termo cunhado no início dos anos 70, consiste em analisar um indivíduo a nível de objeto, sem considerar seu emocional ou psicológico. Quando falamos de objetificação do corpo estamos afirmando que a aparência importa mais do que todos os outros aspectos que as definem enquanto indivíduos.

Orientação sexual – termo que se refere às diferentes formas de atração afetiva e sexual que as pessoas desenvolvem ao longo da vida. Não se trata assim de uma escolha e, por isso se fala em orientação e não opção sexual.

Política de cotas – as principais políticas de cotas no Brasil são as raciais, de gênero, socioeconômicas que buscam promover maior igualdade social, podendo incidir em diversos campos como instituições de ensino superior, partidos políticos dentre outros.

Racismo estrutural – quando o racismo é um elemento que integra a organização política, econômica, jurídica da [estrutura da] sociedade como uma manifestação “normal”. Consequentemente todos os aspectos das relações cotidianas e interpessoais são elaborados a partir desse elemento fornecendo sentido, lógica e tecnologia para reprodução das formas de desigualdade e violência que moldam a vida social.

Relacionamento Abusivo – é uma forma de violência, muitas vezes, muito sutil em que um dos parceiros (abusador) usa de manipulação, chantagem, humilhação, entre outros comportamentos como forma de demonstração de afeto, fazendo a(o) outra(o) parceira(o)/abusada(o) acreditar que tudo acontece por amor e por culpa e/ou responsabilidade dela(e). Agressões físicas podem ocorrer, mas as mais comuns são as que não deixam marcas visíveis como a psicológica, emocional, patrimonial, etc. Por isso, a(o) parceira(o) abusada(o) dificilmente se reconhece em uma relação abusiva e ambos necessitam de tratamento psicológico para romper com esse ciclo.

“Em um relacionamento abusivo, existe pelo menos um destes tipos de violência: verbal, emocional, psicológica, física, sexual, financeira e tecnológica (esta vai desde controle velado das redes sociais da vítima até insistência em obter senhas pessoais, controle de conversas, curtidas e amizades online).

Relacionamentos abusivos não começam com tapa na cara ou ameaça de morte. A violência, inclusive, pode jamais se manifestar de forma física. Infelizmente, isso não significa que a dor e a destruição sejam menos reais e não tenham um forte impacto na autoestima, por isso psicólogos afirmam que muitas mulheres permanecem no relacionamento abusivo por não enxergarem a natureza dele ou pior, por acharem que são culpadas do próprio abuso que sofrem.” Retirado de: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-52998256>

Sexualidade – A sexualidade é uma dimensão humana que acompanha a pessoa desde o nascimento até a sua morte. Essa ideia nos liberta do preconceito de considerar que idosos e crianças não têm sexualidade e que o exercício da sexualidade pertence apenas ao universo de jovens e adultos/as. Pelo contrário, para a humanidade, a sexualidade tem um sentido muito maior do que apenas a sua função reprodutiva e, por isso, não se limita à fase da vida em que a procriação é mais “adequada”.

Além de ser fonte de prazer, de bem-estar físico e psicológico, de troca, de comunicação e de afeto, a sexualidade estabelece relações entre as pessoas e faz parte do seu desenvolvimento e da sua cultura.

Inúmeras outras questões se associam à sexualidade de forma muito íntima, a começar pelos valores atribuídos por cada cultura à sua prática. Diferentes povos têm diferentes modos de exercê-la, com mais ou menos liberdade, mas é sempre regida por regras de moralidade e de ética próprias.

Retirado de: Soluções Inovadoras em Saúde Sexual e Saúde Reprodutiva Rodrigo Aparecido Correia da Silva – Reprolatina – Campinas, 2006 (jovem formador do SPE)

Violência Digital – quando a Internet, telefones celulares ou outros dispositivos digitais são utilizados para enviar textos ou imagens com a intenção de ferir, humilhar ou constranger outra pessoa. É difícil de controlar e punir as(os) agressores, e se perpetua muito mais pela velocidade de compartilhamento e capacidade de julgamento de terceiros.

ANEXO III – OUTROS PAPOS

Outros Papos, são atividades criadas pelas próprias(os) adolescentes facilitadoras(es) dos grupos focais em parceria com a CEPIA. Com o objetivo de valorizar o protagonismo das jovens, essas atividades passaram por um processo de revisão e foram aqui acrescentadas para que todas as pessoas que utilizarem esse Manual, tenham a liberdade e múltiplas possibilidades na construção do seu projeto.

Outros *Papos* são atividades que demonstraram especial aceitação e impacto junto a adolescentes com as(os) quais a CEPIA trabalhou, tendo como enfoque a fase da puberdade. Essas atividades podem ser utilizadas em substituição a alguns dos *papos*, ou mesmo de forma complementar, a depender do objetivo das oficinas e do perfil de cada público.

O QUE É SAÚDE	
PÚBLICO-ALVO	Meninas e meninos de (10 a 12) e (13 a 14)
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Desmistificar que saúde é apenas estar bem fisicamente ou a ausência de doença; • Mostrar que há outros fatores que influenciam na nossa saúde, como: bem-estar social, saúde mental, acesso à saúde de qualidade, convivência familiar, entre outros. Tornar o entendimento sobre saúde mais fácil e integral; • Essa atividade serve como uma ferramenta para medir o conhecimento do grupo que será trabalhado.
DURAÇÃO	20 minutos
MATERIAL NECESSÁRIO	<ul style="list-style-type: none"> • Caneta e papel; flip chart; quadro branco.
DESENVOLVIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> • O(a)s facilitadores solicitam às(aos) participantes que digam o que vem a cabeça quando escutam a palavra “saúde”. Deixando a criatividade fluir, na medida em que vão falando, um(a) do(a)s facilitadores escreve as ideias no quadro branco. Tempestade de ideias.
REFLEXÃO EM GRUPO	<ul style="list-style-type: none"> ○ Saúde é só estar bem e sem doenças? ○ Há algum fator externo que possa influenciar a nossa saúde? ○ Existem cuidados com a saúde específicos de acordo com o sexo? E de acordo com a idade?
CONCLUSÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Fechamento: A partir de cada palavra escrita, chega-se a algumas conclusões do que é saúde, segundo a definição da OMS e situando a saúde como um direito de todos(as).

O REI DA PUBERDADE

PÚBLICO-ALVO	Meninas de 13 a 14 anos
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Aproximar as adolescentes de suas vivências e aprendizados sobre puberdade mostrando que essa fase não é estática e nem similar para todas e que não é só feita de dificuldades ou só de alegrias. Essa atividade serve para criar conexões.
DURAÇÃO	30 minutos, dependendo do grupo.
MATERIAL NECESSÁRIO	<ul style="list-style-type: none"> Papéis e canetinhas
DESENVOLVIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> Distribuir a cada participante uma folha de papel em branco e algumas canetinhas em cor. Pedir a cada uma delas que olhe para a sua vida como um rio. Pense no que aprendeu sobre puberdade e como está vivenciando essa fase da vida. Devem desenhar o rio e destacar momentos mais difíceis, de descobertas, de alegrias. Por exemplo: um peixe quando menstruei (descoberta), uma pedra quando manchei minha calcinha de sangue na rua ou em uma relação de abusiva (dificuldade), um coração no meu primeiro beijo ou meu primeiro sutiã ou a primeira aula que tive sobre sexualidade (alegrias). Convide algumas das participantes para que voluntariamente apresentem o seu desenho. Para criar maior confiança entre as participantes a facilitadora pode ser a primeira a compartilhar sua própria linha do tempo. Outra alternativa também seria ter desenhar um rio coletivo reunindo as várias pedras, peixes e plantas para que todas se sintam integradas e possam se perceber com parte de uma etapa pela qual todas passam.
REFLEXÃO EM GRUPO	<ul style="list-style-type: none"> Compare as questões levantadas pelas as adolescentes no desenho como o movimento natural dos rios Compare com a puberdade como um processo fluido. Destaque também como os seres humanos modificam os rios e compare como a cultura atua nesse processo de crescimento das meninas. Relacione como tudo está conectado.

A DELÍCIA DE SER QUEM SOMOS

PÚBLICO-ALVO	Meninas e Meninos de 10 a 14 anos
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Debater com os participantes como eles enxergam a autoestima nas faixas etárias da puberdade levando em conta todos os aspetos culturais e sociais • Essa atividade serve para descontrair o grupo e auxiliar na percepção das diferenças e similaridades.
DURAÇÃO	30 minutos.
MATERIAL NECESSÁRIO	<ul style="list-style-type: none"> • Aparelho de som
DESENVOLVIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Coloque uma música animada e peça que caminhem pela sala, ocupando todo o espaço disponível e que, ao seu comando, sigam as instruções: • Soltem bem os braços, balancem os braços; • Sacudam os ombros (movimento “tô nem aí”); • Soltem bem as pernas, balancem uma perna, depois a outra; • Fechem os olhos e procurem caminhar sem trombar com o outro; • Abram os olhos e formem um círculo. • Solicite que se olhem e que observem quais são as características iguais e as diferentes das pessoas que formam o grupo. • Alguns minutos depois, abra o debate, a partir das seguintes questões:
REFLEXÃO EM GRUPO	<ul style="list-style-type: none"> ○ Quais são as principais semelhanças e diferenças desse grupo? ○ Por que muitas pessoas se vestem e se comportam de maneira semelhante? ○ As diferenças nos distanciam ou nos aproximam um(a) dos(as) outros(as)? Como é isso na sociedade de modo geral?

O VALOR DE SI PRÓPRIO

PÚBLICO-ALVO	Meninas e Meninos de 10 até 14 anos
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Pensar a adolescência nas diferentes idades • Refletir sobre si e sobre o outro ao construir o adolescente • Observar os diferentes espaços de convivência e construção dos seres humanos • Essa atividade serve para que as(os) adolescentes se percebam na relação com o outro e com o mundo.
DURAÇÃO	50 minutos.
MATERIAL NECESSÁRIO	<ul style="list-style-type: none"> • Cartolina, cola, revistas para colagem, canetinhas
DESENVOLVIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Peça para o grupo se subdividir em 4 subgrupos. • Informe que, nessa atividade, cada grupo construirá um(a) adolescente e ou um(a) jovem: <ul style="list-style-type: none"> Grupo 1 – uma adolescente de 10 anos Grupo 2 – um adolescente de 12 anos Grupo 3 – uma jovem de 14 anos Grupo 4 – um jovem de 16 anos • Explique que essa construção poderá ser feita da maneira que eles acharem conveniente, lembrando que depois cada grupo terá que apresentar esse ou essa adolescente/jovem para os demais grupos. • Distribua uma folha de cartolina e os demais materiais a cada grupo para elaborar uma colagem. • Em seguida, solicite que, nessa construção, além do(a) adolescente ou jovem, eles(as) devem pensar sobre as pessoas que compõem a família dele(a); a escola em que estuda; como é o grupo de amigos(as); o que mais gosta de fazer etc.

REFLEXÃO EM GRUPO	<ul style="list-style-type: none"> • Depois das apresentações, explique que a autoestima é geralmente entendida como a forma como uma pessoa se vê, o que sente sobre si mesma e o valor que atribui a si própria. No entanto, a autoestima não depende somente da pessoa, mas também da cultura na qual está inserida, da expectativa que as pessoas têm sobre ela e das próprias condições de vida. • Solicite que voltem a sua construção e que reflitam sobre o que aquele (a) adolescente ou jovem poderia fazer para “desconstruir” as situações em que se sente excluído ou rejeitado e, ao mesmo tempo, se proteger das relações que podem lhe causar tristeza ou raiva, por exemplo. • Quando terminarem, peça que cada grupo apresente suas conclusões e abra para o debate, utilizando as questões a serem respondidas. • A expressão autoestima costuma ser muito utilizada nos programas preventivos, frequentemente com um sentido muito subjetivo, como se querer ou não ter uma boa autoestima fosse algo que dependesse única e exclusivamente da pessoa. Entretanto, ela se constrói de forma dinâmica, ou seja, é influenciada por vários sentimentos, como pertencer a uma determinada família e a outros grupos; do apoio que recebe nas relações consideradas mais importantes; nas expectativas que tem em relação a si mesmo(a) e das que as pessoas que lhes são significativas têm sobre ele(a). Por exemplo, se um (a) professor(a) afirma que determinado aluno (a) é inteligente, provavelmente ele ou ela se dedicará mais aos estudos do que o(a) outro (a) que é tachado de bagunceiro(a). • As diferenças nos distanciam ou nos aproximam um(a) dos(as) outros(as)? Como é isso na sociedade de modo geral?
CONCLUSÃO	<p>Abra espaço para que os participantes façam comentários sobre o que acharam da atividade e coloque os resultados no quadro, em forma de palavras-chave.</p>

UM DESENHO SOBRE MIM	
PÚBLICO-ALVO	Meninas e meninos de 10 a 14
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Refletir sobre autoestima • Essa oficina serve para ampliar uma percepção de si.
DURAÇÃO	1h e 30 minutos.
MATERIAL NECESSÁRIO	<ul style="list-style-type: none"> • Folhas A4 • Canetas Coloridas • Canetas • Lápis
DESENVOLVIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Solicite que cada participante faça um desenho de si próprio. • Peça para desenhar cada detalhe, tipo: Cabelo enrolados ou liso, olhos castanhos ou pretos etc. • Após terem concluído, solicite ao grupo que diga duas qualidades que enxerga em si mesmo e que se orgulha em ter.
REFLEXÃO EM GRUPO	<ul style="list-style-type: none"> ○ Após terem concluído, solicite ao grupo que diga duas qualidades que enxerga em si mesmo e que se orgulha em ter. ○ Ajude os adolescentes a ampliarem a visão que têm de si.

RELAÇÕES DE PODER	
PÚBLICO-ALVO	Meninas e meninos (10 a 14)
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhar com os participantes as dinâmicas de poder que existem na sociedade em função de construções sociais hierárquicas entre meninos e meninas. • Construir coletivamente os conceitos de discriminação e racismo. • Refletir sobre o espaço escolar como reprodutor dessas relações ou como espaço de transformação para relações mais igualitárias
DURAÇÃO	1h 30
MATERIAL NECESSÁRIO	<ul style="list-style-type: none"> • Pen drive com vídeo • Canetas • Saco de bola azul e rosa • Dinheiro de brinquedo
DESENVOLVIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Espalhar bexigas coloridas pelo espaço; • Solicitar um participante homem e uma mulher; (sentir pelo grupo se convida apenas um ou mais para participar da dinâmica) • Propor que os mesmos trabalhem na coleta de bexigas e separação de cores; • Dar uma recompensa a eles separadamente; (Dinheiro de brinquedo, ou cartas) • Recompensa será maior para o (os) menino (os), do que para a (as) menina (as) • A partir do término da dinâmica, colha as percepções de como ambos se sentiram ao receberem a recompensa pelo seu trabalho e faça uma problematização em cima disso. • Relacione com a desigualdade de gênero e auxilie que eles se questionem sobre essa situação. • Fazer reflexão sobre a diferença salarial entre homem e mulheres.
CONCLUSÃO	<p>Passar 2 vídeos sobre a desigualdade de gênero.</p> <p>1. Desigualdade de Gênero: 02 minutos e 36 segundos.</p> <p>2. O desafio da igualdade: 01 minuto e 51 segundos.</p>

VIOLÊNCIA NO PLURAL	
PÚBLICO-ALVO	Meninas e Meninos de 12 a 14 anos
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Identificar as diversas formas de violência
DURAÇÃO	40 min
MATERIAL NECESSÁRIO	<ul style="list-style-type: none"> Quadro e caneta
DESENVOLVIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> Ler em voz alta as frases abaixo e pedir que reflitam da relação que tem com violência. Quem aqui se considera negro? E já foi zoadado pelo tom da pele? Você ou alguém que você conhece já passou por uma situação que considera racista? Você respeita de forma igual relações homossexuais e heterossexuais? Você não vai conseguir nunca, é imprestável Quem já expôs o (a) colega, amigo (a) ou namorado na <i>internet</i> Quem já sofreu algum tipo de assédio por conta de roupa justa, curta e etc.? Quem já ouviu que tal pessoa foi abusada (o), por culpa da vestimenta? Quem tem medo de voltar tarde para casa? Pedir que reflitam sobre o que essas perguntas têm em comum? O que elas estão destacando?
REFLEXÃO EM GRUPO	<ul style="list-style-type: none"> Busque listar as várias formas de violência presentes nas frases (física, psicológica, racial, virtual etc.) e converse com o grupo sobre elas. Construa com o grupo maneiras e propostas para que elas/eles possam de proteger e superar essas violências.