

Currículo Uma Vitória Leva à Outra:

Fundamentos



**UMA
VITÓRIA
LEVA
À OUTRA**

meninas empoderadas
pelo esporte



Realização | **Entidade das Nações Unidas para a Igualdade de Gênero e o Empoderamento das Mulheres – ONU Mulheres**

Casa das Nações Unidas no Brasil – Complexo Sergio Vieira de Melo
SEN Quadra 802 Conjunto C, Lote 17, Bloco B – Prédio Lélia Gonzalez
70800-400 – Brasília/DF

Representante do Escritório Brasileiro | **Anastasia Divinskaya**

Coordenação | **Maria Carolina Ferracini, Joana Chagas, Raíssa Vitório Pereira e Thays Prado**

Adaptação Pedagógica | **Roberta Gregoli**

Adaptação Técnica e Revisão | **Empodera: Beatriz Akutsu, Fernanda Garcia, Jane Moura, Thaís Olivetti e Yasmin Freitas**

Design e Diagramação | **Rafaela Fiorini**

© 2020 ONU Mulheres. Todos os direitos reservados.
Este material, Módulo Base, é parte do material curricular do Uma Vitória Leva Outra, um programa da ONU Mulheres em parceria com Comitê Olímpico Internacional, com a implementação da Empodera e da Women Win.

As opiniões expressas nesta publicação são individuais e não representam necessariamente as perspectivas oficiais da ONU Mulheres, das Nações Unidas ou de suas organizações vinculadas.

Sumário

APRESENTAÇÃO	7
INTRODUÇÃO	9
Por que gênero?	10
Equidade de gênero por meio do esporte	11
Guia para utilização	12
Dicas de facilitação	13
Como lidar com relatos de abuso	14
Valores Olímpicos	16
SESSÃO 1: NOS CONHECENDO MELHOR	19
Oficina temática	21
Prática esportiva	23
SESSÃO 2: O CORPO FALA	23
Oficina temática	29
Prática esportiva	32
SESSÃO 3: PRESSÃO DE GRUPO	35
Oficina temática	37
Prática esportiva	42
SESSÃO 4: MENINAS E MENINOS	45
Oficina temática	47
Prática esportiva	49
SESSÃO 5: RELAÇÕES DE PODER	53
Oficina temática	55
Prática esportiva	58
SESSÃO 6: IDENTIDADE RACIAL	61
Oficina temática	63
Prática esportiva	66
SESSÃO 7: CORPOS, EMOÇÕES E SEXUALIDADE	69
Oficina temática	71
Prática esportiva	76

SESSÃO 8: MENSTRUAÇÃO	79
Oficina temática	81
Prática esportiva	87
SESSÃO 9: MÉTODOS CONTRACEPTIVOS E ISTS	91
Oficina temática	94
Prática esportiva	100
SESSÃO 10: DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS	103
Oficina temática	105
Prática esportiva	110
SESSÃO 11: CONHEÇA SEUS DIREITOS	113
Oficina temática	115
Prática esportiva	117
SESSÃO 12: VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES	121
Oficina temática	124
Prática esportiva	128
SESSÃO 13: MAPEANDO SUA COMUNIDADE	131
Oficina temática	133
Prática esportiva	135
SESSÃO 14: MEU FUTURO EDUCACIONAL	139
Oficina temática	141
Prática esportiva	147
SESSÃO 15: TRABALHO, ESPORTES E PROFISSÕES	151
Oficina temática	153
Prática esportiva	158
SESSÃO 16: QUEM SOU EU, O QUE QUERO FAZER	163
Oficina temática	165
Prática esportiva	168
FINALIZAÇÃO DO MÓDULO FUNDAMENTOS	171



APRESENTAÇÃO

**Obrigada por participar do programa
Uma Vitória Leva à Outra. Seja bem-vinda!**

Você agora faz parte de uma equipe maravilhosa de pessoas ao redor do mundo que se dedicam a empoderar meninas para que elas construam um futuro melhor para si mesmas e gerem um impacto positivo em suas famílias e comunidades. Com o apoio deste manual, você facilitará o desenvolvimento de habilidades para a vida, tais como autoestima, comunicação, conhecimentos sobre saúde e direitos, empoderamento e planejamento financeiro, a meninas que talvez nunca tenham tido acesso a esse tipo de informação antes.

O currículo do programa **Uma Vitória Leva à Outra** tem a capacitação e o empoderamento de meninas como seu principal objetivo. Suas atividades podem ser trabalhadas de maneira interdisciplinar, em oficinas temáticas e na prática esportiva, potencializando o processo de desenvolvimento das meninas e contribuindo para a formação integral das participantes. Ele é baseado em um programa mundial e, ao mesmo tempo, possui a flexibilidade necessária para ser adaptado de acordo com a realidade local. As atividades apresentadas aqui servem como diretrizes ou sugestões e podem ser ajustadas da maneira que você achar mais adequada ao contexto em que irá trabalhar.

Este módulo, Fundamentos, foi cuidadosamente adaptado a partir da experiência da implementação do programa Uma Vitória Leva à Outra, pela ONU Mulheres e organizações parceiras, no Rio de Janeiro, desde 2016, e tem como base alguns dos melhores materiais produzidos pelas principais organizações da área de esportes para o desenvolvimento e empoderamento de meninas adolescentes, além de livros e textos acadêmicos de referência.

Esperamos que, enquanto trabalha com este conteúdo, você também aprenda e se desenvolva. Seu trabalho vai fazer toda a diferença para as meninas e jovens de sua comunidade e contribuirá para a construção de uma sociedade mais justa, com igualdade de direitos e oportunidades, em que todas as pessoas possam expressar seu pleno potencial. Bem-vinda ao time!

INTRODUÇÃO

O módulo **Fundamentos** do programa **Uma Vitória Leva À Outra** apresenta atividades que abrangem diversos tópicos relacionados ao empoderamento de meninas para que atinjam todo o seu potencial. O módulo Fundamentos serve como fundação para módulos adicionais, que aprofundam temas específicos, e é composto por 16 sessões, a serem realizadas semanalmente:

SESSÃO 1: NOS CONHECENDO MELHOR

SESSÃO 2: O CORPO FALA

SESSÃO 3: PRESSÃO DE GRUPO

SESSÃO 4: MENINAS E MENINOS

SESSÃO 5: RELAÇÕES DE PODER

SESSÃO 6: IDENTIDADE RACIAL

SESSÃO 7: CORPOS, EMOÇÕES E SEXUALIDADE

SESSÃO 8: MENSTRUACÃO

SESSÃO 9: MÉTODOS CONTRACEPTIVOS E ISTs

SESSÃO 10: DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS

SESSÃO 11: CONHEÇA SEUS DIREITOS

SESSÃO 12: VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES

SESSÃO 13: MAPEANDO SUA COMUNIDADE

SESSÃO 14: MEU FUTURO EDUCACIONAL

SESSÃO 15: TRABALHOS, ESPORTES E PROFISSÕES

SESSÃO 16: QUEM SOU EU, O QUE QUERO FAZER

POR QUE GÊNERO?

O conceito de gênero é compreendido como uma construção social, isto é, algo que foi ou é construído social e historicamente como masculino ou feminino. Nesse sentido, é possível observar que o que é comumente considerado como feminino ou masculino não é algo fixo e imutável. Pelo contrário, muda de uma sociedade para outra, de uma cultura para outra, de um momento histórico para outro, e também no interior de uma mesma sociedade entre grupos diversos que a constituem: étnicos-raciais, religiosos, de classe etc.

No entanto, o que se observa na maioria das sociedades é que o que é esperado, permitido e valorizado em uma mulher e em um homem em um determinado contexto, em geral, provoca desigualdades de direitos e oportunidades e desvantagens para as mulheres em relação às responsabilidades atribuídas, às atividades a serem realizadas, ao uso do tempo, ao acesso e ao controle sobre recursos materiais e financeiros, às oportunidades de desenvolvimento e às possibilidades de tomar decisões, entre outros.

Cabe também lembrar que o conceito de gênero não é algo isolado, mas se conecta e se relaciona

com outras questões que serão abordadas mais adiante, tais como orientação sexual, identidade de gênero, raça e etnia, classe social, entre outras. Dessa forma, as dinâmicas de poder acontecem não apenas entre homens e mulheres, mas entre diferentes mulheres e entre diferentes homens.

É muito comum ouvirmos o argumento de que homens e mulheres são biologicamente distintos e de que as relações sociais entre ambos decorrem dessa diferença biológica. Muitas vezes, essa ideia acaba sendo reproduzida pelo senso comum e até pelo discurso científico, erroneamente, como algo inquestionável que acaba reforçando a desigualdade social. É preciso tomar cuidado para não utilizar as diferenças entre os sexos, físicas e biológicas, de forma discriminatória, como causa ou justificativa para as diferenças sociais entre mulheres e homens. Ainda que biologicamente diferentes, mulheres e homens possuem direitos iguais e devem ter acesso às mesmas oportunidades para o seu pleno desenvolvimento. É importante que você incorpore esse conhecimento em sua vida para que ele seja transmitido às meninas através da sua prática.

EQUIDADE DE GÊNERO POR MEIO DO ESPORTE

Desde muito cedo, meninos são estimulados a desenvolverem diferentes habilidades para atividades esportivas, principalmente relacionadas à agilidade e à força física. Esse incentivo acaba fazendo com que eles se destaquem na prática dessas atividades se comparados às meninas, que não são estimuladas da mesma maneira. As pesquisas de gênero no esporte, iniciadas a partir do final da década de 1970, contribuíram para compreender que as diferenças de habilidades e de força física, consideradas inatas e decorrentes de razões biológicas, não são naturais, mas, sim, histórica e socialmente construídas. Ou seja, a maneira como educamos meninas e meninos desde a primeira infância e a maneira como, normalmente, limitamos e restringimos a liberdade dos corpos das meninas e estimulamos os meninos a explorarem e desenvolverem as potencialidades do próprio corpo têm efeitos diretos sobre a o interesse, a prática e a habilidade corporal e física de meninas e meninos. O esporte é um direito social de todos os cidadãos e todas as cidadãs, defendido pela Carta Internacional da Educação e do Esporte da UNESCO, de 1973, e assegurado pela Constituição Brasileira de 1988. A prática esportiva favorece o desenvolvimento de habilidades para a vida e competências pessoais e sociais fundamentais. Em sua vertente educacional, a finalidade do esporte é alcançar o desenvolvimento integral de mulheres e homens levando em conta seus aspectos cognitivo, motor, psicológico, social e cultural. Ou seja, além do desenvolvimento de habilidades físicas e técnicas, o esporte contribui com a formação humana para a prática social e o exercício crítico da cidadania.

No entanto, os esportes e as atividades físicas também fazem parte de uma construção social e, portanto, sofrem influências diretas da sociedade, refletindo e reforçando desigualdades e preconceitos naturalizados. As relações de poder opressoras de um gênero sobre o outro, são, assim, reproduzidas e legitimadas de forma recorrente no universo esportivo.

Tanto no esporte quanto nas atividades físicas, é possível identificar a presença de práticas corporais que reafirmam, desde as formas mais sutis até as mais evidentes, as noções de masculinidades e feminilidades. Dos meninos, é esperado que ocupem mais espaços, reproduzindo a ideia social de que o espaço público é um local de reserva masculina. que sejam competitivos e demonstrem traços de virilidade, força e agilidade. Quanto às meninas, espera-se que sejam menos ativas fisicamente, mais frágeis e delicadas, que demonstrem traços de sutileza, leveza de movimentos, afetividade, uma postura passiva e preocupação com sua estética. Desse modo, esportes como o futebol ou as lutas, por demandarem força e agressividade, acabam sendo culturalmente entendidos como masculinos e servem, inclusive, como elementos para a construção social da virilidade exigida dos homens. São, portanto, socialmente considerados inapropriados para as meninas e mulheres. Do mesmo modo, a ginástica e a dança em que são necessários movimentos sutis e delicados, acabam sendo comumente associadas à feminilidade e, consideradas apropriadas somente às mulheres. Esses pressupostos limitam e restringem as práticas corporais para mulheres e homens, aumentando a desigualdade entre os grupos.

Se, por um lado, o esporte reforça o aspecto de dominação dos homens, por outro, ele pode ser visto como um subsídio para a emancipação das meninas e mulheres na sociedade. Um de seus desafios é justamente empoderar meninas e jovens mulheres para se sentirem mais confiantes e habilidosas ao usarem seus corpos, em vez de constrangidas por formas restritivas de padrões corporais de gênero. Através do esporte, é possível ressignificar os espaços e os papéis de gênero, fortalecendo a quebra de preconceitos, paradigmas, e estereótipos nocivos.





GUIA PARA UTILIZAÇÃO

Cada sessão é composta por dois momentos distintos: a oficina temática e a prática esportiva. Elas foram pensadas para o tempo de 60 minutos cada uma. A oficina temática é composta por uma atividade principal, introduzida por uma atividade de quebra-gelo. Os quebra-gelos são atividades e jogos dinâmicos e divertidos, que facilitam o entrosamento das participantes e ajudam a preparar o clima para a atividade principal. Ao início de cada oficina temática há um quebra-gelo proposto, mas eles podem ser alterados ou substituídos, de acordo com a experiência da facilitadora. Você também poderá aplicá-las ao longo do programa quando sentir necessidade de relaxar ou energizar o grupo.

O início de cada sessão contém uma fundamentação teórica, que tem como objetivo fornecer um embasamento mínimo para as facilitadoras, seguida de algumas indicações de materiais para se aprofundar e compartilhar com o grupo. É importante que as facilitadoras leiam esses textos e estejam abertas para explorar os tópicos de maneira mais aprofundada antes das sessões, assim não correrão o risco de reforçar ideias equivocadas ou preconceituosas e os debates serão mais ricos e proveitosos.

Tanto as oficinas temáticas quanto as práticas esportivas trazem um momento final de debate e reflexão, com perguntas orientadoras incorporadas ao material para auxiliar na discussão. Você pode utilizar sua experiência para adaptar as perguntas propostas e expandir o debate de acordo com o perfil da turma.

Ao final, são apresentadas sugestões de adaptação para grupos com maior ou menor grau de dificuldade. Logo nas primeiras sessões você deve ter uma noção do nível do grupo e os desafios a serem considerados durante o planejamento das sessões (dificuldade de leitura ou interpretação de texto, ritmos diferentes entre as participantes etc). As sugestões de adaptação servem para auxiliá-la a fazer modificações nas atividades para personalizá-las de maneira a melhor atender as necessidades do seu grupo.

Sugere-se que as atividades sejam conduzidas por professoras de Educação Física ou facilitadoras mulheres. Isso porque diversos dos temas podem ser sensíveis para as meninas e é importante que seja estabelecida uma relação de confiança que fica facilitada pela troca entre semelhantes.

DICAS DE FACILITAÇÃO

Você, facilitadora ou professora de Educação Física, terá um papel fundamental na experiência das meninas durante o programa. Procure sempre estar atenta às necessidades do grupo, orientando durante a execução das atividades. Uma escuta atenciosa ou atitude positiva poderá melhorar a trajetória de vida das participantes. Lembre-se que você é uma referência positiva e seus estímulos e atitudes terão impacto na vida das participantes.

Abaixo, estão listadas algumas dicas que podem contribuir para o sucesso das atividades e do programa:

- Demonstre entusiasmo e empolgação pelas atividades propostas. Sua participação ativa pode motivar a participação das meninas;

- Ao facilitar uma sessão, lembre-se de que estamos trabalhando com o conceito de “aprendizado pela participação”. Por isso, é fundamental que as meninas participem ativamente das atividades propostas. Você terá um papel de mediadora nas atividades e debates. Assim, evite falas longas sobre os temas e estimule as meninas a opinar e defender seus pontos de vista;

- Durante as atividades destinadas à prática esportiva, estimule que as próprias participantes acrescentem ou criem regras para melhor adequá-las ao grupo. Caso seja necessário, pause a atividade e dê alguns minutos para o grupo propor mudanças para a resolução de problemas. É importante que as meninas sejam incentivadas a desenvolverem a autonomia individual e resolverem os problemas em grupo. Caso note que as meninas estão muito tímidas, com receio de responder a alguma pergunta ou participar da atividade, procure iniciar a conversa compartilhando algo de sua vida pessoal. Isso poderá estimulá-las a também participar;

- Fique atenta se as meninas estão participando de maneira igualitária. É comum que meninas mais desinibidas ou habilidosas dominem a atividade, portanto, é importante que haja regras que incentivem a participação de todas como, por exemplo, diminuir o número de participantes por equipe ou, na prática esportiva, diminuir o espaço de jogo, aumentar o número de bolas ou gols/zonas de pontuação, estabelecer uma pontuação maior caso todas as participantes da equipe toquem na bola de maneira equilibrada etc. Essas são apenas algumas sugestões;

- Lembre-se de que você deve adaptar as regras de acordo com as especificidades do seu grupo;

- Encoraje o esforço e o progresso, mas não a competitividade em excesso;

- Dê bons exemplos e tenha sempre atitudes positivas;

- Enfatize o lúdico;

- Procure sempre pedir o feedback das meninas em relação às atividades. Leve em conta suas opiniões, isso ajudará a adequar as atividades de acordo com as necessidades do grupo;

- Esteja atenta às dinâmicas do grupo, median-do conflitos quando necessário;

- Conheça, dê atenção e escute o que as meninas têm a dizer;

- Mantenha contato com as pessoas responsáveis ou com a escola das meninas, assim será mais fácil entender o contexto e as necessidades específicas de cada menina;

- Seja responsável pela segurança física e emocional das participantes;

- Destaque atitudes positivas sempre;

- Dê o feedback sobre eventuais pontos negativos individualmente;

- Envolve as meninas no planejamento das atividades, acatando suas sugestões quando possível;

- Adapte e tenha alternativas para meninas com diferentes habilidades.

Por fim, é muito importante que não sejam utilizados valores e linguagem preconceituosos nas sessões com as meninas. Ninguém deve ser discriminada por sexo, identidade de gênero, orientação sexual, raça, cor, etnia, peso, altura, classe social etc. Para que o espaço das oficinas seja realmente seguro, ele deve ser livre de julgamentos pessoais e qualquer tipo de discriminação. Procure estimular a diversidade e estabelecer regras de convivência. Não faça brincadeiras ou colocações preconceituosas e não reforce estereótipos de gênero. É importante que sua postura seja condizente com os conteúdos trabalhados. Debater temas como respeito às diferenças e não os colocar em prática através de suas ações colocará todo seu trabalho em risco.

COMO LIDAR COM RELATOS DE ABUSO

Ao criar um espaço seguro, é natural que as meninas se sintam confortáveis para compartilhar detalhes íntimos de suas vidas. Com isso, pode ocorrer que revelem para você ou para o grupo algum caso de abuso físico, psicológico ou sexual. Se uma garota vier a você com informações:

- **Acredite nela.** É incomum que uma criança ou adolescente invente histórias de abuso. A relação de confiança existente no grupo permitiu que essa menina revelasse para você essa informação. Ouça abertamente e calmamente, não julgue nem demonstre quaisquer opiniões ou emoções que não sejam confiança e apoio;
- **Tranquelize a menina,** mas não prometa que irá manter seu segredo. Assegure-a de que você vai tentar fazer com que ela receba a ajuda de que necessita. Explique que você terá que compartilhar essas informações com alguém de confiança para conseguir ajuda;
- Assim que possível, anote o relato usando as próprias palavras da menina. Não faça perguntas à menina ou tente esclarecer detalhes;
- Informe imediatamente os órgãos competentes. Em geral, as denúncias devem ser feitas no Conselho Tutelar, ou em Varas da Infância e da Juventude, para o caso de municípios onde não há Conselhos Tutelares. Outros órgãos que

também estão preparados para ajudar são as Delegacias de Proteção à Criança e ao Adolescente e as Delegacias da Mulher;

- A **confidencialidade** é essencial. Não discuta a situação com qualquer outra pessoa. Compartilhe apenas com as profissionais competentes de sua organização as informações de que necessitam para entender a situação, apoiar a menina e fazer o encaminhamento necessário.

Canais de apoio e encaminhamentos

- **DISQUE 100:** é o número do Disque Denúncia Nacional de Abuso e Exploração Sexual contra Crianças e Adolescentes. Sua identidade será mantida em absoluto sigilo

- **PROTEJA BRASIL:** aplicativo gratuito para celulares que permite fazer denúncias, localizar os órgãos de proteção mais próximos e se informar sobre as diferentes violações. Disponível em <http://www.protejabrasil.com.br/>

- **LIGUE 180:** é o número da Central de Atendimento à Mulher em Situação de Violência. Através desse número, é possível receber orientações sobre direitos e serviços públicos para mulheres. A ligação é gratuita e a sua identidade é mantida em absoluto sigilo



VALORES OLÍMPICOS

Em 1894, quando o Barão Pierre de Coubertin, conhecido como o fundador dos Jogos Olímpicos da Era Moderna, expôs o projeto de recriar os Jogos, desejava – além do retorno da competição esportiva – fomentar a importância das atividades físicas na maneira de educar crianças e jovens. Dessa forma, surgiu o olimpismo, uma filosofia que exalta e combina, de forma equilibrada, as qualidades do corpo e da mente a fim de promover um estilo de vida baseado no respeito a princípios éticos.

São os sete valores – três olímpicos e quatro paraolímpicos – que norteiam as ações de todas as pessoas envolvidas, não apenas atletas, em atividades esportivas.

Valores olímpicos:

•Amizade •Excelência •Respeito

Valores paraolímpicos:

•Determinação •Coragem •Igualdade •Inspiração

Em cada em cada atividade do currículo **Uma Vitória Leva à Outra** são explicitados os valores olímpicos e paraolímpicos trabalhados, de maneira a fomentar o olimpismo, o respeito e a ética nos esportes.

Fonte: <http://multirio.rio.rj.gov.br/index.php/leia/reportagens-artigos/reportagens/9917-valores-olimpicos-e-para>





SESSÃO 1

NOS CONHECENDO MELHOR

SESSÃO 1 | NOS CONHECENDO MELHOR

VALORES:
amizade,
respeito,
excelência,
determinação,
coragem,
igualdade,
inspiração

OBJETIVOS

- Dar as boas-vindas às meninas
- Promover o primeiro contato com o projeto e os valores olímpicos e paralímpicos
- Incentivar a interação em grupo

FUNDAMENTAÇÃO

Em seu primeiro encontro com as meninas, procure fazer um bate-papo para apresentar o programa e deixá-las à vontade. Conte que, neste espaço, todas participarão ativamente e você terá um papel de mediador/a das discussões e atividades.

Nesta primeira atividade, é importante ressaltar a importância da participação das meninas durante as atividades do programa.

Para que o objetivo do programa seja alcançado, é importante que as meninas entendam que este é um espaço de troca e construção de conhecimento. Portanto, saber ouvir o que a outra tem a dizer e também dar contribuições ao grupo será fundamental para o pleno desenvolvimento das atividades. Você pode trabalhar essa reflexão com as meninas no final deste quebra-gelo.

Participe ativamente das atividades. Isso auxiliará na criação de vínculo com o grupo. Lembre-se de que você ocupa uma posição de referência para as meninas e suas atitudes trarão estímulos positivos individuais e coletivos.

É importante fortalecer no grupo a ideia de identidade e pertencimento. Incentivar que as meninas sejam chamadas pelo nome e não utilizar apelidos pode evitar situações de constrangimento e humilhação. Nesse sentido, o quebra-gelo de apresentação é uma ótima estratégia para iniciar o trabalho com a turma. Através desta dinâmica as meninas terão a oportunidade de conhecer umas às outras e se integrar ao grupo.



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

1. Uma Vitória Leva à Outra – ONU Mulheres Brasil
youtu.be/hhKr9cGsNG0

2. Empoderamento das Mulheres – ONU Mulheres Brasil
youtu.be/6RSc_XYezig



OFICINA TEMÁTICA

OBJETIVOS

- Dar as boas-vindas às meninas
- Apresentar o projeto
- Definir os acordos de convivência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cartões com palavras que expliquem os objetivos do programa preparados previamente, folha de flipchart ou cartolina, canetas ou canetas piloto.

INSTRUÇÕES

1. Divida as meninas em duplas. Explique que cada uma terá cinco minutos para se apresentar à sua dupla, porém sem usar palavras. Elas podem usar mímicas ou desenhos, mas nenhum som. Inicie a atividade.
2. Passados cinco minutos, dê o comando para que a outra integrante da dupla se apresente, novamente sem usar palavras.
3. Passados mais cinco minutos, encerre a atividade reúna as meninas num círculo grande. Peça para que cada uma apresente a sua dupla à turma.
4. Após cada apresentação, deixe a menina que foi apresentada corrigir ou adicionar informações sobre si.

ATIVIDADE PRINCIPAL

PARTE I – Apresentação do Programa

1. Você precisará elaborar um texto resumindo os objetivos do programa com o número de palavras correspondente ao número de participantes, ou seja, se a turma tem 20 participantes você precisará elaborar um texto com 20 palavras, por exemplo: "O UVLO é exclusivo para meninas. Seu objetivo é desenvolver habilidades socioemocionais e o conhecimento sobre os direitos das meninas".
2. Escreva uma palavra em cada folha de papel e distribua uma para cada participante.
3. Explique que, ao seu sinal, as meninas terão que se comunicar entre si e tentar formar a frase que explica o projeto.
4. Peça que cada menina permaneça segurando a sua palavra o tempo todo da atividade. Para organizarem as palavras elas deverão ficar umas ao lado das outras, formando uma frase na ordem correta ou em uma ordem que tenha o mesmo significado da ordem estabelecida pela facilitadora.
5. Após formarem a frase, pergunte o que as participantes acham sobre os objetivos do programa.

PARTE II – Acordos de convivência

6. Explique às meninas que a proposta desta atividade é que elas criem coletivamente uma lista de acordos que irão contribuir para a boa convivência do grupo e para que todas se sintam bem e seguras nesse espaço.
7. Pergunte se alguma participante gostaria de se voluntariar para anotar as sugestões em uma folha de flipchart ou cartolina.
8. Peça às meninas sugestões de acordos que elas considerem importantes para a boa convivência em grupo. Caso elas tenham dificuldade para iniciar, você pode utilizar um dos exemplos a seguir como sugestão, mas lembre-se de que é essencial que as regras sejam criadas pelas próprias participantes.

a. Não falar enquanto outra pessoa estiver falando

b. Ser pontual

c. Respeitar as diferentes opiniões

d. Não chamar as colegas por apelidos pejorativos ou que elas não gostem
9. Explique às meninas que os acordos devem ser escolhidos coletivamente, portanto, aquelas que forem votadas pela maior parte do grupo deverão ser escritas na folha de flipchart ou cartolina.
10. Explique às meninas que, como as regras foram criadas coletivamente, elas devem ser seguidas por todo o grupo durante o programa e em cada atividade.
11. Promova o debate, utilizando as seguintes perguntas orientadoras:

• O que vocês acharam das atividades? Por quê?

• Vocês já conheciam os objetivos do programa?

• O que vocês acharam dos objetivos do programa? Explique.

• Qual é a importância de ter um espaço exclusivo para meninas? Por quê?

• O que vocês sentiram ao criar seus próprios acordos de convivência? Explique.

• Vocês acham que é importante criar acordos para uma boa convivência? Por quê?
12. Peça para que as meninas escolham um local onde os acordos deverão ser fixados, para que sejam sempre lembrados. Reforce que elas podem adaptar ou acrescentar novos acordos quando quiserem.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Divida as meninas em grupo e crie frases menores e menos complexas para cada grupo;

MAIS COMPLEXO

- Realize mais de uma rodada, acrescentando mais elementos de apresentação do programa. Assim, ao invés de uma frase, as participantes devem criar um parágrafo de apresentação do programa.



PRÁTICA ESPORTIVA

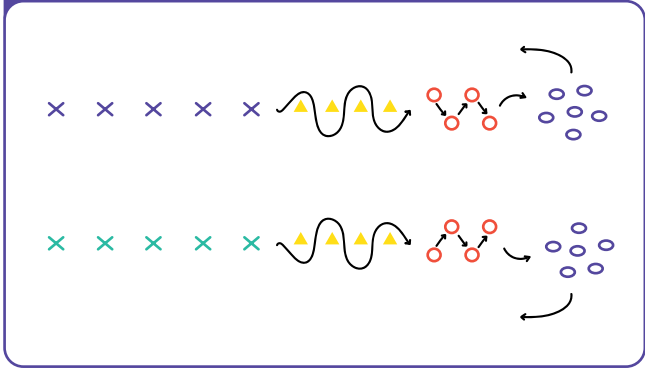
MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cones, bambolês e cartões com letras para formar os valores olímpicos e os nomes das instituições parceiras do programa

OBJETIVOS

- Apresentar os valores olímpicos
- Apresentar as instituições parceiras no programa
- Definir os acordos de convivência para a prática esportiva

Esquema do jogo



Legenda:

- X

 Equipe A
- ▲

 Cones
- Cartões com Letras
- X

 Equipe B
- Bambolês

INSTRUÇÕES

PARTE I – Valores olímpicos e paralímpicos, e parceiras do programa

1. Você precisará criar previamente cartões com as letras para formar os valores Olímpicos e os nomes das instituições parceiras do programa:

a. Valores olímpicos: Amizade, excelência e respeito

b. Valores paraolímpicos: Determinação, coragem, igualdade e inspiração

c. Parceiros: Comitê Olímpicos Internacional, ONU Mulheres, Empodera, Women Win
2. Divida as meninas em grupos de até cinco integrantes e explique que as meninas deverão:

I. correr e realizar um circuito em zigue-zague nos cones

II. saltar de um bambolê para outro (Figura 1)

III. pegar uma letra por vez que estará disposta no final do circuito
3. Avise que, ao recolher as letras, as meninas deverão formar as palavras que correspondem aos valores olímpicos e paralímpicos e os nomes das instituições parceiras no programa.
4. Cada equipe deverá ter o seu próprio jogo de letras para formar as 11 palavras (7 valores e quatro instituições).
5. Deixe os valores e nomes das instituições fixados em algum ponto visível a todas.
6. Ao seu sinal, uma menina de cada equipe deverá correr, realizar o circuito, pegar uma letra, deixar a letra dentro do bambolê da sua equipe e retornar para o final da fila.

PARTE II – Acordos de convivência

1.

Tenha em mãos os acordos estabelecidos pelas meninas na oficina temática e peça para que todas se sentem em círculo.
2.

Pergunte se alguma participante gostaria de se voluntariar para anotar as sugestões de acordo em uma folha de flipchart ou cartolina.
3.

Peça às meninas sugestões de acordos que elas considerem importantes para a boa convivência em grupo durante a prática esportiva. Você pode utilizar um dos exemplos a seguir como sugestão, mas lembre-se de que é essencial que as regras sejam criadas pelas próprias participantes:

a.

Sempre incentivar as companheiras durante a prática esportiva

b.

Não xingar ou hostilizar as colegas durante as atividades

c.

Praticar o jogo limpo (fair play)
4.

Peça também exemplos de como as meninas podem colocar os valores olímpicos e paralímpicos em prática com as suas colegas durante as atividades
5.

Explique às meninas que os acordos devem ser escolhidos coletivamente, portanto, aquelas que forem votadas pela maior parte do grupo deverão ser escritas na folha de flipchart ou cartolina.
6.

Ao término, promova o debate utilizando as seguintes perguntas norteadoras:

• Vocês já conheciam os valores olímpicos e paralímpicos?

• Qual ou quais valores vocês acharam mais interessantes ou importantes? Por quê?

• Como podemos colocar em prática os valores olímpicos durante as atividades do programa? E em outros espaços de convívio social?

• Vocês conheciam todas as instituições parceiras do programa UVLO? O que cada uma delas faz?

• Vocês acham que é importante criar acordos para uma boa convivência para a prática esportiva? Por quê?

• Como podemos fazer para aplicar esses acordos fora do programa e conviver melhor em outros ambientes também?
7.

Finalize a sessão explicando às meninas que, como as regras foram criadas coletivamente, elas devem ser seguidas por todo o grupo durante o programa e em cada atividade.
8.

Reforce que as meninas podem adaptar ou acrescentar novos acordos quando quiserem.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

• Escreva as letras de cada valor olímpico e paralímpico em cores diferentes, por exemplo: letras para formar a palavra amizade em azul, letras para formar a palavra respeito em vermelho, etc.

• Diminua o espaço de jogo.

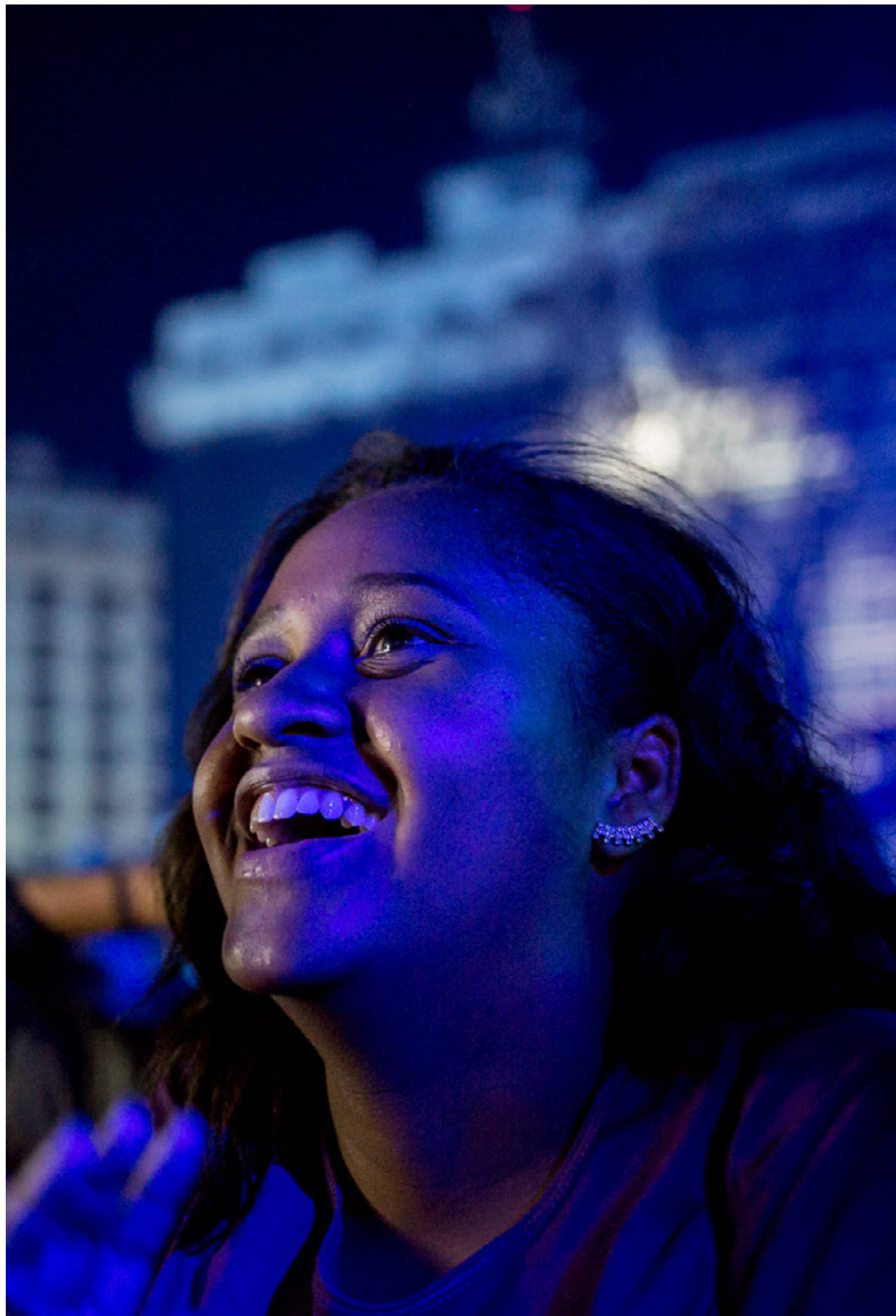
• Realize mais de uma rodada e, a cada rodada, distribua apenas as letras referente a um único valor olímpico.

• Peça para que meninas que tenham facilidade com a leitura auxilie as companheiras que tenham maior dificuldade.

MAIS COMPLEXO

• Peça para que as meninas realizem o circuito conduzindo uma bola com os pés.

• Retire os valores olímpicos e os nomes das instituições do campo visual das meninas para que elas cheguem às respostas sem nenhuma referência visual.



SESSÃO 2

O CORPO FALA

SESSÃO 2 | O CORPO FALA

VALORES:

amizade,
respeito,
coragem

OBJETIVOS

- Apresentar o conceito de estereótipos e discutir sobre a relação entre estereótipos e discriminação
- Apresentar o conceito de linguagem corporal e sua importância
- Promover a empatia, a solidariedade e o respeito à diversidade de ideias



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

• **Ileana Wenzel**, Gênero, corpo e sexualidade: Negociações nas brincadeiras do pátio escolar
www.scielo.br/pdf/ccedes/v32n87/06.pdf

• **Livia Tenorio Brasileiro e Luciana Pedrosa Marcassa**, Linguagens do corpo: Dimensões expressivas e possibilidades educativas da ginástica e da dança
www.scielo.br/pdf/pp/v19n3/v19n3a10.pdf

FUNDAMENTAÇÃO

É por meio da comunicação que os indivíduos interagem uns com os outros e com o mundo. Essa interação permite não somente que as pessoas expressem suas ideias e sentimentos, como também formem opiniões, aprendam, ensinem e se desenvolvam em contato com as outras pessoas.

Há diversas maneiras de se comunicar: por meio da expressão corporal, sinais, símbolos, cores, linguagem oral e escrita. Conecte essa informação com o cotidiano das meninas, explicando que a comunicação se faz presente por meio de e-mails, mensagens, redes sociais, telefone, conversas informais, e que o processo de se comunicar com as outras pessoas e com o mundo acontece o tempo todo.

A comunicação está presente em todos os espaços de convívio social. Sendo assim, ela também se manifesta nos esportes, principalmente nas modalidades coletivas.

A linguagem corporal é uma forma de comunicação não verbal que se manifesta principalmente através de gestos, expressões faciais e corporais.

As comunidades possuem códigos, linguagens, gírias, gestos, modos de vestir e padrões específicos, que diferem de uma para outra. No trabalho com as meninas você deve observar o contexto no qual elas estão inseridas, pois o que é natural (ou naturalizado) varia de acordo com o contexto social. Tente sempre utilizar exemplos que façam sentido na realidade sociocultural da sua turma.

Também é importante ter cuidado para não reforçar estereótipos, ou seja, construções sociais e culturais que colocam algumas pessoas, ou grupos, em posição inferior. Por exemplo, historicamente, o corpo das mulheres negras é sexualizado e visto objeto sexual. O objetivo do trabalho proposto aqui é justamente desconstruir estereótipos nocivos como esse e tantos outros que impedem que as pessoas desenvolvam seu pleno potencial.

Em relação à gênero, há um esforço para distinguir os corpos e as linguagens corporais de meninas e meninos. Isso determina e limita a forma como ambos se expressam. É importante que as meninas discutam e entendam como essas fronteiras entre os gêneros são constituídas, perpetuadas e como elas podem ser quebradas para que todas as pessoas sejam livres para se expressarem.

Durante esta sessão, a linguagem corporal será trabalhada, considerando que a entonação da voz, as expressões faciais e a postura corporal são tão importantes quanto as palavras no processo de comunicação. As atividades esportivas são grandes aliadas no desenvolvimento da linguagem corporal. Sua prática faz com que cada participante conheça melhor o seu corpo, como ele interage com o meio e sua reação diante de determinadas situações. A comunicação não verbal desempenha papel essencial na prática esportiva, pois, através dela, é possível interpretar e enviar sinais corporais para a equipe, analisar as adversárias e antecipar a jogada ou movimento para criar estratégias para obter resultados positivos.



OFICINA TEMÁTICA

OBJETIVOS

- Promover a reflexão sobre estereótipos e sua relação com a discriminação, o preconceito e a exclusão social

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Etiquetas autocolantes ou papéis e fita adesiva, etiquetas com rótulos preparadas previamente (o ideal é que você utilize rótulos que sejam normalmente usados na comunidade para se referir a mulheres e homens, e que façam sentido para as meninas do seu grupo. Utilize rótulos simples e de fácil entendimento. Alguns exemplos de rótulos são: barraqueira, nerd, galinha, bicha, poderosa, craque, pegador, sapatão, cabelo duro, modelo, fofqueira, galã, chefe etc).

INSTRUÇÕES

QUEBRA-GELO

1. Explique às meninas que você colocará etiquetas na testa de cada uma contendo rótulos (vide MATERIAIS NECESSÁRIOS) e que elas não poderão saber o que está escrito em seu rótulo, nem contar o que está escrito no rótulo das outras participantes. Explique que elas terão que interagir umas com as outras de acordo com o rótulo que a outra pessoa tem na testa. Elas deverão demonstrar o que cada rótulo diz, mas sem revelar a palavra.
2. Distribua os rótulos, sem deixar que a pessoa que está recebendo o rótulo veja o que está escrito no seu. Após todas estarem devidamente "rotuladas", peça para que caminhem pelo espaço e interajam umas com as outras.
3. Participe ativamente da atividade, recebendo um rótulo e representando, juntamente com as meninas, o que está escrito na etiqueta de cada uma.
4. Passados cinco minutos, pare a atividade e peça para que se sentem em forma de círculo, sem tirar a etiqueta da testa ou contar para a colega o que está escrito.
5. Pergunte para as meninas se elas têm ideia do que está escrito em suas testas. Peça para responderem individualmente. Quando disserem o que acham que está escrito, cada uma pode tirar a etiqueta da testa para confirmar se o seu palpite está correto. Assegure-se que todas as meninas tenham tempo para falar, mas controle o tempo para que a discussão não se prolongue.
6. Ao final, abra o debate utilizando as seguintes perguntas para condução:
 - Como vocês se sentiram durante a atividade? Vocês se sentiram bem, pressionadas, confortáveis?
 - Como se sentiram ao rotular alguém e ao serem rotuladas?
 - Essa experiência que vocês vivenciaram acontece também no dia-a-dia?
 - Existem grupos que são mais "rotulados" que outros e tratados de maneira diferente? Mulheres e homens são "rotulados" de maneira diferente? (Explique que isso se chama discriminação.)
 - Vocês acham que as pessoas são discriminadas pela cor da pele ou orientação sexual?
 - Como vocês lidam com situações de discriminação contra vocês?
 - O que podemos fazer quando sofremos algum tipo de discriminação ou ao ver uma pessoa sendo discriminada?
7. Finalize o debate dizendo que esta é uma atividade que promove uma reflexão sobre estereótipos (ou seja, rótulos) que são colocados nas pessoas. A consciência sobre esses estereótipos é importante para se proteger – ou proteger alguém – contra preconceitos e discriminações.

ATIVIDADE PRINCIPAL

PARTE I – Apresentação do Programa

1. Peça para as meninas formarem um círculo com as costas viradas para o centro.
2. Explique que você irá falar uma frase no ouvido de uma delas e, a partir daí, as participantes terão que transmitir essa mensagem, uma por vez, apenas através da expressão corporal. Enfatize que todas as meninas deverão permanecer de costas até que chegue a sua vez de receber a mensagem e representar. A participante que já tiver representado a mensagem deverá virar de frente para o centro do círculo e observar as demais colegas.
3. Escolha uma menina para iniciar a brincadeira, fale uma frase em seu ouvido apenas uma vez. Utilize frases que façam sentido para o grupo, mantendo mensagem positivas. Seguem alguns exemplos:
 - O esporte me faz mais feliz
 - Minha comunidade me fortalece
 - Todas meninas merecem ser livres
 - Meu corpo, minhas regras
 - Toda criança tem direito à educação
 - Eu tenho direito a uma vida sem violência
4. Peça para que a menina que recebeu a frase toque o ombro da colega que está à sua direita. Esta deverá se virar de frente e receber a mensagem através da representação corporal. Uma vez recebida a mensagem, ela tocará no ombro da menina que está ao seu lado e representará a mensagem.
5. Peça para que as meninas repitam esse movimento até que a mensagem chegue à última participante. Ao receber a mensagem, a última menina deverá dizer em voz alta o que acha que aquela mensagem representa.
6. Repita a mensagem original dada à primeira menina e verifique se a mensagem final foi a mesma transmitida inicialmente por você.
7. Repita a atividade pedindo para que uma voluntária escolha a frase inicial. Isso estimulará a criatividade e autonomia das participantes. Além disso, é uma ótima estratégia para deixar a brincadeira mais conectada ao cotidiano e realidade do grupo.
8. Ao final de mais uma ou duas rodadas, abra para o debate utilizando as seguintes perguntas para condução:
 - A mensagem do começo foi igual à do final? Se não foi, por que você acha que a mensagem mudou?
 - Foi difícil se expressar sem usar as palavras? Por quê?
 - Vocês acham que algumas coisas são difíceis ou estranhas de expressar? Por quê?
 - Que outras maneiras vocês encontraram para conseguir se comunicar?
 - Foi importante manter contato visual?
 - Vocês acham que aprendemos e somos estimuladas a desenvolver a comunicação não verbal da mesma forma que a comunicação verbal? Por quê?
 - Todas as participantes se expressaram da mesma maneira? Quais foram as semelhanças? E as diferenças?
 - Vocês acham que existem formas mais eficazes de comunicação não verbal? Quais?

9. Encerre o debate enfatizando que a comunicação não verbal é tão importante quanto a comunicação verbal e por isso devemos nos atentar para essa forma de comunicação também (gestos, olhares, postura etc). Saliente também que cada pessoa tem uma maneira de se expressar que deve ser respeitada. Valorizar a maneira de expressão e ponto de vista das outras pessoas promove o desenvolvimento da empatia e da solidariedade no lugar de uma competitividade destrutiva.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

• Caso o grupo tenha dificuldades com a atividade, você pode iniciar com a brincadeira do telefone sem fio tradicional, onde a mensagem é transmitida via comunicação oral. Porém, reforce que as meninas só poderão falar a mensagem para a colega ao seu lado apenas uma vez. Assim que o grupo entender a dinâmica da brincadeira, repita a atividade como explicado acima.

• Para facilitar o entendimento e a execução da atividade, escolha frases pouco complexas ou apenas uma palavra. Para aumentar o grau de dificuldade da atividade, você pode escolher frases mais complexas.

MAIS COMPLEXO

• Para grupos mais avançados, você pode trabalhar com a ideia de cenário, ou seja, que a sua frase conte uma pequena história. Por exemplo: “menina de 16 anos que engravidou no primeiro encontro” ou “jogadoras de futebol pedindo que seus salários sejam iguais aos dos jogadores homens”.



PRÁTICA ESPORTIVA

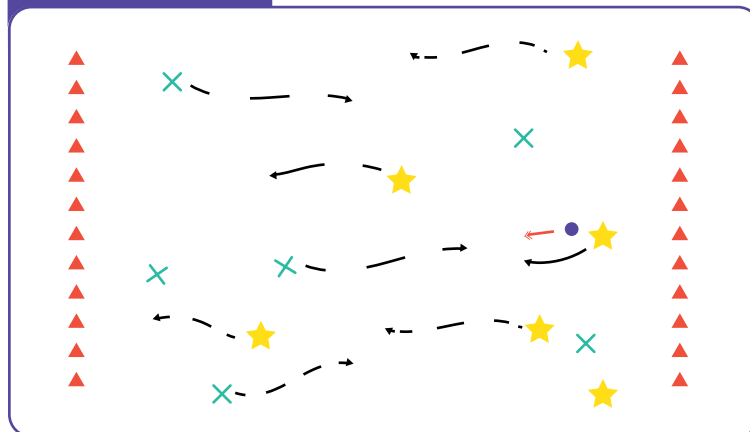
MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cones ou demarcadores e bola.

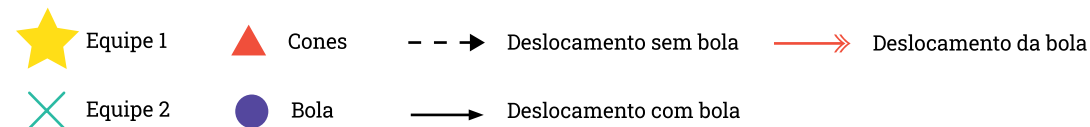
OBJETIVOS

- Refletir sobre as relações de gênero e poder e sua influência na comunicação

Esquema do jogo



Legenda:



ATIVIDADE PRINCIPAL¹

INSTRUÇÕES

1. Divida a turma em duas equipes. Explique que irão jogar um jogo que tem como objetivo levar a bola para uma das meninas da equipe que esteja atrás da linha de pontuação da equipe adversária. As regras são as seguintes:
 - Para avançar, as meninas da equipe devem lançar a bola entre si.
 - Quem estiver com a bola nas mãos não pode avançar e deverá ficar parada até que consiga lançar a bola para outra menina de sua equipe.
 - A equipe adversária deverá tentar interceptar a bola, porém não é permitido tirar a bola diretamente das mãos de outra participante.
 - Caso a bola caia no chão, a posse será dada à equipe adversária. Uma participante da outra equipe recebe a bola no local onde foi derrubada e o jogo é retomado.
 - Enfatize que o jogo terá uma regra importante: não é permitido falar. Caso alguém fale, grite ou use a voz de qualquer maneira, a posse de bola deverá ser dada à equipe adversária.
2. Peça para cada equipe ocupar um campo de jogo (metade da quadra) e comece o jogo imediatamente após explicar a última regra, não permitindo que mais ninguém fale.
3. Deixe as participarem jogarem por cinco minutos. A cada ponto, a equipe adversária recebe a posse de bola e o jogo continua. Ao término do tempo, pare o jogo e diga que cada equipe terá dois minutos para falar e combinar uma estratégia.

4. Permita que as participantes joguem por cinco minutos, usando as novas estratégias que discutiram.
5. Pause o jogo novamente e introduza uma nova regra, como: "é proibido bater palmas" ou "a bola deve passar por todas as integrantes da equipe antes de poder pontuar". Deixe o jogo seguir por mais cinco minutos finais e chame as meninas para o debate.
6. Promova o debate utilizando as seguintes perguntas como base:
 - Foi difícil não usar a voz para se comunicar? Por quê?
 - Que outras maneiras vocês encontraram para conseguir se comunicar?
 - Foi importante manter contato visual?
 - Quais foram as estratégias que sua equipe utilizou para conseguir se entender?
 - Vocês acham que a linguagem corporal se manifesta nos esportes? Como?
 - Vocês acham que atletas de gêneros diferentes se expressam de maneira diferente? Por quê? Quais as diferenças?

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

- Diminua ou aumente o espaço de jogo, dependendo do nível de dificuldade ou facilidade da turma.

- Caso perceba que algumas meninas não conseguem tocar na bola, pare o jogo e introduza a regra de que o ponto só será válido se todas as meninas da equipe tocarem na bola.

MAIS SIMPLES

- Você também poderá permitir que as meninas deem até dois passos segurando a bola, caso note que elas estejam com dificuldade para realizar lançamentos longos.

MAIS COMPLEXO

- Você também poderá solicitar que os lançamentos da bola sejam feitos de acordo com os fundamentos de uma modalidade específica, por exemplo: passe de peito do basquete ou do handball, toque do vôlei, ou qualquer outro fundamento que achar adequado.

¹Atividade adaptada do currículo Goal. Disponível em: <https://www.sc.com/en/sustainability/investing-in-communities/goal/>



SESSÃO 3

PRESSÃO DO GRUPO

SESSÃO 3 | PRESSÃO DO GRUPO

VALORES:

amizade,
respeito,
coragem,
igualdade

OBJETIVOS

- Entender o que é pressão de grupo e saber identificar e lidar com situações de conflito
- Perceber quando uma situação coloca em risco a própria integridade física, emocional e psicológica

FUNDAMENTAÇÃO

A adolescência é um período de grandes transformações e mudanças no corpo e na vida das meninas. Essa é uma fase de desenvolvimento em que a menina está em busca de autonomia e identidade, portanto, é comum que ela tenha necessidade de se autoafirmar e afirmar-se para o grupo. Nesse contexto, situações em que adolescentes são expostas à pressão de colegas são frequentes, e muitas vezes elas acabam cedendo a essa pressão, mesmo sem querer.

A pressão do grupo pode levar as adolescentes a situações que elas não se sintam confortáveis ou preparadas para vivenciar. Em casos mais extremos, a pressão do grupo pode colocar em risco a integridade física, emocional e psicológica das meninas e trazer consequências danosas para suas vidas.

Apesar de ser comum na adolescência, a pressão do grupo não se restringe apenas a adolescentes. Todas e todos nós somos frequentemente pressionados a seguir determinados padrões sociais que nos moldam enquanto sujeitos e definem nossos comportamentos.

Nos esportes, por exemplo, existem muitas situações em que as meninas podem se sentir pressionadas, como ao optar por determinada prática esportiva que não é comumente associada ao seu gênero (como futebol ou lutas). Durante um jogo, a pressão de colegas de equipe, de adversárias ou da torcida pode influenciar sua atuação no jogo. Elas podem, ainda, se sentirem pressionadas por colegas, treinadores ou pela família, inclusive para utilizar substâncias ilegais para melhorar seu rendimento.

É importante que as meninas saibam identificar situações de pressão do grupo, principalmente aquelas que as colocam em situação de vulnerabilidade. Dessa maneira, trabalhar atividades que promovam o desenvolvimento de liderança nas meninas contribui para a criação de modelos de referência dentro do próprio grupo.

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

- **Influência do Grupo, Vico C. K.**
www.youtube.com/watch?v=J5W4hvZRESA
- **Pressão dos amigos – Escola Saudavelmente**
escolasaudavelmente.pt/alunos/criancas/os-meus-amigos/press-ao-dos-amigos



PARA SABER MAIS



OFICINA TEMÁTICA

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Fotocópias dos Roteiros para apresentação e fotocópias ou compartilhamento digital do Folheto 1 - O que é pressão do grupo?

OBJETIVOS

- Desenvolver habilidades de liderança, atenção e tomada de decisão
- Incentivar a utilização de diferentes formas de comunicação por meio de gestos
- Perceber quando uma situação coloca em risco a própria integridade física, emocional e psicológica
- Aprender a dizer 'não' e saber lidar com a pressão negativa de colegas

INSTRUÇÕES

QUEBRA-GELO

1. Forme um círculo com o grupo e escolha uma menina para ser a "detetive". Ela deverá ser retirada e afastada do círculo, de modo que não consiga ver o que o grupo está fazendo.
2. Em seguida, peça para que o grupo escolha uma líder. Você também pode influenciar o grupo a escolher as meninas mais tímidas para motivá-las a participar mais ativamente como líderes do grupo.
3. Assim que a líder for escolhida, peça para a detetive voltar e posicionar-se no centro do círculo.
4. A líder deverá fazer diferentes gestos e o restante do grupo deverá imitá-la, sem deixar que a detetive perceba quem está liderando o grupo. Alguns grupos podem apresentar dificuldade em fazer movimentos variados, o que torna a atividade monótona. Incentive a líder a fazer movimentos diversificados utilizando diferentes partes do corpo, ex. "agora a líder só pode fazer movimento com a cabeça", "líder, faça movimentos combinados de pernas e braços" etc.
5. Espere alguns minutos para que a detetive observe o grupo e dê a ela três tentativas para descobrir quem é a líder.
6. Caso ela não consiga descobrir, a líder ocupa o papel da detetive na rodada seguinte. Se a detetive descobrir corretamente quem é a líder, ela escolhe a próxima menina para ocupar seu lugar.
7. Repita a atividade até que todas as meninas tenham vivenciado o papel de líder ou de detetive. Se a sua turma de meninas for muito grande, você pode dividi-las em grupos reduzidos para otimizar o tempo. Para incentivar o desenvolvimento da liderança e permitir que todas as meninas exerçam essa função, evite que a mesma menina permaneça na posição de liderança durante várias rodadas.
8. Finalizando a atividade, explique que liderar é influenciar e inspirar um indivíduo ou grupo de pessoas a realizarem suas tarefas de maneira entusiasmada, visando ao objetivo comum. Pergunte se elas se sentiram dessa maneira ao vivenciar o papel de líder. Dê a palavra para o grupo, perguntando como elas se sentiram com a atividade. Acolha as respostas, sem se estender no tempo.

ATIVIDADE PRINCIPAL

1. Em círculo, inicie a atividade fazendo uma introdução ao tema Pressão do Grupo. Pergunte o que é pressão do grupo e como identificar uma situação em que ele ocorre. Utilize a definição e dicas no Folheto 1 para guiar o debate.
2. Em seguida, divida a turma em quatro pequenos grupos. Dependendo do número de alunas, será necessário criar mais grupos.
3. Peça para que cada grupo escolha um dos roteiros abaixo para apresentar. Caso necessário, crie mais roteiros antecipadamente para atender todos os grupos.
4. Permita que os grupos tenham alguns minutos para definir os papéis e preparar a encenação. Em seguida, peça para que um grupo de cada vez encene o roteiro escolhido. Os roteiros do Folheto 1 são sugestões. Você pode adequá-los à realidade da turma para que a atividade faça mais sentido e facilite a compreensão das meninas.
5. Inicie o debate, utilizando as perguntas a seguir. Inicie dando exemplos pessoais. Isso pode fazer com que as meninas se sintam mais à vontade e confortáveis para falar de suas próprias experiências.
 - O que todas as cenas tinham em comum?
 - As pressões do grupo presentes na encenação de vocês traziam algum risco para as personagens? Quais?
 - Você já sentiu dúvida se queria ou não fazer alguma coisa para ceder à pressão do grupo?
 Como você se sentiu e o que fez nessa situação?
 - Você já fez alguma coisa só para agradar suas amigas ou seus amigos? Como se sentiu nessa situação? Por quê?
 - O que vocês acham de fazer coisas só para agradar as outras pessoas?
 - Quais as estratégias que podem ser utilizadas para não ceder à pressão do grupo quando você não quer fazer alguma coisa ou participar de alguma atividade que lhe cause desconforto?
6. Finalize a atividade enfatizando que, por mais difícil que seja dependendo da pressão, é importante ouvir a si mesma para ter certeza de que se sente confortável com a situação. E, em caso negativo, dizer 'não' exige coragem, mas é uma forma de respeitar e se sentir bem consigo mesma.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Se notar que as meninas têm dificuldade para ler ou interpretar o texto, crie roteiros simples com histórias mais curtas. Auxilie lendo para elas ou peça para que uma das meninas com mais facilidade seja a líder e leia para o grupo.

MAIS COMPLEXO

- Peça para que cada grupo crie o seu próprio roteiro, cujo tema central seja pressão do grupo.
- Você também pode pedir para que o grupo decida o que fazer na situação presente no roteiro e explique como chegou a essa decisão.

SESSÃO 3: PRESSÃO DE GRUPO - ROTEIROS PARA APRESENTAÇÃO

SITUAÇÃO 1

É Carnaval. Yasmin, Carla e Carol combinaram de ir num bloco de rua e resolveram chamar Fernanda. Fernanda já sabia que sua mãe não ia deixar, pois elas teriam que pegar dois ônibus para chegar até o local. A mãe da Fernanda acha que é muito tumulto e que ela é muito nova para isso.

As amigas tentaram convencer Fernanda de todas as maneiras, até que Carla diz “Se você não for com a gente, nós nunca mais falamos com você”. Acabou que Fernanda foi com as amigas para o bloco escondida de sua mãe.

SITUAÇÃO 2

A aula corria muito bem em uma escola municipal da periferia da cidade. No intervalo, Renata e Joana combinavam de matar o último tempo de aula e ir para a casa de um menino que elas conheceram pelo Facebook e que morava perto da escola. As meninas chamaram Thaís, que negou o convite.

Thaís disse que não era legal matar aula e que era perigoso ir para a casa de uma pessoa que elas só conheciam pelas redes sociais. Depois de muita insistência por parte das amigas, Thaís, muito chateada e com medo, foi com Renata e Joana para a casa do menino.

SITUAÇÃO 3

Anna é uma menina negra de 12 anos. O cabelo crespo sempre foi um problema para ela. Ela já tinha tentado muitas maneiras de lidar com ele, mas agora ela estava decidida a deixar o seu cabelo natural. Na escola, havia muitas meninas como Anna que tinham feito relaxamento, trança, alisamento, mas quase nenhuma assumia o volume e a textura natural dos seus cabelos.

Ela sofria muito com a sua decisão, pois os colegas falavam que ela tinha o cabelo feio, a chamavam de “cabelo duro”, “cabelo de bombril”. Até dentro de casa se sentia pressionada, pois todas as mulheres da sua família tinham feito escova progressiva. Mesmo gostando de deixar seu cabelo natural, Anna sofreu tanta pressão e ouviu tantas ofensas, que não conseguia se sentir bem consigo mesma e voltou a alisar o cabelo.

SITUAÇÃO 4

Juliana é uma menina que sonha em ser jogadora de futebol. Ela acorda todos os dias cedo para ir aos treinos antes da escola, mas sua família e amigas não apoiam sua decisão. Sempre que Juliana chega em casa seus familiares falam “futebol é coisa de menino e você tem que parar de jogar isso”. Na escola, não é diferente. Suas amigas falam que ela tem que “parar de andar igual a um moleque” e que todo mundo comenta que ela é “sapatão”.

Sem Juliana desconfiar, suas amigas marcaram um encontro com um menino da turma na mesma data de um campeonato importante para ela. Quando Juliana pegou seu celular, viu várias mensagens das amigas falando que ela não poderia faltar ao encontro e se ela não fosse todos teriam certeza de que ela era lésbica. Com medo e se sentindo pressionada, Juliana foi ao encontro em companhia de suas amigas.

O QUE É PRESSÃO DO GRUPO?



Apesar de ser comum na adolescência, a pressão do grupo pode acontecer em diferentes fases da vida. Ela ocorre quando um **grupo de pessoas nos incita ou força a fazer algo que não nos sentimos confortáveis ou preparadas para vivenciar**, ou a assumir determinados comportamentos diferentes da nossa realidade. **Às vezes, é difícil dizer não a amigas e amigos**, pois queremos sentir que pertencemos ao grupo. Mas lembre-se que **você sempre tem o direito de dizer “não”** se não se sente bem fazendo alguma coisa e que talvez seja melhor ficar de fora de situações que possam causar problemas ou colocá-la em risco.

Em situações nas quais você se sente pressionada, você precisa se impor. Pare para pensar e faça as seguintes perguntas a si mesma:

- Isso pode me trazer problemas? Vou acabar desrespeitando as regras de casa ou as leis?
- Como resultado de minhas ações, outras pessoas, como pais, avós, professoras, professores ou colegas, poderiam ficar bravas ou decepcionadas comigo?
- Vou machucar alguém, seja física ou emocionalmente?
- Estarei segura?
- Eu me sinto bem fazendo isso?

Avalie a situação e pense no que está acontecendo. Procure reconhecer quando a pressão do grupo não é boa para você, para que você possa lidar com situações difíceis. Pense duas vezes antes quando for coagida por outras pessoas com frases como:

- “Todo o mundo faz isso”
- “Ninguém vai ficar sabendo”
- “Você está amarelando”
- “Quem vai descobrir?”
- “Não seja uma estraga-prazer”
- “Vai, duvido que você faça isso”

FAÇA A ESCOLHA CERTA. PENSE:

- Eu **quero** fazer isso?
- O que o **meu coração** está me dizendo?
- Que **coisas boas** podem acontecer a partir disso?
- Que **coisas ruins** podem acontecer?

TOME ATITUDES PARA EVITAR PROBLEMAS.

PENSE RÁPIDO:

- Decida qual estratégia usar para dizer **NÃO**.
- Se essa for uma situação na qual você pode estar em **perigo** ou estar sendo **intimidada**, então, primeiro, você deve garantir a sua **segurança**. Você pode fingir concordar e dizer que vai pensar a respeito e depois dizer NÃO quando estiver em um **lugar mais seguro e não estiver sozinha**.



Para acessar o folheto 1:
O que é pressão de grupo



PRÁTICA ESPORTIVA

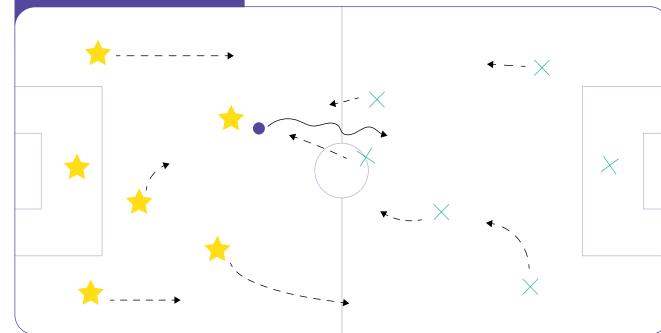
MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cones ou demarcadores, bola, coletes de cores diferentes, papel para planilha de jogo e caneta.

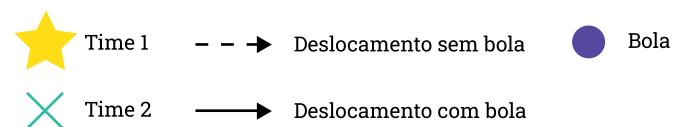
OBJETIVOS

- Refletir sobre conflitos e maneiras de resolvê-los
- Fomentar a prática do fair play e da competição saudável

Esquema do jogo



Legenda:



INSTRUÇÕES

1. Essa atividade utiliza a metodologia do Futebol 3², na qual as participantes disputam um jogo de futebol dividido em três tempos e não há árbitros ou árbitros e sim uma mediadora ou um mediador. Você pode utilizar essa metodologia para trabalhar outros jogos e esportes sem ser o futebol. É preciso apenas manter os três tempos de jogo adequando as regras ao esporte escolhido.
2. No primeiro tempo, todas as participantes se reúnem em círculo e definem as regras do jogo, a pontuação do jogo e de cada regra, assim como a divisão das equipes. Você terá o papel de mediação e precisará registrar todos os acordos em uma planilha de jogo. Reforce a importância de trabalhar valores humanos e sociais durante os acordos.
3. As meninas poderão criar as regras que quiserem, não sendo necessário que fiquem restritas às regras da modalidade. Sugira uma ou duas regras para as meninas entendam o tipo de regra esperado, por exemplo: "praticar jogo limpo valerá dois pontos", "xingar a colega do próprio time ou da equipe adversária tira três pontos", "cada gol valerá dois pontos", "incentivar as próprias colegas ao longo do jogo valerá 1 ponto". Elabore uma planilha de jogo contendo as regras para anotar os pontos na próxima etapa. Esse primeiro tempo deverá durar aproximadamente dez minutos.
4. No segundo tempo, as equipes disputam uma partida de futebol colocando seus acordos em prática. Antes de iniciar a partida, reforce que não haverá interferência externa e seu papel será o apenas de observar o jogo e anotar as situações que surgirem durante a partida, de acordo com as regras estabelecidas no tempo anterior. Reforce que as participantes são responsáveis por seguir as regras acordadas por elas e que a pontuação final do jogo não dependerá única e exclusivamente dos gols marcados, mas também das pontuações acumuladas com o cumprimento das regras. O segundo tempo deverá ter duração aproximada de 15 minutos.
5. O terceiro e último tempo é destinado para o diálogo pós-jogo. Reúna as meninas das duas equipes em círculo e peça para que todas debatam e avaliem suas ações durante o jogo. A soma do resultado do jogo, mais a pontuação obtida pelo cumprimento das regras, determina o resultado final do jogo.

²Metodologia criada na Colômbia em 1996, e disseminada no Brasil pela Street Football Word, para combater a violência no futebol. Para saber mais e ter acesso a modelos de planilhas de jogo acesse: http://eprocad.org.br/wp-content/uploads/2020/03/Futebol3_Historia_do_uso_dessa_metodologia_no_Brasil-1.pdf.

6. Nessa fase da atividade, as meninas precisam refletir sobre o cumprimento ou não das regras estabelecidas no primeiro tempo e sobre como enfrentaram as situações de conflito, caso tenham surgido ao longo da atividade. Reforce a importância da argumentação para defender o ponto de vista da equipe. Para mediar o debate, utilize as seguintes perguntas norteadoras:

- Foi difícil chegar a um acordo de regras? Por quê?
- Como vocês se sentiram definindo as próprias regras?
- Surgiram conflitos durante o jogo? Como vocês lidaram com eles?
- Foi difícil jogar sem ter uma arbitragem para mediar os conflitos?
- É comum surgirem outros tipos de conflitos quando vocês estão praticando algum esporte? Quais?
- E em outros espaços de convivência social, como, na escola, em casa, na rua, é comum surgirem conflitos? Como vocês lidam com isso?
- Qual é a melhor maneira de solucionar um conflito?
- Vocês já vivenciaram algum conflito decorrente de um preconceito ou discriminação? O que vocês fizeram a respeito?

7. Finalize o debate enfatizando que, ainda que os conflitos sejam comuns no esporte, a violência é sempre negativa. Enfatize que, quanto mais natural for o fair play e o não uso da violência para as atletas, mais proveitosas e divertidas serão as práticas esportivas.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

- Inicie perguntando quais os conflitos mais comuns durante um jogo de futebol e quais as regras que podem ser criadas para evitar esses conflitos.

MAIS SIMPLES

- Indique duas representantes para falar em nome de suas equipes, assim você evitará que muitas meninas falem ao mesmo tempo.

MAIS COMPLEXO

- Indique ou peça para que uma menina se voluntarie para ser mediadora do jogo em seu lugar.



SESSÃO 4

MENINAS E MENINOS

SESSÃO 4 | MENINAS E MENINOS

VALORES:

amizade,
respeito,
coragem,
igualdade,
inspiração

OBJETIVOS

- Discutir as construções sociais sobre o sexo biológico

FUNDAMENTAÇÃO

Muito se tem falado sobre “gênero”, mas qual sua definição? Gênero é uma construção social, cultural e histórica utilizada para definir e diferenciar o que significa ser homem e o que significa ser mulher. Em outras palavras, a sociedade impõe como mulheres e homens devem se comportar.

Desde o nascimento, meninas são socializadas de um jeito e meninos são socializados de outro, de maneira a assumir determinados padrões de comportamento considerados adequados para elas e para eles. A partir de brinquedos e brincadeiras, são incentivadas e incentivados a vivenciar e ocupar os espaços sociais de maneiras distintas, reforçando as diferenças entre os gêneros. Por exemplo, para as meninas, são reservados brinquedos relacionados ao cuidado com a casa e com filhas e filhos e ao culto à beleza (utensílios domésticos, bonecas, maquiagem etc.), o que remete à ideia de restrição das meninas e mulheres ao espaço privado. Por sua vez, aos meninos são destinados brinquedos associados à aventura, à tecnologia, à guerra e à conquista espacial (bolas, carrinhos, aviões, armas e carros de combate, naves e foguetes etc.), o que os incentivam à ocupação do espaço público. São padrões como esses que acabam ensinando crianças e adolescentes o que é socialmente aceitável e esperado de meninos e meninas.

Essas imposições são as normas de gênero, que perpetuam determinadas maneiras de agir e de se comportar. Tais normas concedem aos homens o privilégio de uma posição de poder hierarquicamente superior às mulheres.

Por ser uma construção, as características esperadas, as liberdades e as limitações impostas às mulheres e aos homens variam de acordo com a sociedade, a cultura e a época. Elas podem mudar a qualquer momento. Por isso é importante trazer à consciência das meninas como essas regras podem limitar sua liberdade e seus direitos, de modo que elas tenham ferramentas para questionar esses comportamentos e, coletivamente, mudá-los.



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

• **O Desafio da Igualdade - Plan International Brasil**
www.youtube.com/watch?v=04u0UHEq2f4

• **Igualdade de Gênero - ONU Mulheres Brasil**
www.youtube.com/watch?v=ZCGLC-vziRc

• **O que significa fazer as coisas tipo menina - Always**
www.youtube.com/watch?v=mOdALoB7Q-0

• **Guacira Lopes Louro, Gênero, sexualidade e educação: Uma perspectiva pós-estruturalista, Petrópolis, RJ: Vozes, 1997**

• **Helena Altman, Educação física escolar: Relações de gênero em jogo, São Paulo: Cortez, 2015**



OFICINA TEMÁTICA

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Quadro ou cartolina, canetas, canetinhas ou giz de cera.

OBJETIVOS

- Discutir os estereótipos de gênero
- Promover a reflexão sobre como os papéis de gênero são construídos socialmente
- Promover o pensamento crítico sobre as consequências dessas construções sociais

INSTRUÇÕES

QUEBRA-GELO

1. Peça para uma voluntária pensar rapidamente em duas características ou sonhos seus que podem ser parecidos com o de suas colegas. Incentive-a a pensar rapidamente, pois assim que começar, novas ideias surgirão.
2. A primeira voluntária começa estendendo os braços e dizendo “Na direita eu _____ e na esquerda eu _____” e demonstrando o lado com o braço. Por exemplo, ela pode dizer “na direita eu tenho dois filhos e na esquerda eu adoro surfar”.
3. Uma menina que se identificar com alguma das frases, dá a mão à primeira do lado que se identificou e fala a sua frase. Ela deve repetir o que tem em comum e depois dizer uma característica sua do outro lado.
4. Repita a atividade até que se chegue à última menina.

ATIVIDADE PRINCIPAL³

1. Desenhe duas colunas no quadro ou cartolina. Na primeira coluna, escreva ‘mulher’ e na segunda escreva ‘homem’.
2. Peça para que as meninas façam uma lista de ideias ou imagens que vêm à cabeça quando escutam ou leem a palavra ‘mulher’. Escreva essas ideias na primeira coluna. Durante este exercício, as meninas podem mencionar atributos positivos e negativos e ambos devem ser anotados, sem julgamentos, conforme são falados. Além disso, as meninas podem citar tanto características sociais, quanto biológicas. Anote todas as que são mencionadas pelas meninas, sem argumentar.
3. Repita a mesma atividade para a coluna ‘homem’ e faça uma lista com as características mencionadas.
4. Depois, leia em voz alta as características colocadas em cada coluna para se definir o que é ser ‘mulher’ e o que é ser ‘homem’. Depois, troque os títulos das colunas, colocando ‘mulher’ onde dizia ‘homem’ e vice-versa.

³Atividade adaptada de CORO e Horizons/Population Council. 2008. Sakhi Saheli: Promover a igualdade de gênero e capacitar as mulheres jovens – Um manual de treinamento. Nova Deli: Population Council. Disponível (em inglês) em: <https://landportal.org/pt/node/13595>.

5. Pergunte às meninas se as características mencionadas para mulheres poderiam ser atribuídas aos homens e vice-versa.
6. Com o apoio das perguntas abaixo, reflita com as meninas sobre como são estabelecidas as relações de gênero na nossa sociedade e como estas relações geram desigualdades entre mulheres e homens, meninas e meninos, no âmbito privado (da casa) e no âmbito público (trabalho, escola, rua etc).

• Temos aqui uma lista de atributos de mulheres e homens. Vocês concordam com eles?

• Você acha que os meninas e as meninos são criados da mesma maneira? Por quê?

• Como essas diferenças e desigualdades em ser mulher ou homem afetam nossas vidas diárias? Como essas diferenças afetam nosso relacionamento com a família ou parceiros e parceiras?

• Você acha que mulheres e homens possuem papéis diferentes em um relacionamento afetivo? Por quê?

• Como seria se uma mulher assumisse as características de gênero tradicionalmente associadas ao homem? Seria difícil ou fácil? Como seria para um homem assumir as características de gênero tradicionalmente associadas às mulheres?

• Quais são as influências que afetam nossa percepção e comportamento sobre como ser mulher ou homem? Nossa família? Nossos amigos e amigas?

• Tendo em vista a desigualdade étnico-racial e de gênero na sociedade brasileira, vocês acham que as expectativas sobre as meninas negras é diferente das expectativas sobre as meninas brancas? E as expectativas sobre os meninos negros e os meninos brancos? Em que sentido? Como podemos mudar essas expectativas?

• Vocês podem citar exemplos de como a mídia reproduz os papéis atribuídos às mulheres e aos homens? Quais os efeitos que a mídia tem sobre nossa percepção em relação ao que significa ser mulher ou homem?

• Como podemos desafiar os estereótipos sobre o que é ser homem e o que é ser mulher em nosso dia-a-dia?

• Vocês já se sentiram alguma vez limitadas pelas normas de gênero? Como lidaram com a situação?

7. Encerre a atividade explicando que questionar os papéis e estereótipos de gênero é necessário para que possamos nos expressar livremente, mesmo que isso não esteja de acordo com as normas impostas pela sociedade sobre o que é certo para uma menina e para um menino.
-
- # PRÁTICA ESPORTIVA
- ## MATERIAIS NECESSÁRIOS
- Bambolês, imagens com representações ou frases relacionadas ao sexo e aos estereótipos de gênero (você também poderá pedir, na aula anterior, que as meninas tragam imagens que representem atividades ou comportamentos esperados de mulheres e de homens).
- ## OBJETIVOS
- Questionar os papéis e atividades atribuídos a homens e mulheres
- ## Esquema do jogo
-
- ## Legenda:
-
- ## INSTRUÇÕES
1. Esta atividade é semelhante ao “pique bandeira”. Para o espaço de jogo, você deverá dividir a quadra, através da linha central, em dois campos. Delimite uma linha horizontal no fundo de cada campo de jogo.

2. Em seguida, distribua os cartões previamente elaborados contendo frases ou imagens representativas dos diferentes estereótipos de gênero no espaço delimitado no fundo de cada campo. A seguinte lista pode ser utilizada, ou adaptada de acordo com a realidade do grupo:

• ficar na rua até tarde

• brincar de carrinho

• arrumar a casa

• cuidar de filhas e filhos

• trabalhar como diarista

• jogar futebol

• dançar balé

• sentir medo

• ser delicado ou delicada

• ser forte

• ganhar salários melhores

• dar à luz

• praticar esporte

• ser chefe

• cozinhar

• cuidar da aparência

• gostar de rosa

3. Coloque três bambolês de cores distintas próximo à linha de fundo de cada campo. Um bambolê representará as mulheres, outro, os homens, e o terceiro representará ambos (mulheres e homens).

4. Divida a turma em dois grupos, cada um disposto em um lado da quadra, que representará o campo de jogo da respectiva equipe.

48

49

5. Ao seu sinal, cada equipe deverá tentar recolher o máximo de figuras/frases dispostas no fundo do campo adversário, atravessar para o seu campo de jogo sem ser pega pela oponente e colocar a figura/frase dentro do bambolê correspondente. Por exemplo: colocar a imagem de uma bola de futebol no bambolê que corresponde aos homens, colocar a frase “arrumar a casa” no bambolê correspondente às mulheres, etc. Cada menina só poderá carregar um cartão por vez.
6. Caso a participante seja pega no campo adversário, esta deverá permanecer parada no local em que foi pega até que uma das participantes de seu time toque em qualquer parte do seu corpo para liberá-la.
7. Quando uma das equipes terminar de recolher todos os cartões do campo adversário, pare o jogo. Reúna todas as meninas em um círculo e peça para que apresentem as características de acordo com sua classificação.
8. Promova o debate, utilizando as seguintes perguntas para guiá-lo:

• Vocês acham que meninas e meninos são criados da mesma maneira? Por quê?

• Existem comportamentos certos para meninas e meninos, mulheres e homens?

• Vocês acham que tem algum privilégio em ser mulher ou homem em nossa sociedade?

• Como essas diferenças ou desigualdades afetam a nossa vida diária?

• E como essas diferenças se manifestam no esporte?

• Existe alguma coisa que uma mulher não pode fazer somente pelo fato de ser mulher?

• Meninas e meninos que não se comportam como as pessoas esperam sofrem algum tipo de preconceito?

• Como seria se uma mulher assumisse o papel que é tradicionalmente do homem? Seria fácil ou difícil? Por quê?

•E o contrário como seria?
9. Finalize enfatizando que, independente de seguir ou não as normas sociais, todas as pessoas têm direito de se expressarem como são, de maneira livre, e sem sofrer preconceitos ou represálias.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Diminua o espaço de jogo.
- Utilize imagens ou objetos que fazem parte da realidade das meninas ao invés de frases.

MAIS COMPLEXO

- Aumente o espaço de jogo.



SESSÃO 5

RELAÇÕES DE PODER

SESSÃO 5 | RELAÇÕES DE PODER

VALORES:

amizade,
respeito,
excelência,
coragem,
igualdade

OBJETIVOS

- Compreender melhor as relações de poder nocivas e sua implicação na garantia de direitos



PARA SABER MAIS

• **BOURDIEU, Pierre.** A dominação masculina. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1999.

• **FREIRE, Paulo.** Pedagogia do Oprimido. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2005, 42ª edição.

• **Pondo fim à tormenta: combatendo o bullying do jardim de infância ao ciberespaço (em inglês) – UNICEF**
www.unicef.org/documents/ending-torment-tackling-bullying-schoolyard-cyberspace

FUNDAMENTAÇÃO

As relações de poder são caracterizadas pela hierarquia presente no relacionamento entre as pessoas ou entre os grupos. Em dinâmicas de poder nocivas, uma pessoa ou grupo privilegiado detém o poder sobre outra pessoa ou grupo, determinando o que este pode/deve ou não fazer, qual o limite de sua liberdade, de seus direitos e oportunidades.

Em nossa sociedade existem diversas manifestações de relações de poder que podem ser determinadas pelo sexo, gênero, classe social, idade, cor, raça, etnia, condição física e/ou intelectual etc. No cotidiano essas manifestações são facilmente reconhecidas na relação entre jovens e adultas e adultos, alunas, alunos e professoras e professores, atletas e treinadores e treinadoras, funcionárias e funcionários e chefes, mulheres e homens. O desequilíbrio de poder nessas relações pode fazer com que uma pessoa exerça a posição de domínio e opressão sobre a outra. Por sua vez, a pessoa oprimida em uma determinada relação também pode exercer uma posição opressora em outras relações de sua vida.

Vivemos em uma sociedade que naturaliza a desigualdade na relação de poder entre homens e mulheres. Isso acontece porque os papéis de gênero criados histórica e socialmente determinam de forma hierárquica os comportamentos adequados às mulheres e aos homens, colocando os homens em uma posição de poder superior à das mulheres. É importante ressaltar que as relações opressoras de gênero se articulam com outras, como as étnico-raciais e de classe, por exemplo. Dessa maneira as dinâmicas de poder são exercidas em várias direções onde determinados grupos privilegiados detém poder sobre grupos minoritários (mulheres, pessoas negras, pessoas LGBTQI+, dentre outros).

O ambiente escolar pode reproduzir relações opressoras de poder. Uma pesquisa realizada pelas Nações Unidas em 2016 mostrou que 43% das crianças no Brasil sofrem algum tipo de bullying – provocação, exclusão ou violência física – por razões como aparência, gênero, orientação sexual ou etnia.

Segundo a pesquisa, evidências mostram que tanto as vítimas como os perpetradores desse tipo de violência na infância sofrem em termos de desenvolvimento pessoal, educação e saúde, com efeitos negativos persistindo na vida adulta. “Quando as crianças são afetadas pelo bullying, elas não conseguem tirar vantagens das oportunidades de desenvolvimento aberta a elas nas comunidades e escolas nas quais vivem”, afirmou o relatório.

Dessa maneira, saber identificar relações de poder nocivas é importante para que as meninas não encararem como normal uma situação de opressão, não se permitindo colocar-se no papel de oprimida e nem de opressora.



OFICINA TEMÁTICA

OBJETIVOS

- Compreender os diferentes tipos de relações de poder

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Fotocópias ou compartilhamento digital do Folheto 2 – Relações de poder.

INSTRUÇÕES

QUEBRA-GELO

1. Organize o grupo em dois círculos, um dentro do outro. As meninas do círculo de dentro deverão ficar viradas para as meninas do círculo de fora, de modo que formem duplas.
2. Comece uma frase e peça para quem está no círculo de fora completar para sua dupla. Depois, comece outra frase e as meninas do círculo de dentro deverão completar para sua dupla.
3. Peça para as meninas do círculo de fora darem um passo no sentido horário e encontrem sua nova dupla.
4. Continue dando frases para que elas completem para suas duplas, revezando os círculos de dentro e de fora. Exemplos de frases que podem ser usados são:
 - Quando estou num grupo novo, eu...
 - Fico muito feliz quando...
 - Tenho uma vergonha enorme quando...
 - Tenho muito medo de...
 - Adoro...
 - Detesto...
 - A coisa mais importante do mundo para mim é...
 - Meu sonho é...
5. Finalize a atividade pedindo para que algumas voluntárias que estejam dispostas compartilhem respostas das colegas com as quais se identificaram.

ATIVIDADE PRINCIPAL

1. Divida as meninas em duplas e explique que uma menina da dupla deverá ser a “opressora” e a outra a “oprimida”.
2. Explique o que é uma pessoa opressora (aquela que detém o poder e domínio sobre a outra) e oprimida (aquela que é dominada pela opressora).
3. Fale para que as meninas da dupla fiquem uma de frente para a outra e explique que a “opressora” terá o domínio sobre todos os movimentos da “oprimida”.
4. A opressora deverá controlar a sua dupla através dos movimentos dos braços, ou seja, toda vez que a opressora direcionar o braço para a esquerda a oprimida deverá correr até a esquerda, braços para o alto a oprimida deverá pular, braço para baixo a oprimida deve se rastejar, e assim por diante. Explique que as opressoras podem se movimentar pelo espaço, mas sempre controlando os movimentos da sua dupla.

5. Defina regras claras para não colocar as meninas que estão na posição de oprimida em situação de risco físico ou emocional. Nenhuma ordem por parte das opressoras deve sugerir situações constrangedoras ou que machuquem suas colegas.
6. Após dez minutos de atividade, inverta os papéis. É importante que as meninas não saibam da inversão de papéis anteriormente, pois pode inibir os comandos da primeira menina opressora.
7. Após a inversão de papéis deixe que as meninas que foram oprimidas nos dez minutos anteriores fiquem na posição de opressoras pelos dez minutos seguintes. Observe como será o comportamento das 'opressoras' em grupo, e o tipo de comando que elas darão às 'oprimidas'. Traga esses elementos para o debate final. É comum que as meninas que foram oprimidas na primeira vez quando têm a oportunidade de serem opressoras façam exigências mais severas como vingança. É importante trazer esses fatos para a reflexão no momento do debate.
8. Ao final, promova o debate utilizando as seguintes perguntas como base:
 - Como você se sentiu participando desta atividade?
 - Para as 'oprimidas', como as 'opressoras' trataram vocês? Como vocês se sentiram?
 - Vocês se sentiram impotentes? Por quê?
 - Para as 'opressoras', qual foi a sensação de ter poder sobre alguém? Como se sentiram?
 - Por que as 'oprimidas' obedeceram às ordens das 'opressoras'? Em nosso cotidiano existem situações que também temos que obedecer às ordens sem contestar? Quais?
 - Houve 'oprimidas' ou 'opressoras' que resistiram a fazer o exercício e não quiseram se submeter e/ou controlar as outras? Por quê?
 - Quais são as consequências de uma relação de opressão entre as pessoas?
 - Como a sociedade enxerga essas relações de poder?
 - Como essa atividade nos ajuda a pensar e, quem sabe, a mudar nossas próprias relações?
9. Encerre o debate enfatizando a importância de saberem reconhecer essas relações nocivas de poder para não encararem como normal uma situação de opressão, não se permitindo, dessa maneira, colocar-se no papel de oprimida e nem de opressora.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Inicie explicando a atividade de forma prática, dessa maneira as meninas terão exemplo visual.

MAIS COMPLEXO

- Após as meninas se dividirem em duplas, peça para que decidam quem será a 'opressora' e quem será a 'oprimida'. Depois, solicite que todas as meninas que irão fazer o papel inicial de 'opressora' se reúnam para definir quais serão os movimentos que elas utilizarão para controlar as 'oprimidas'. Peça que elas decidam.

RELAÇÕES DE PODER

Em algumas **relações com dinâmicas de poder nocivas** (por exemplo, com crenças equivocadas de que o homem deve ser ativo e responsável pelas decisões sobre o sexo e a mulher, passiva), a mulher corre o risco de não ter o poder de decidir se, quando e como o ato sexual deve acontecer, ou mesmo se métodos contraceptivos devem ser usados.

Em outras situações, uma mulher financeiramente dependente de seu parceiro pode se sentir em uma **posição inferior e se submeter a violências por acreditar que não tem direitos**. É importante lembrar que o poder em si não é sempre ruim. Poder significa força e capacidade de fazer as coisas acontecerem. **Como usamos essa força é o que faz a diferença.**

As relações desiguais de poder numa relação íntima reforçam a **violência contra as mulheres** (violência sexual, física, patrimonial, psicológica e moral), agravando, ainda, o risco de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs), transmissão de HIV e gravidez não planejada.

A lista abaixo descreve diferentes tipos de poder e as formas como são utilizados:

PODER SOBRE:

Implica ter o controle sobre alguém ou sobre uma situação, normalmente de forma negativa. Geralmente, está associado ao uso de opressão, repressão, força, corrupção, discriminação e/ou abuso. Esse tipo de poder tira o poder de escolha ou a liberdade de outra pessoa.

PODER PARA:

Esse tipo de poder se refere à habilidade de dar forma e influenciar a própria vida. Refere-se aos recursos, ideias, conhecimento, ferramentas, dinheiro e capacidade para convencer a si mesma e às outras pessoas de fazer alguma coisa. Se um grupo grande de pessoas tem esse tipo de poder, formamos o "poder com".

PODER COM:

Baseia-se na força coletiva – ter poder com outras pessoas ou grupos, encontrar uma base comum entre interesses diversos e construir uma meta em comum que beneficie todas as pessoas na relação. Esse tipo de poder reúne os talentos e o conhecimento de vários indivíduos e se baseia no apoio, solidariedade e colaboração.

PODER INTERNO:

Refere-se à habilidade de se autoavaliar e se autoconhecer. Refere-se à capacidade que uma pessoa tem de imaginar uma vida melhor para si e de ter esperança, a sensação de que é possível mudar o mundo e o sentimento de que ela tem direitos. Ou seja, é a pessoa ter autoconfiança e a sensação de que é valorizada pelo que ela é.



Para acessar o folheto 2:
Relações de poder



PRÁTICA ESPORTIVA

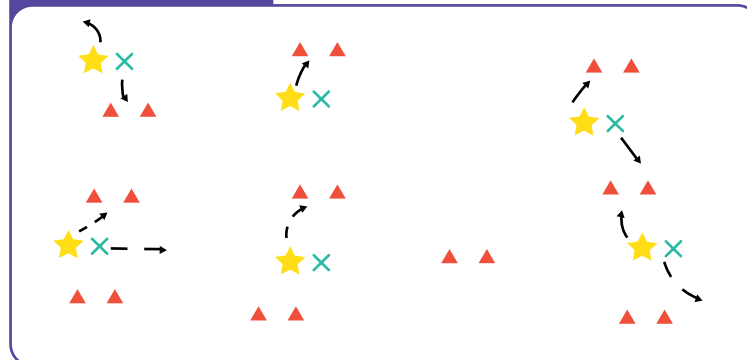
MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cones ou demarcadores.

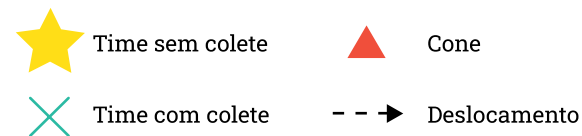
OBJETIVOS

- Promover a reflexão sobre como a violência é um dos mecanismos para manter relações de poder nocivas

Esquema do jogo



Legenda:



INSTRUÇÕES⁴

1. Organize o espaço de jogo marcando oito ou dez “portais” compostos de dois cones (ou demarcadores) com distância de 1 metro entre eles.
2. Divida o grupo em duas equipes, uma delas será a equipe A e a outra B.
3. Aproxime-se primeiro da equipe A e dê as seguintes instruções, sem que o grupo B ouça: o objetivo de cada menina do grupo é correr e atravessar todos portais, passando por dentro dos espaços entre os cones, o mais rápido possível. Diga que elas terão que formar duplas com as integrantes da equipe B e dar os braços a sua dupla. Elas não poderão soltar os braços de maneira nenhuma.
4. Em seguida, reúna-se com a equipe B e dê as seguintes instruções, sem que a equipe A ouça: Vocês formarão duplas com as meninas da equipe A, dando o braço para sua dupla. O objetivo de todas as meninas do grupo B é impedir a sua dupla (menina do grupo A) de passar pelos portais. Vocês podem fazer isso puxando sua parceira em uma direção diferente, ficando parada sem deixá-la se movimentar etc. É importante ressaltar que tenham cuidado ao usar a força para não machucarem suas colegas.
5. Depois de passar as instruções para as duas equipes, peça para que as meninas do grupo A escolham uma parceira do grupo B para formar duplas. Reforce que as meninas não deverão falar para suas duplas quais foram as orientações dadas a sua equipe.
6. Inicie a atividade. Todas as duplas deverão executar a atividade simultaneamente.
7. Dê de cinco a dez minutos para que as meninas executem essa primeira parte da atividade. Ao final desse tempo, peça para que as meninas se reúnam novamente em suas equipes.
8. Dê a cada equipe, separadamente, as seguintes instruções: o objetivo dessa segunda etapa é passar o mais rápido possível motivando a sua dupla e permitindo que ela passe pelos portais junto com você.
9. Peça para que as meninas formem as duplas novamente e inicie novamente a atividade.

10. Após alguns minutos, finalize a atividade e promova o debate utilizando as seguintes perguntas:

- Vocês sentiram alguma diferença entre a primeira e a segunda rodada? Qual?
- Em qual rodada as meninas do grupo A sentiram que obtiveram mais sucesso? Por quê?
- Em qual rodada podemos observar uma relação de poder negativa? Por quê?
- As atitudes das integrantes do grupo B na primeira rodada são semelhantes a relacionamentos opressores? De que maneira?
- Vocês podem citar alguns exemplos de relacionamentos opressores ou não saudáveis?
- Vocês acham que essas relações não saudáveis de poder acontecem durante a prática esportiva? Podem dar um exemplo?
- Quais as características de uma relação saudável?
- Por que algumas pessoas permanecem em relacionamentos não saudáveis ou de opressão?
- O que podemos fazer para nos livrar de um relação de opressão ou relacionamento não saudável?

11. Finalize explicando que todas as pessoas têm direito a nutrir relacionamentos saudáveis, que as ajudem a progredir e se sentir empoderadas e apoiadas, não “puxadas para trás”.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Demonstre a atividade para que todas as meninas entendam.
- Reduza o espaço de jogo.

MAIS COMPLEXO

- Nomeie os diferentes grupos de acordo com as relações de poder presentes em nossa sociedade. Por exemplo:

Grupo 1 = mulheres negras,
Grupo dois = homens brancos; ou

Grupo 1 = mulheres de baixa renda,
Grupo dois = mulheres ricas, etc.

- Aumente o espaço de jogo.

⁴Atividade adaptada do currículo Goal. Disponível em: <http://www.sc.com/en/sustainability/investing-in-communities/goal/>.



SESSÃO 6

IDENTIDADE RACIAL

SESSÃO 6 | IDENTIDADE RACIAL

VALORES:

amizade,
respeito,
coragem,
igualdade

FUNDAMENTAÇÃO

Luiza Bairos, socióloga e ex-ministra da Secretaria de Políticas de Promoção da Igualdade Racial (SEPPIR), afirmou que o racismo e o sexismo estão no DNA de nossa sociedade, são estruturantes.

Para entender melhor o racismo, temos que pensar na categoria de raça/cor. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) utiliza cinco categorias para classificar a população brasileira de acordo com raça ou cor: branca, preta, parda, indígena e amarela. Existem alguns métodos para a classificação de indivíduos, o primeiro sendo a “autodeclaração” ou “autoatribuição”, ou seja, quando o próprio indivíduo declara sua pertença ao grupo que se considera membro. Um outro método de classificação é a “heteroatribuição” ou “heteroidentificação”, isto é, quando outra pessoa ou outras pessoas, que não o próprio sujeito, define seu grupo de pertencimento.

Outro conceito importante para a discussão sobre identidade racial é o colorismo, termo que significa que “quanto mais pigmentada uma pessoa, mais exclusão e discriminação essa pessoa irá sofrer” (GELEDÉS). O colorismo é comum em países que tiveram políticas de branqueamento da população, como é o caso do Brasil. Entre 1880 e 1914, mais de 1,5 milhão de europeus vieram ao Brasil, sendo a maioria (63,6%) com passagens pagas pelo Estado. A ideia deste tipo de política embranquecer a população, em sua maioria negra, através da miscigenação com povos brancos da Europa.

Essas reflexões e conceitos são ferramentas importantes na promoção da consciência racial. De acordo com a filósofa, ativista e escritora Sueli Carneiro, “a consciência racial é um processo de descolonização, é a um processo de recusa desta internalização da inferioridade racial que o racismo apregoa, incansavelmente, para as pessoas negras”.

Portanto, provocar o questionamento sobre o racismo e o sexismo e instigar a consolidação da consciência racial é papel das educadoras na formação de cidadãs livres, com ferramentas para lutar por seus direitos.



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

• Entenda o que é Consciência Racial – Canal Preto
www.youtube.com/watch?v=8j_1NGDlj2I

• Colorismo: O que é, como funciona – Geledés
www.geledes.org.br/colorismo-o-que-e-como-funciona/

• Colorismo, ser negro e os três mitos da mulher negra – Natália Néri
www.youtube.com/watch?v=DGGaLz_NYDo

• Violência e racismo – Instituto Patrícia Galvão
dossies.agenciapatriciagalvao.org.br/violencia/violencias/violencia-e-racismo/

• O que é racismo estrutural? – Quebrando o Tabu
www.youtube.com/watch?v=Ia3NrSoTSXk

• As políticas de branqueamento (1888-1920): uma reflexão sobre o racismo estrutural brasileiro – Renan Rosa dos Santos
www.pordentrodaafrica.com/educacao/as-politicas-de-branqueamento-1888-1920-uma-reflexao-sobre-o-racismo-estrutural-brasileiro

• Se asiáticos brasileiros fizessem as perguntas que fazem para eles – Yo Bam Boo
www.youtube.com/watch?v=gjJnZZr_hOw



OFICINA TEMÁTICA

OBJETIVOS

- Apresentar e discutir a classificação de cor/raça do IBGE
- Provocar a reflexão e o debate sobre autodeclaração e heteroidentificação racial

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Imagens de mulheres que se autodeclaram pretas, brancas, indígenas e amarelas, cartas com palavras para o jogo de mímica (ex. gato, cachorro, pássaro), folhas de papel A4, lápis, canetas.

INSTRUÇÕES

QUEBRA-GELO

1. Divida o grupo em duplas. Diga que uma pessoa da dupla será a fotógrafa e a outra será a câmera.
2. A câmera deverá ficar de olhos fechados, na frente da fotógrafa, que a guiará pelo espaço.
3. Quando a fotógrafa vir algo que deseja fotografar, deve posicionar a câmera (movendo o corpo e a cabeça) para capturar a imagem que a fotógrafa.
4. Uma vez posicionada, a fotógrafa deve cutucar o ombro e a câmera deve abrir os olhos por três segundos e voltar a fechá-los.
5. Depois de alguns minutos, inverta os papéis.
6. Abra um breve debate enfatizando a diversidade dos olhares das pessoas. Pergunte se elas, quando foram câmera, capturaram imagens que não teriam notado sozinhas, por exemplo. Promova a reflexão sobre a riqueza que existe na pluralidade de olhares e experiências.

ATIVIDADE PRINCIPAL

PARTE 1

1. Divida as meninas em grupos de no máximo quatro pessoas cada. Assim que o grupo for dividido, peça para que as meninas ocupem seus lugares, cada grupo em um dos cantos da sala.
2. Entregue para cada grupo as imagens de mulheres famosas que se autodeclaram pretas, brancas, indígenas e amarelas.

Sugestões de imagens:

Marielle Franco, Rafaela Silva, Ara Mirim Sonia Barbosa, Ana Hikari, Caroline Ricca Lee.

Respostas:

Mulheres autodeclaradas pretas:

- Marielle Franco (ex-vereadora do Rio de Janeiro)
- Rafaela Silva (atleta do judô)

Mulheres autodeclaradas indígenas:

- Ara Mirim Sonia Barbosa (líder na Terra Indígena Pico do Jaraguá e auxiliar de enfermagem).
Pertencente ao grupo Indígena Mbyá-Guarani
- Renata Machado Tupinambá (BA) seu nome indígena é Aratykyra, é da etnia Tupinambá. Possui bacharelado em Jornalismo, produtora, roteirista, poeta e cofundadora da Rádio Yandê, primeira web rádio indígena do Brasil.

Mulheres autodeclaradas amarelas:

- Ana Hikari (atriz)
- Caroline Ricca Lee (artista e criadora da plataforma Lótus sobre feminismo asiático)

Mulheres autodeclaradas indígenas:

- Ara Mirim Sonia Barbosa (líder na Terra Indígena Pico do Jaraguá e auxiliar de enfermagem).
Pertencente ao grupo Indígena Mbyá-Guarani
- Renata Machado Tupinambá (BA) seu nome indígena é Aratykyra, é da etnia Tupinambá. Possui bacharelado em Jornalismo, produtora, roteirista, poeta e cofundadora da Rádio Yandê, primeira web rádio indígena do Brasil.

Mulheres autodeclaradas amarelas:

- Ana Hikari (atriz)
- Caroline Ricca Lee (artista e criadora da plataforma Lótus sobre feminismo asiático)

3. Explique às meninas que elas terão dez minutos para fazer a atividade e a dinâmica será a seguinte: cada uma receberá cartas e, ao seu sinal, uma pessoa por vez terá 30 segundos para fazer uma mímica para o seu grupo que represente aquela palavra.
4. Quando alguém do seu grupo acertar, a participante que fez a mímica poderá escolher, no conjunto de imagens, uma delas e colocá-la ao seu lado.
5. Após todas as imagens terem sido coletadas, cada grupo deverá classificá-las, conjuntamente, em uma das cinco categorias de cor/raça do IBGE: (i) branca, (ii) preta, (iii) indígena e (iv) amarela. A pessoa que coletou a imagem que será responsável por colocá-la na categoria correspondente.
6. Uma das pessoas do grupo será responsável por anotar em um papel o nome da pessoa que está na imagem e a categoria correspondente, ex. Joana - branca.
7. Ao final, peça para as meninas retornarem para a roda e confira as respostas, de acordo com a autodeclaração das mulheres das imagens. Depois, pergunte:
 - Vocês já conheciam a classificação do IBGE?
 - Como a gente pode saber a cor/raça de alguém? (Explique a importância de se respeitar a autodeclaração)
 - Vocês acham que a forma que a gente vê as pessoas influencia no tratamento que a gente dá a elas?

PARTE II

8. Ainda na roda de conversa, explique para as meninas que agora será feita a segunda parte da atividade que começa com a seguinte história (leia ou conte a história para elas):

Quando você tinha cinco anos, Alice era a sua melhor amiga, vocês faziam tudo juntas. Depois de dois anos, Alice precisou mudar para outra cidade com a família e vocês nunca mais se falaram. Então, imagine que hoje você recebeu uma carta e... adivinha de quem era? Alice! Ela escreveu a carta abaixo:

“Oi, (nome), quanto tempo...

Todos esses anos, sempre senti muito a sua falta. Lembro com carinho de todas as nossas brincadeiras e momentos juntas. Escrevo para dizer que, no mês que vem, estarei na sua cidade e gostaria muito de te encontrar na Central do Brasil. O problema é que eu não costumo guardar na memória o rosto das pessoas. Como eu não sei se você ainda lembra como eu sou e a Central é sempre bem cheia, vou me descrever:

Eu sou uma menina preta, olhos pretos e grandes, nariz largo e achatado, boca em formato de coração, não muito alta, cabelos azuis, longos, com cachos largos.

Você poderia se descrever pra mim também?
Saudades,
Alice”

9. Sem o auxílio de fotos ou vídeos, você terá que responder à carta, descrevendo-se fisicamente como ela fez.
10. Distribua folhas de papel, lápis ou canetas e peça para as meninas responderem a carta. Reforce que, na carta de resposta, é mais importante conter a descrição física delas do que qualquer outra informação.
11. Depois que todas finalizarem, abra para o debate. As meninas não terão que compartilhar suas cartas de resposta, o objetivo é que elas conversem sobre a experiência da atividade de autodescrição, utilizando as seguintes perguntas como guia:
 - Como foi fazer essa atividade? Gostaram? Não gostaram? Por quê?
 - Vocês acharam fácil ou difícil descreverem a si mesmas fisicamente? Por quê?
 - Vocês acham que as outras pessoas nos veem da mesma forma que nós nos vemos?
 - Vocês acham que a forma como as outras pessoas nos veem influencia no modo como nós nos vemos também? Por quê?
 - Vocês acham que o tema da identidade racial é importante? Por quê?
 - O que é consciência racial?
 - De que maneira podemos enfrentar o racismo no nosso cotidiano?
 - O que podemos fazer para que mais pessoas aprendam e conversem sobre esse tema?
12. Finalize o debate explicando que a consciência racial é extremamente importante para que elas entendam os mecanismos do racismo e do sexismo para, assim, poderem enfrentá-los e lutar por seus direitos.



PRÁTICA ESPORTIVA

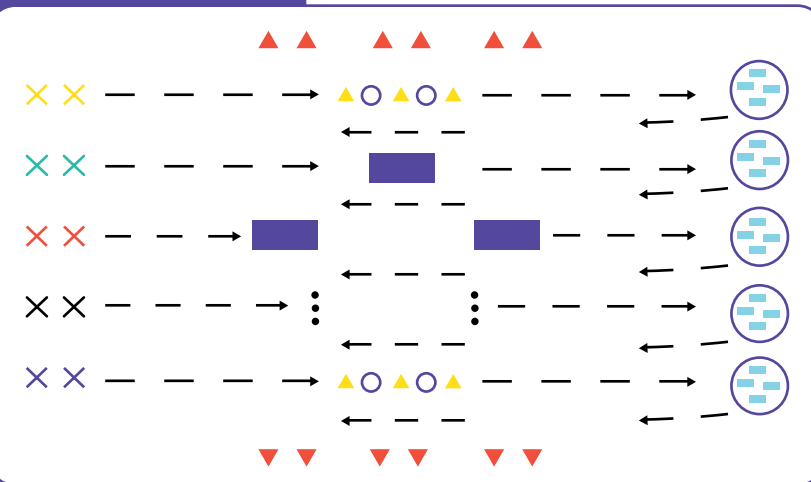
MATERIAIS NECESSÁRIOS

Fotocopiar, imprimir ou escrever cartões com expressões racistas (abaixo), fita crepe, tesoura, cones, bambolês.

OBJETIVOS

- Discutir as categorias do IBGE
- Promover a reflexão sobre o privilégio branco e o racismo

Esquema do jogo



Legenda:

- | | | | | | |
|---------|--------|--------------|--------------------|-------------------|-----------------|
| Bambolê | Portal | Deslocamento | Zona de segurança | Categoria amarela | Categoria Parda |
| Cone | Cartas | Demarcador | Categoria indígena | Categoria branca | Categoria Preta |

INSTRUÇÕES⁴

1. Divida as meninas em cinco grupos. Cada grupo estará posicionado em uma fileira e na frente de cada uma delas terá um cone.
2. Explique para elas que, do outro lado da quadra, na direção de cada grupo, terá um bambolê (cinco no total, um para cada grupo). Dentro de cada bambolê, elas encontrarão papéis com expressões.

SESSÃO 6: IDENTIDADE RACIAL - EXPRESSÕES RACISTAS

- | | |
|--------------------------|---|
| • Amanhã é dia de branco | • Mulata |
| • Serviço de preto | • Negra “de beleza exótica” ou com “traços finos” |
| • A coisa tá preta | • Não sou das tuas negas |
| • Mercado negro | • Nasceu com um pé na cozinha |
| • Denegrir | • Barriga suja |
| • Inveja branca | |
| • Da cor do pecado | |

Para a explicação sobre o racismo contido nas expressões, <https://www.geledes.org.br/em-boca-fecha-da-nao-entra-racismo-13-expressoes-racistas-que-devem-sair-seu-vocabulario/>

3. Diga às meninas que o objetivo da atividade é que todas da equipe, uma por vez, atravessem a quadra de uma extremidade até a outra e pegue uma carta que estará posicionada no bambolê da sua equipe;

4. No entanto, cada grupo terá uma regra para atravessar a quadra:
 - a. Categoria “branca”: deverá atravessar a quadra correndo e poderá parar nas zonas de segurança, onde as participantes não poderão ser atingidas pelas bolas;
 - b. Categoria “amarela”: deverá atravessar a quadra correndo e só terá uma zona de segurança, onde as integrantes não podem ser atingidas pelas bolas e só podem permanecer por 5 segundos;
 - c. Categoria “parda”: deverá atravessar a quadra saltando os obstáculos (demarcadores);
 - d. Categoria “indígena”: deverá atravessar a quadra desviando de todos os obstáculos.
 - e. Categoria “preta”: deverá
5. As zonas de segurança são espaços em que as meninas não podem ser “queimadas”, ou seja, as equipes adversárias não podem tentar atingi-las enquanto estiverem nesse local.
6. Explique que, a cada rodada, apenas dois grupos irão recolher as cartas ao mesmo tempo. Cada integrante das outras equipes deverá se posicionar nas laterais da quadra. Posicionadas nos portais, as demais participantes deverão lançar bolas para tentar acertar a menina que estiver atravessando o corredor. Reforce as medidas de segurança e oriente que as bolas só devem ser lançadas abaixo da linha da cintura para não machucar as colegas;
7. Os grupos responsáveis por recolher as cartas, na rodada, terão 5 minutos para recolher o máximo de cartas/frases possível;
8. Ao seu sinal, uma menina de cada grupo em disputa deverá atravessar o seu corredor, seguindo as regras de cada um, pegar uma das cartas no bambolê e voltar para o final da fila pelo lado de fora do campo, ou seja, pelas linhas laterais por trás das meninas das equipes adversárias. Se a menina for atingida pela bola lançada pelas adversárias ainda quando estiver correndo em direção às cartas, ela deverá voltar para a fila, pelo corredor e iniciar a travessia da linha de partida;
9. Encerre o debate enfatizando que o objetivo da atividade foi discutir o privilégio que as pessoas brancas vivenciam sem perceber, não criar uma hierarquia das opressões raciais. Enfatize que cada grupo tem uma realidade diferente, mas é preciso ter o reconhecimento que as pessoas brancas pertencem ao grupo mais privilegiado. Explique também que é importante considerar que pessoas amarelas sofrem discriminação, mas também têm privilégios. O objetivo não é compará-las às pessoas negras, pardas e indígenas, mas sim reconhecer a especificidade dessas experiências.
10. A cada rodada alterne os grupos que irão atravessar os corredores e lançar as bolas;
11. Ao final do tempo, peça para que as meninas retornem para a roda de conversa e peça para que voluntárias de todos os grupos leiam as expressões racistas em voz alta e discuta por que cada uma é ofensiva. As explicações sobre cada frase estão Depois de discutir as expressões, promova o debate, utilizando as seguintes
12. perguntas orientadoras:
 - Vocês já ouviram algumas dessas expressões? Tinham ideia de que elas eram expressões racistas?
 - Como foi para cada grupo executar a tarefa? Por que vocês acham que alguns grupos tiveram mais dificuldade que outros?
 - Vocês acham que essas dificuldades existem na sociedade por conta da cor/raça e origem das pessoas? Por quê?
 - Geralmente, quais os obstáculos que as pessoas negras enfrentam?
 - O que significa racismo para vocês? Por quê?
13. Encerre o debate enfatizando que o objetivo da atividade foi discutir o privilégio que as pessoas brancas vivenciam sem perceber, não criar uma hierarquia das opressões raciais. Enfatize que cada grupo tem uma realidade diferente, mas é preciso ter o reconhecimento que as pessoas brancas pertencem ao grupo mais privilegiado. Explique também que é importante considerar que pessoas amarelas sofrem discriminação, mas também têm privilégios. O objetivo não é compará-las às pessoas negras, pardas e indígenas, mas sim reconhecer a especificidade dessas experiências.



SESSÃO 7

CORPOS, EMOÇÕES E SEXUALIDADE

SESSÃO 7 | CORPOS, EMOÇÕES E SEXUALIDADE

VALORES:

amizade,
respeito,
igualdade

OBJETIVOS

- Promover a reflexão sobre como as relações de gênero e raça afetam homens e mulheres ao expressarem emoções e vivenciarem sua sexualidade



PARA SABER MAIS

• **Sexualidade: Sexo, gênero, orientação sexual e identidade de gênero – Minutos Psíquicos**
www.youtube.com/watch?v=XsJTCKzL-Gg

• **Por que a sexualidade da mulher é tratada como questão de saúde? – Laís Modelli**
azmina.com.br/reportagens/por-que-a-sexualidade-da-mulher-e-tratada-como-questao-de-saude/

• **Gênero, identidade de gênero e orientação sexual - Não entendeu? A gente desenha**
www.youtube.com/watch?v=wFazBWeFOhE

• **Como saber se sou lésbica? – Louie Ponto**
www.youtube.com/watch?v=prLICzyhYDM

• **ONU Livres e Iguais: A lição – UN Human Rights**
www.youtube.com/watch?v=gniErZlyzbA

FUNDAMENTAÇÃO

A sexualidade é uma atributo básico do ser humano, que não pode ser separada dos outros aspectos da vida. Ela não pode ser compreendida sem referência ao gênero e possui como uma de suas características fundamentais a diversidade. As regras que governam o comportamento sexual podem ser amplamente diferentes entre culturas ou mesmo dentro de uma mesma cultura.

A falta de informações sobre sexo, sexualidade e sobre como o próprio corpo funciona faz com que várias experiências relacionadas à puberdade sejam motivo de vergonha para muitas meninas, o que pode colocar a sua saúde em risco. Conhecer a própria sexualidade e poder expressá-la é uma parte fundamental do desenvolvimento saudável de qualquer pessoa.

Assim como gênero, os conceitos de orientação sexual e de identidade de gênero podem gerar confusão. Orientação sexual refere-se ao direcionamento de nosso desejo e afeto e, ao contrário do que se pode pensar, não se trata de uma simples escolha da pessoa.

A identidade de gênero se refere à experiência interna, individual e íntima de uma pessoa em relação ao próprio gênero, que pode, ou não, corresponder ao gênero que lhe foi designado ao nascer. Por exemplo, uma pessoa que é socialmente identificada como menina ao nascer e em seu íntimo também se reconhece como mulher possui uma identidade de gênero de mulher cis. Já uma pessoa que é socialmente identificada como menina ao nascer, mas em seu íntimo se identifica e se reconhece como homem, terá uma identidade de gênero de homem trans.

Como a identidade de gênero inclui a auto percepção sobre o corpo, algumas pessoas trans podem adotar expressões (maneira de se vestir, falar, andar, gesticular) socialmente associadas ao gênero com o qual se identificam e até mesmo fazer modificações físicas por meio de intervenções médicas. Algumas pessoas podem, ainda, se identificar ora com o gênero feminino e ora com o gênero masculino – gênero fluido –, ou não se identificar com nenhum dos gêneros – gênero neutro.

Há quem mantenha a mesma identidade de gênero durante toda a vida e há quem mude a percepção sobre a própria identidade de gênero ao longo do tempo. É importante ressaltar que a identidade de gênero não define a orientação sexual de uma pessoa.

Lembre-se de que a adolescência é um período de descobertas do corpo e do prazer. É normal que as adolescentes se apaixonem e sintam atrações, pois é nessa fase que o interesse por relações afetivas e sexuais começa. Junto com as mudanças corporais e emocionais, surgem também dúvidas sobre a sexualidade. Por isso, procure falar sobre esses temas com muita liberdade e sem julgamentos, adotando um olhar reflexivo sobre os preconceitos sexuais e as situações de desigualdade e de violência que eles geram. Para vivenciarem sua sexualidade de maneira saudável, é necessário que as meninas se sintam bem com elas mesmas, com as outras pessoas e com o mundo.



OFICINA TEMÁTICA

OBJETIVOS

- Fortalecer a confiança do grupo
- Apresentar e discutir os conceitos de “identidade de gênero”, “expressão de gênero” e “orientação sexual”

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Fotocópia das Histórias (abaixo), fotocópia ou compartilhamento digital do Folheto 3 – Biscoito de Gênero.

INSTRUÇÕES

QUEBRA-GELO

1. Explique para as meninas que, neste exercício, elas serão responsáveis por cuidar da segurança umas das outras. Forme um círculo e dê um número para cada menina.
2. Explique que as participantes deverão transitar livremente pelo espaço da sala ou da quadra seguindo as suas orientações. Você pode pedir para as meninas se deslocarem pelo espaço de diferentes maneiras. Por exemplo, peça para que se desloquem pulando em um pé só, andando devagar, andando mais rápido, cumprimentando as colegas etc.
3. Diga que cada vez que você falar um número em voz alta, a menina correspondente ao número falado deverá fingir um desmaio e todas as outras participantes deverão segurá-la. Peça que a pessoa que desmaie faça algum som antes de se jogar para facilitar a identificação pelo grupo.
4. Repita a atividade algumas vezes até que todas as meninas tenham sido escolhidas para “desmaiar”.
5. Ao final da atividade, promova um curto debate utilizando as perguntas abaixo como guia:
 - Como vocês se sentiram ao deixar que as outras colegas zelassem pela sua segurança?
 - Vocês confiaram que seriam amparadas ou se tiveram medo de cair?
 - Como se sentiram ao receber a responsabilidade de cuidar para que a colega não se machucasse?
 - O que essa atividade tem a nos ensinar sobre apoio mútuo e confiança?
6. Finalize esta etapa da atividade enfatizando a importância do apoio da comunidade, principalmente em situações difíceis. Diga que, juntas, elas sempre serão mais fortes e, neste processo, a empatia e a solidariedade são habilidades fundamentais que elas devem praticar cotidianamente.

ATIVIDADE PRINCIPAL ⁵

PARTE 1

1. Peça a todas as meninas que se levantem e passem pela sala tranquilamente. Diga para prestarem atenção ao próprio corpo e aos seus movimentos. Enquanto isso, fale para elas andarem mais rápido e, depois, para irem mais devagar. Estabeleça diferentes formas de deslocamento para tornar esse momento mais dinâmico.

⁵ Atividade adaptada de CORO e Horizons/Population Council. 2008. Sakhi Saheli: Promover a igualdade de gênero e capacitar as mulheres jovens – Um manual de treinamento. Nova Deli: Population Council. Disponível (em inglês) em: <https://landportal.org/pt/node/13595>.

2. Diga que, enquanto estiverem andando, elas devem olhar nos olhos da menina que está vindo em sua direção.
3. Depois de alguns minutos nessa atividade, divida as meninas em dois grupos e peça para que um grupo fique do lado oposto ao outro.
4. As meninas de um grupo vão fazer o papel de mulheres, e as meninas do outro grupo vão fazer o papel de homens.
5. Explique que você vai falar algumas palavras e que os grupos devem prestar muita atenção para representar a palavra (fazendo mímica, sem dizer nada) no papel do seu grupo (mulher ou homem).
6. Antes de dizer a primeira palavra, peça às meninas que fechem os olhos.
7. Depois, diga uma palavra e deixe que as meninas a atuem com os olhos fechados antes de dizer a palavra seguinte. Sinta-se à vontade para incluir palavras que façam parte da realidade do grupo. Exemplos de palavras que podem ser utilizadas são:
 - Beleza
 - Força
 - Raiva
 - Atletismo
 - Sexualidade
 - Suavidade
 - Poder
8. Quando as meninas atuarem uma palavra, peça que elas abram os olhos e observem as semelhanças e diferenças entre os dois grupos: o que representa as mulheres e o que representa os homens.
9. Faça o mesmo exercício com cada palavra. Ao final, peça aos grupos que se sentem um de frente para o outro e façam uma reflexão com base nas perguntas para debate:
 - No grupo das mulheres, qual foi a palavra mais fácil e a mais difícil de representar? Por quê? E no dos homens?
 - Quais palavras as mulheres e os homens representaram de formas similares?
 - Quais palavras as mulheres e os homens representaram de formas diferentes?
 - Quais são os motivos dessas diferenças na forma como as mulheres e os homens se portam?
 - Como essas semelhanças e diferenças se relacionam com o modo como as mulheres e homens são criados?
 - Como essas semelhanças e diferenças afetam as relações íntimas entre as mulheres e os homens?

PARTE 2

1. Divida as meninas em cinco grupos e distribua, aleatoriamente, uma história abaixo para cada grupo.

SESSÃO 7: CORPO, EMOÇÕES E SEXUALIDADE - HISTÓRIAS

A HISTÓRIA DE VANESSA

Eu já namorava há dez meses e queria muito ter minha primeira relação sexual com Henrique, meu namorado. Acontece que não me sentia preparada. Eu tinha mil dúvidas na cabeça. Será que dói? E se eu ficar grávida? Que método contraceptivo eu devo usar? E as ISTs? Embora eu tivesse uma relação muito tranquila com meus pais, não me sentia à vontade para conversar sobre sexo. Já estava rolando um clima mais quente com o Henrique, mas, ainda assim, não me sentia segura. Conversamos várias vezes, mas ele foi muito insistente e pouco compreensivo e paciente. Até que, um dia, os pais dele viajaram e ele preparou tudo para termos a nossa primeira relação, sendo que eu não sabia. Na verdade, não queria que tivesse acontecido naquele momento, daquele jeito, mas, enfim, aconteceu. O pior de tudo é que não usamos camisinha, e isso aconteceu durante várias outras vezes. Ele dizia que com camisinha não era a mesma coisa, e que isso mostrava o quanto eu confiava nele. Fui ao ginecologista e ele me indicou o uso de pílula anticoncepcional. Estava usando a pílula certinho mas tive uma gripe e tive que tomar antibiótico. Só depois que soube que o antibiótico pode cortar o efeito da pílula. Engravidei e o Henrique reagiu muito mal à notícia. Disse que era muito novo para assumir essa responsabilidade e que a culpa era minha porque não havia usado a pílula direito. Quando perguntei porque ele não usava camisinha também, ele ficou agressivo e disse que estava tudo terminado. Tive que abandonar a escola para cuidar do meu filho com a ajuda de minha mãe. Hoje, ele está com três anos. Desde então, só tenho relações sexuais protegidas. Se meu parceiro não aceita usar camisinha, então ele não serve para mim. Minha saúde e meu futuro são mais importantes do que qualquer garoto.

A HISTÓRIA DE LETÍCIA

Há uns três anos me apaixonei por uma colega de escola. Eu curti ficar com meninos, mas comecei a sentir algo diferente por esta colega. Ficamos juntas algumas vezes e, um dia, quando estávamos ficando na minha casa, minha mãe apareceu. Ela ficou chocada e me botou para fora de casa. Fiquei um tempo morando com uma tia de cabeça muito aberta que me acolheu. Desde então, essa colega e eu terminamos e hoje eu fico com meninos e meninas. Para mim, o que importa é a pessoa, não o seu sexo. Se me perguntam eu digo que sou bissexual, mas prefiro não usar rótulos. Hoje, minha mãe já aceita minha orientação, depois de um tempo separadas conversamos muito e voltei para casa. Hoje ela entende que sou feliz assim e tenho o direito de exercer minha sexualidade livremente.

A HISTÓRIA DE JÉSSICA

Tenho 19 anos, uma filha e estou grávida novamente. Me casei muito cedo com Antônio, um homem mais velho. No início, ele era um homem bom e me tratava muito bem. Mas, nos últimos tempos, foi ficando cada vez mais ciumento e, às vezes, agressivo. Apesar de ele nunca ter me batido, os gritos, xingamentos e brigas recorrentes me fazem sentir muito mal. Tenho a impressão de que, às vezes, ele parece outra pessoa, especialmente quando bebe muito. Não me sinto mais feliz em meu casamento, mas ainda amo muito meu marido e queria que as coisas voltassem a ser como antes. Já pensei em ir embora com as crianças para a casa da minha mãe, mas não tenho renda própria e tenho medo da reação de Antônio.

A HISTÓRIA DE MARCELA

Eu posso parecer feliz agora, mas nem sempre foi assim. Quando nasci, não me enxergaram como menina. Mas, desde que me reconheço como gente, nunca me senti como um menino. Quando era criança nunca me identifiquei com as coisas que supostamente um menino deveria gostar. As roupas e brinquedos da minha irmã sempre pareciam muito mais interessantes. Minha adolescência foi difícil, eu não me encaixava no grupo das meninas e os garotos me xingavam e riam de mim. Eu costumava chorar bastante. Meu corpo começou a me incomodar e eu sentia que aquele corpo não correspondia a quem eu era. Foi difícil crescer me sentindo diferente de todas as outras pessoas, mas, aos poucos, fui entendendo o que estava acontecendo comigo. Tive sorte de ter pais que me compreenderam e me apoiaram, mas muitas pessoas já me magoaram. Infelizmente, ainda tem muita gente que não sabe aceitar e respeitar o próximo.

A HISTÓRIA DE AMANDA

Sempre gostei de esportes, tinha muita habilidade para qualquer jogo, mas futebol sempre foi minha paixão. Quando era pequena, não tinha muita paciência para brincar de boneca ou de casinha, gostava de andar de bicicleta e de jogar na rua. Com 14 anos, entrei para um time de futebol, comecei a treinar e a me sair muito bem. Não sei porque as pessoas na escola achavam isso estranho, começaram a me chamar de sapatão e coisas desse tipo. Nunca fui de dar ouvidos para o que os outros falam. Sempre tive certeza da minha sexualidade e não ia deixar de jogar por causa do preconceito das pessoas. Afinal, quem disse que não posso ser mulher, ser heterossexual e gostar de futebol? Sigo feliz com minhas paixões.

2. Dê aproximadamente 15 minutos para que os grupos leiam e preparem suas histórias.
3. Depois peça para que cada grupo apresente a sua história às demais. As meninas poderão contar com suas palavras ou lerem a história se preferirem, mas ressalte que é importante passar todos os detalhes.
4. Após as leituras, realize um debate com base nas perguntas de apoio abaixo.
 - As histórias que vocês leram parecem realistas? Qual delas você achou mais próxima da realidade? Por quê?
 - Vocês conseguem identificar, nas histórias, personagens que não têm respeito pelas outras pessoas? Elas se preocupam com sentimentos e emoções de outra pessoa? O que você acha que elas deveriam ter feito diferente?
 - Qual a importância do respeito em uma relação sexual?
 - A sociedade estabeleceu normas diferentes para a sexualidade feminina e masculina? Você acha que isso está certo?
 - As mulheres têm desejos sexuais diferentes dos desejos dos homens? Como as mulheres expressam esse desejo sexual?
 - As mulheres conversam sobre os desejos sexuais e o prazer com seus parceiros ou suas parceiras? Por quê?
 - A mulher tem o direito de dizer “não” se ela não quiser ter uma relação ou experiência sexual? Por quê? O que você acha que acontece nessa situação?
 - Vocês sabem o que é identidade de gênero? Vocês acham que a identidade de gênero pode influenciar a orientação sexual de uma pessoa? Por quê? (Apresente o biscoito de gênero abaixo para apoiar nesta discussão.)
 - No meio esportivo, quais são os impactos da manifestação de uma orientação sexual ou a expressão de gênero diferente do padrão hegemônico? Qual a opinião de vocês sobre isso?
 - Discuta com as meninas a importância do respeito em uma relação sexual. Enfatize a necessidade de se praticar sexo seguro, utilizando sempre preservativo.
5. Encerre ressaltando que as mulheres e os homens aprendem formas diferentes de expressar emoções e sentimentos. Essas diferenças são influenciadas por normas impostas pela sociedade e, muitas vezes, as mulheres são ensinadas a reprimir seus desejos sexuais e sentimentos, e seus direitos sexuais não são reconhecidos. As mulheres, assim como os homens, têm o direito de expressar seus desejos sexuais, além de ter o direito a dizer “não” se elas não quiserem ter relações sexuais. Explique que a diversidade faz parte da sexualidade e que todas as pessoas devem ser sempre respeitadas.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

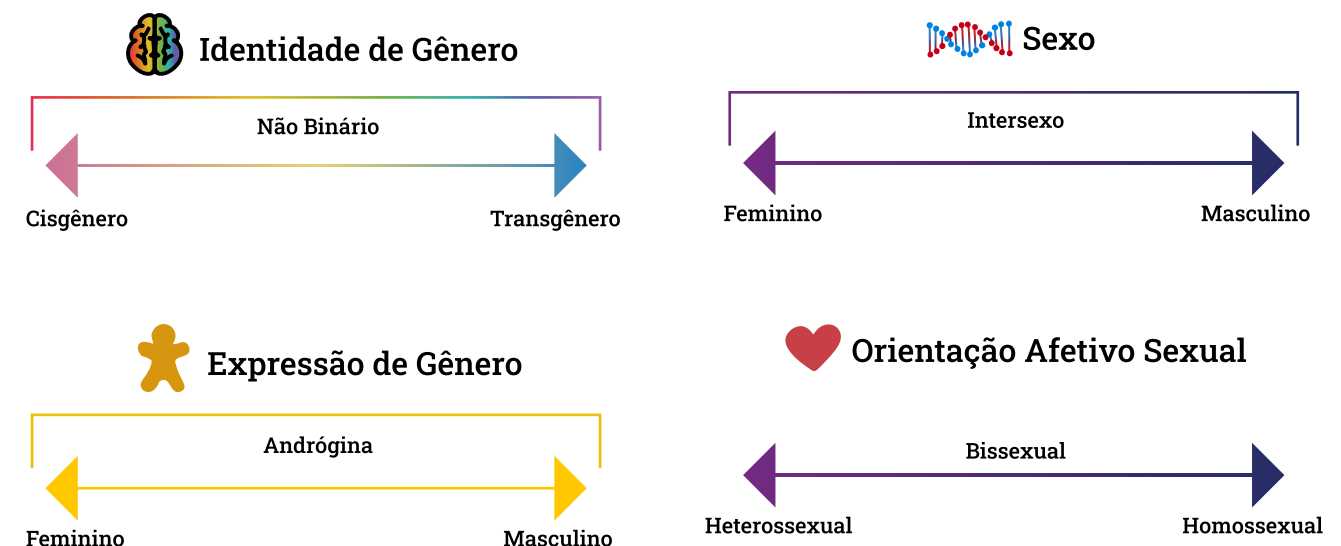
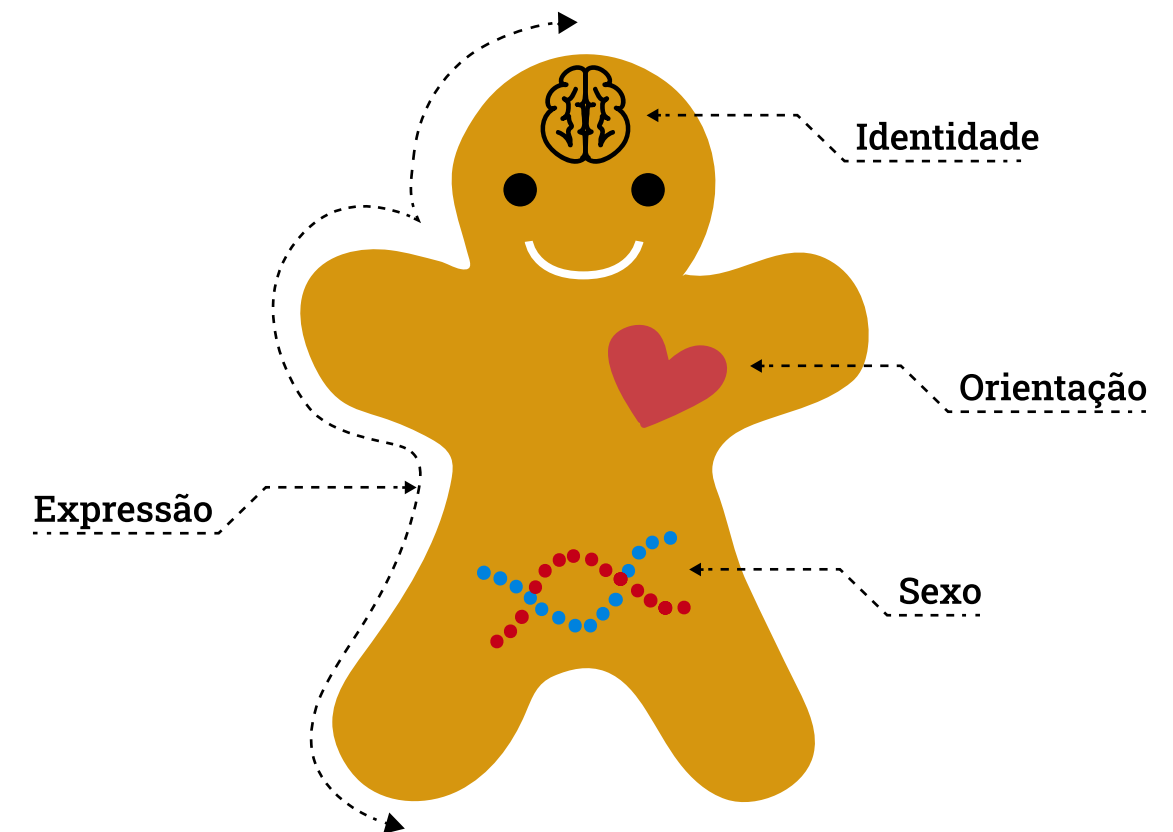
MAIS SIMPLES

- Realize a atividade em um único grupo grande. Leia as histórias para as meninas e motive as meninas a expressarem suas opiniões ao término de cada história.

MAIS COMPLEXO

- Na primeira parte da sessão, peça para que cada menina cite uma emoção a ser representada pelas outras.
- Após a leitura das histórias, peça para que as meninas tentem conectar as histórias com o seu cotidiano. Pergunte se as histórias parecem realistas e se elas conhecem meninas que vivem ou viveram situações parecidas.

BISCOITO DE GÊNERO



Para acessar o folheto 3:
Biscoito de gênero

Adaptado de Killermann, Sam "The Genderbread person" (2016). <http://www.genderbread.org/>



PRÁTICA ESPORTIVA

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Nenhum.

OBJETIVOS

- Promover a reflexão sobre a sexualização do corpo das mulheres e a objetificação do corpo das mulheres negras

Esquema do jogo

X — — →
X — — →
X — — →
X — — →
X — — →
X — — →
X — — →
X — — →



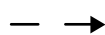
Legenda:



Participante



Professora



Deslocamento

INSTRUÇÕES⁴

1. Peça para as meninas ficarem na linha de fundo da quadra, uma do lado da outra. Explique que elas irão apostar uma corrida e o objetivo é chegar à linha de fundo oposta o mais rapidamente possível.
2. Diga que, durante a atividade, você dará os comandos “verde” e “vermelho”. Sempre que você disser “verde”, elas devem correr e, sempre que disser “vermelho”, devem parar.
3. Caso alguma menina corra ou ande ao sinal “vermelho”, deverá retornar ao início.
4. Explique que, durante a atividade, quando elas estiverem no sinal “vermelho”, você irá dizer algumas ações e emoções e que elas deverão representá-las como elas mesmas.
5. Diga “verde” e deixe que as meninas avancem. Após alguns segundos, diga “vermelho” para elas pararem e dê um comando. Você poderá utilizar diversas ações e emoções para as meninas representarem, tais como:

• Chorar

• Andar na rua sozinha à noite

• Fazer a unha

• Raiva

• Força

• Dançar

• Fazer a maquiagem

• Desejo

• Tristeza

• Sentar no ônibus

• Carinho

6. Sinta-se à vontade para incluir mais ações e emoções que façam parte do cotidiano das meninas, e que explicitem um contraste grande na maneira como meninas e meninos as representariam.
7. Alterne os sinais e os comandos de ações até que as meninas cruzem a linha de fundo. Peça para as meninas se colocarem lado a lado novamente a linha de fundo.
8. Explique que elas irão repetir a mesma dinâmica, mas, agora, elas deverão representar as ações e emoções como um menino.

9. Diga exatamente os mesmos comandos que utilizou na primeira rodada.
10. Alterne os sinais e os comandos de ações até que as meninas cheguem à linha de fundo oposta.
11. Repita a atividade uma terceira vez, pedindo agora que representem as ações e emoções como uma mulher negra. Utilize as mesmas palavras que as das rodadas anteriores.
12. Reúna o grupo em um grande círculo e promova o debate, utilizando as seguintes perguntas como guia:
 - Como foi representar e expressar as ações como uma menina? E como um menino? E como uma mulher negra?
 - Vocês notaram alguma diferença nas expressões entre a primeira, a segunda e a terceira rodada? Quais?
 - Vocês notaram alguma semelhança nas expressões entre a primeira, a segunda e a terceira rodada? Quais?
 - Teve alguma ação que foi mais fácil ou mais difícil representar como uma menina negra? Qual?
 - Que ações foram mais fáceis e mais difíceis de representar como um menino?
 - Quais seriam as razões de mulheres e homens expressam seus sentimentos de modo diferente?
 - Existem mulheres e homens que não se expressam ou não se comportam conforme esse padrão, ou seja, o padrão socialmente estabelecido como correto?
 - Essas pessoas são bem recebidas ou sofrem algum tipo de preconceito?
13. Encerre a atividade explicando que, desde a infância, somos ensinadas a agir e nos expressar de determinada maneira conforme nosso gênero e nossa cor. As pessoas que não se encaixam nesses padrões podem sofrer preconceito ou mesmo violência. É importante que, uma vez que nós tenhamos compreendido essa dinâmica, tenhamos cuidado para não reproduzi-la, pois as pessoas são livres para se expressarem como quiserem, independente de seu gênero e de sua cor.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Diminua o espaço da corrida. Você poderá delimitar que as meninas corram até o meio da quadra ou do campo, por exemplo.

- Faça uma rodada apenas com as orientações “verde” e “vermelho” para que as meninas entendam a dinâmica. Depois, introduza os comandos de ações e emoções conforme descrito na atividade.

MAIS COMPLEXA

- Para deixar a dinâmica mais difícil, você poderá repetir duas vezes um mesmo sinal, dizendo “verde” ou “vermelho” duas vezes seguidas, ou fazendo suspense antes de completar a palavra (“ver...de!” ou “ver...melho!”).

- Introduza obstáculos à corrida, criando um circuito para torná-la mais desafiadora. Você poderá colocar cones para que as meninas andem em zigue-zague ou dispor obstáculos para elas saltarem, por exemplo.

- Você também poderá introduzir uma bola à atividade e pedir para que as meninas realizem a corrida conduzindo a bola com o pé ou com a mão.

SESSÃO 8

MENSTRUÇÃO



SESSÃO 8 | MENSTRUÇÃO

VALORES:

respeito,
coragem,
igualdade

OBJETIVOS

- Conhecer o funcionamento do aparelho reprodutor das mulheres e do ciclo menstrual
- Desmistificar tabus relativos à menstruação
- Promover a higiene pessoal



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

• **Eles comandam o esporte e não sabem lidar com elas – Quero Treinar em Paz, UOL Esporte**
www.youtube.com/watch?v=uF-wVz3Zo7QE

• **Alimentação durante a menstruação – Dráuzio Varella**
www.youtube.com/watch?v=v-zsk1fKqUI

• **Estou na puberdade, e agora? (Um guia de como aceitar seu corpo após as transformações ocorridas na adolescência) – Gabriella Beira, Capitolina**
www.revistacapitolina.com.br/estou-na-puberdade-e-agora/

• **Como a menstruação influencia o rendimento no esporte, Beatriz Montesanti – Nexo Jornal**
<https://www.nexojornal.com.br/expresso/2016/08/16/Como-a-menstrua%C3%A7%C3%A3o-influencia-o-rendimento-no-esporte>

FUNDAMENTAÇÃO

Ainda hoje, a menstruação é um tema pouco discutido. Apesar de ser um evento rotineiro na vida de metade da população mundial, o tabu em torno da menstruação faz com que ela seja considerada nojenta ou motivo de vergonha para muitas mulheres, em especial para meninas adolescentes.

O objetivo desta sessão será explicar para as meninas o que é e como ocorre a menstruação, enfatizando que se trata de algo natural. Lembre-se que a menstruação ainda é algo novo para muitas meninas do seu grupo – ou pode nem ter acontecido para outras – e elas talvez não tenham com quem conversar para tirar suas dúvidas.

Procure tratar o assunto com o máximo de naturalidade possível e criar um ambiente descontraído para que as meninas se sintam confortáveis para participar. Caso elas estejam pouco motivadas para participar da atividade, inicie o debate contando um pouco da sua experiência pessoal – isso fará com que as meninas se desinibam e participem mais.

Utilize os vídeos indicados nesta sessão para introduzir o tema de forma lúdica e compartilhe o Folheto 5 – Ciclo Menstrual, impresso ou por meio de mensagem que elas possam compartilhar.

Também é importante que você converse com as meninas sobre higiene pessoal, mostrando a importância de cuidarmos do corpo como um todo e explicando os cuidados básicos de higiene que elas devem adotar durante o período menstrual como trocar absorventes periodicamente, realizar a higiene íntima com água e sabão neutro e lavar as mãos antes e depois de trocar absorventes ou coletores menstruais.

Também é importante falar sobre menstruação e a prática de esportes, explicando que atividades físicas podem ser praticadas normalmente durante a menstruação. As endorfinas produzidas durante a atividade física melhoram o humor e podem amenizar os sintomas da tensão pré-menstrual. Além disso, o exercício físico libera hormônios que podem ter efeitos analgésicos e aliviar as cólicas menstruais quando praticado regularmente. Informe também que o desempenho das atletas pode melhorar ou cair de acordo com a etapa do ciclo e que muitas atletas costumam alinhar seu treino ao seu ciclo menstrual. Por exemplo, sabe-se que o período pós-menstrual pode significar uma melhora no rendimento físico por causa da maior concentração de estrógeno, o que aumenta a noradrenalina, que prepara o corpo para grandes esforços.

Caso as meninas perguntem algo que você não saiba responder, anote a dúvida e diga que trará a resposta no próximo encontro. Não dê nenhuma resposta sobre a qual você não tenha certeza.



OFICINA TEMÁTICA

OBJETIVOS

- Apresentar o aparelho reprodutor das mulheres
- Promover o debate sobre a menstruação e seus tabus
- Desmistificar mitos sobre a menstruação

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Fotocópias das atividades Órgãos internos e Órgãos externos do Sistema Reprodutor das Mulheres (abaixo), fotocópia do Teste da Menstruação (abaixo), fotocópias ou compartilhamento digital do Folheto 4 – Ciclo menstrual, aparelho audiovisual para projetar vídeos.

INSTRUÇÕES

QUEBRA-GELO

1. Divida o grupo em duas equipes com números iguais ou semelhantes de participantes. Cada grupo deverá ficar em um canto da sala ou quadra.
2. Explique que a turma fará, em grupo, um jogo de “pedra, papel, tesoura” diferente, imitando animais. Cada grupo deverá escolher um animal entre “elefante”, “tigre” ou “rato” para toda a equipe representar. Demonstre os movimentos para cada animal:
 - **Elefante:** imitar a tromba com os braços e o barulho feito pelo elefante
 - **Tigre:** fazer o movimento das garras com as mãos e o barulho do tigre
 - **Rato:** se agachar e encolher, imitando o som do rato
3. Na atividade, o elefante ganha do tigre, o tigre ganha do rato e o rato ganha do elefante.
4. Oriente que a equipe deverá escolher o animal sem que o outro grupo perceba ou descubra a escolha.
5. Ao final do tempo estipulado para a escolha, peça para que os grupos fiquem dispostos um de frente para o outro.
6. Ao seu sinal, os grupos deverão, simultaneamente, representar com o corpo o movimento e o som do animal escolhido.
7. Repita a atividade algumas vezes.

ATIVIDADE PRINCIPAL

PARTE I

1. Peça para as meninas imaginarem um desenho de do órgão sexual dos homens. Explique que essa imagem é muito comum, que a vemos rabiscadas em muitos lugares no nosso dia-a-dia e que através dela ficamos sabendo muito sobre o aparelho reprodutor dos homens, mesmo sem querer. Isso significa que, mesmo no senso comum, temos muitas informações sobre o órgão sexual dos homens.
2. Pergunte às meninas quantas vezes elas já viram uma imagem do órgão sexual das mulheres rabiscada num banheiro público ou numa carteira escolar. Faça elas refletirem sobre o porquê dessa diferença: uma imagem tão conhecida e outra tão incomum. Peça para pensarem em como desenhariam o órgão sexual das mulheres da mesma maneira que desenharam o pênis.

3. Explique que o órgão sexual das mulheres é um tabu em nossa sociedade. Isso porque ele remete ao desejo e ao prazer das mulheres, que também são grandes tabus.
4. Para encerrar esta parte, peça para as meninas desenharem uma imagem estilizada da vulva, como um rabisco no caderno. Peça, para quem se sentir à vontade, que mostre seu desenho ao grupo.

PARTE II

5. Compartilhe com o grupo o Folheto 4 – Ciclo menstrual, impresso ou por meio digital.

8. Explique cada etapa do ciclo e, se possível, passe um dos vídeos abaixo, que explicam o funcionamento do ciclo menstrual de forma lúdica. Escolha o vídeo mais adequado para o nível de sua turma:

• Funny Menstruation Animation (Animação musicada do ciclo) www.youtube.com/watch?v=Z-vPVyas68jE

• Como a menstruação funciona (How menstruation works) – Emma Bryce www.youtube.com/watch?v=ayzN5f3qN8g

9. Depois, utilize os mesmos grupos da atividade anterior e peça para fazerem o Teste da Menstruação (abaixo) para recapitular o que aprenderam.

10. Promova o debate, utilizando as seguintes perguntas orientadoras:

- As mulheres devem deixar de fazer certas coisas enquanto estão menstruadas? Por quê?
- O que usar durante a menstruação? Existem alternativas para o absorvente? Quais as vantagens e desvantagens de cada tipo? (Ajude o grupo a levantar formas alternativas ao absorvente externo: absorvente interno, coletor ou copinho menstrual, calcinha absorvente lavável, ou absorvente de pano lavável.)
- De onde vêm os tabus sobre a menstruação? Você acha que isso tem alguma coisa a ver com gênero e sexualidade? Por quê?
- Quais são os problemas comuns que as mulheres têm durante a menstruação? Como vocês lidam com eles? (Por exemplo, acesso a absorventes, privacidade para se trocar e se limpar, dores, incômodos etc).
- Existem dias durante o ciclo menstrual em que as mulheres têm maior probabilidade de engravidar? Quais são?
- Na nossa comunidade, o que (ou quanto) você acha que as meninas sabem sobre essas questões? Quando elas ficam sabendo sobre isso – antes ou depois da primeira menstruação?
- Você acha importante que vocês, meninas, aprendam sobre o próprio corpo e como cuidar dele? Por quê?

- Qual a importância da higiene pessoal?
- Existe algum impedimento para a mulher praticar esportes se estiver menstruada?
- As relações sexuais sem preservativos podem trazer consequências para a saúde? Quais?
- Para engravidar é preciso que haja relação sexual sem proteção mais de uma vez ou

basta uma?

11. Encerre o debate lembrando os cuidados básicos de higiene que elas devem adotar durante o período menstrual. Enfatize que devem trocar absorventes periodicamente, realizar a higiene íntima (somente da vulva, não internamente) com água e sabão neutro e lavar as mãos antes e depois de trocar absorventes ou coletores menstruais.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

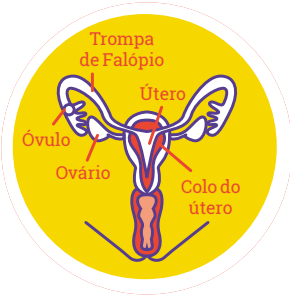
- Utilize a animação Funny Menstruation para explicar o ciclo, comentando cada etapa para que elas visualizem melhor como funciona. Se necessário, pause o vídeo a cada etapa para verificar se todas entenderam e permitir que tirem suas dúvidas.
- Adapte as perguntas do Teste da Menstruação de acordo com as necessidades do seu grupo.

FOLHETO 4

CICLO MENSTRUAL

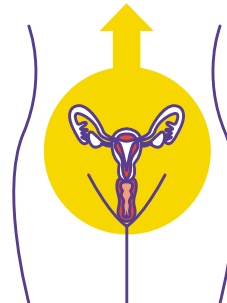
**1. Sangramento menstrual (menstruação):**

A parede do útero, que estava com o sangue e os tecidos formados a fecundação do óvulo com o espermatozoide, começam a descamar, são dissolvidos e saem pela vagina. Esse sangramento pode durar de dois a sete dias, variando de pessoa para pessoa.

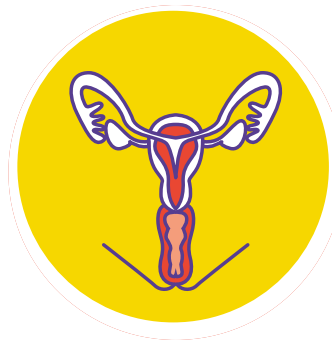
**2. Liberação do óvulo:**

Depois da menstruação, o corpo começa a liberar hormônios que preparam o útero para receber um novo óvulo e também enviam sinais para a liberação do óvulo pelo ovário. O óvulo é liberado uma vez por mês (fase da ovulação), geralmente, na metade do ciclo menstrual (nas pessoas que têm o ciclo regular de 28 dias, o óvulo é liberado no 14º dia).

Nesta fase acontecem muitas mudanças hormonais, o que chamamos de período pré-menstrual. Os sintomas comuns desse período são: mudança de humor, dores de cabeça, acne, inchaço e sensibilidade nos seios. Mas nem todas as pessoas que menstruam sentem esses sintomas.



O ciclo menstrual é controlado pelos hormônios sexuais femininos (progesterona e estrogênio). Ele começa a ser contato do primeiro dia do sangramento menstrual e finaliza no dia anterior ao próximo sangramento. Todo o ciclo costuma ter 28 dias de duração, podendo variar de pessoa para pessoa.

**3. Colo do útero mais espesso (fase Lútea e secretora)**

O revestimento do útero fica com mais sangue e nutrientes criando uma camada grossa, preparando o corpo para receber uma possível gravidez. O tecido do útero produz substâncias que vão ajudar no período inicial da gravidez ou preparar o tecido para se decompor e descamar se a gravidez não ocorrer (reiniciando o ciclo menstrual).

Período fértil: Período em que as pessoas que menstruam têm maior probabilidade de ficarem férteis (maior probabilidade de engravidar). Geralmente, ocorre entre o 8º ao 15º dia do ciclo menstrual. Isso significa que um casal que tem relação sexual com penetração vaginal sem a utilização de um método contraceptivo durante esse período (ou até 5 dias antes da ovulação) pode gerar uma gravidez.

TESTE DA MENSTRUÇÃO

1. VERDADEIRO OU FALSO: Depois que a menina tem a primeira menstruação, ela pode ficar grávida.
2. VERDADEIRO OU FALSO: Antes de a menina ter a primeira menstruação, ela pode ficar grávida.
3. VERDADEIRO OU FALSO: Não é saudável para a menina tomar banho, lavar a cabeça ou nadar no período menstrual.
4. VERDADEIRO OU FALSO: A menstruação é nojenta e o sangue menstrual é sujo.
5. VERDADEIRO OU FALSO: Uma menina pode ficar grávida se ela tiver relações sexuais durante a menstruação.
6. VERDADEIRO OU FALSO: A menstruação é um tipo de castigo por ser menina.
7. VERDADEIRO OU FALSO: O fluxo menstrual contém apenas sangue.
8. RESPONDA: Qual é a duração média de um período menstrual?
9. RESPONDA: Como se chama o momento do ciclo menstrual em que o óvulo é liberado?
10. RESPONDA: Qual das seguintes opções podem fazer com que sua menstruação atrase: gravidez, mudanças na alimentação, viagem, estresse, excesso de exercícios?
11. RESPONDA: Como você pode prevenir a gravidez?
12. RESPONDA: Por que a camisinha é considerada um dos métodos contraceptivos mais seguros e eficazes?
13. VERDADEIRO OU FALSO: Faz mal andar descalça quando se está menstruada.
14. VERDADEIRO OU FALSO: Mulheres virgens não podem usar absorvente interno.
15. VERDADEIRO OU FALSO: Transar menstruada aumenta o risco de contrair e passar doenças sexualmente transmissíveis.
16. VERDADEIRO OU FALSO: TPM não existe, é psicológico.
17. VERDADEIRO OU FALSO: O período menstrual favorece o aparecimento de acne.



Para acessar o folheto 4:
Ciclo menstrual

TESTE DA MENSTRUÇÃO - RESPOSTAS

- 01. VERDADEIRO:** Quando uma menina começa a ter menstruações, significa que seus órgãos reprodutivos já começaram a funcionar e que ela pode ficar grávida. Porém, não significa que física e emocionalmente ela esteja necessariamente preparada para o nascimento de uma criança.
- 02. VERDADEIRO:** Como os ovários da mulher liberam o óvulo antes da chegada do período menstrual, ela pode ficar grávida antes de ter a primeira menstruação.
- 03. FALSO:** A mulher não tem motivo para não participar de algum tipo de atividade por causa da menstruação, exceto se ela tiver cólicas ou algum desconforto. Ela deve manter sua higiene normalmente.
- 04. FALSO:** O sangue menstrual é limpo e é algo natural, que acontece com toda mulher. Não há motivo para sentir nojo ou se sentir suja por estar menstruada.
- 05. VERDADEIRO:** Às vezes, o outro ovário libera um óvulo no meio do ciclo, então é possível que um óvulo seja fecundado mesmo durante a menstruação, mas é muito raro.
- 06. FALSO:** A menstruação não é um castigo, é um processo biológico que acontece com todas as mulheres. O útero se prepara para o crescimento do feto, se e quando ocorrer a concepção. Quando não ocorrer, o revestimento temporário do útero se solta, o que provoca a menstruação.
- 07. FALSO:** O fluido menstrual contém muco cervical, secreções vaginais, células, partículas do endométrio e também sangue. Essa mistura não é óbvia, já que o sangue mancha todo o outro conteúdo de vermelho escuro.
- 08. RESPOSTA:** Um período menstrual dura de dois a sete dias, sendo que a média é de cinco dias.
- 09. RESPOSTA:** Ovulação. Durante a ovulação, o folículo e a superfície do ovário se abrem sobre o óvulo, permitindo que ele seja liberado para se dirigir ao útero.
- 10. RESPOSTA:** Todas essas opções podem fazer com que sua menstruação atrase.
- 11. RESPOSTA:** Existem diversos métodos anticonceptivos: a pílula anticoncepcional (método hormonal), o DIU (o dispositivo intrauterino), o diafragma, a camisinha masculina e feminina, a pílula do dia seguinte (anticoncepção de emergência, que não deve ser utilizada como método cotidiano e, sim, quando acontece algum problema com a camisinha ou, extraordinariamente, quando há uma relação desprotegida).
- 12. RESPOSTA:** A camisinha é um dos métodos mais eficazes, pois além de evitar a gravidez, evita o contágio do HIV e de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs), como a gonorreia, HPV, a sífilis entre outras.
- 13. FALSO:** Essa crença surgiu da ideia de que o chão frio poderia influenciar na cólica, mas isso não faz sentido. A cólica é uma contração no útero. Pisar no chão ou ficar no frio, somente, não aumenta essa contração.
- 14. FALSO:** Quando colocado da forma correta, o absorvente interno não rompe o hímen da mulher. O hímen é uma membrana muito fina presente na entrada da vagina, com um pequeno orifício no centro. É através desse orifício que o absorvente interno deve ser colocado. Além disso, a perda da virgindade está relacionada à primeira experiência sexual da mulher, que pode ou não ter penetração vaginal. Por isso, o rompimento acidental do hímen não deve estar associado à perda da virgindade.
- 15. VERDADEIRO:** Se o casal tiver relação sexual sem proteção, aumenta o risco, pois o sangue é um meio de cultura, ou seja, contém todos os nutrientes necessários para o crescimento de microrganismos, como bactérias, fungos e vírus.
- 16. FALSO:** A TPM – Tensão Pré-Menstrual é real e ocorre devido às grandes oscilações hormonais do ciclo menstrual, causando sintomas como irritabilidade, cansaço e inchaço abdominal, que variam de intensidade de acordo com cada mulher. Pode ocorrer em mais de 50% das mulheres, começa até dez dias antes da menstruação e termina quando ela chega.
- 17. VERDADEIRO:** As mudanças hormonais fazem com que as glândulas sebáceas aumentem a secreção e, consequentemente, a acne.



PRÁTICA ESPORTIVA

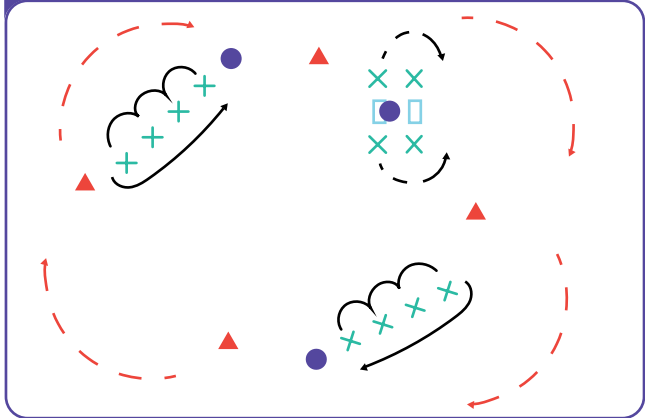
MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cones identificados, em letras grandes, com as palavras “ovário”, “trompa”, “útero” e “canal vaginal”, bolas, colchonetes ou coletes, cópias ou compartilhamento digital do Folheto 4 – Ciclo Menstrual, caixa de perguntas anônimas.

OBJETIVOS

- Consolidar o entendimento do ciclo menstrual de maneira concreta e lúdica

Esquema do jogo



Legenda:

- ▲ Cone
- Bola
- → Deslocamento Sem bola
- × Participante
- Colchonete
- → Deslocamento com bola
- → Ciclo menstrual

INSTRUÇÕES

- Peça para que as meninas formem grupos de quatro ou mais participantes.
- Para esta atividade, será necessário montar um circuito para cada grupo, com quatro estações indicados por cones formando um círculo imaginário.
- Faça referência ao Folheto 4 - Ciclo Menstrual, compartilhado na Oficina Temática. Peça para as meninas abrirem o folheto em seus celulares e perguntarem caso ainda tenha ficado alguma dúvida.
- Explique que as meninas vão reproduzir o ciclo menstrual a partir da maturação e liberação do óvulo, até o dia do sangramento. O óvulo será representado por uma bola e cada grupo terá um óvulo (bola) que deverá ser conduzido de diferentes maneiras de acordo indicação a seguir:
 - CONE 1 (OVÁRIO):** explique que esse ponto é onde os óvulos são armazenados e, quando estão maduros, são liberados (um óvulo a cada mês). Nessa estação, as meninas deverão formar uma fileira e a bola inicia com a primeira da fila. O óvulo (bola) deverá ser passado de mãos em mãos por cima da cabeça até chegar na última menina. Ela deverá correr com o óvulo (bola) para o início da fila e fazer o mesmo movimento até que a bola chegue novamente na última menina do grupo, assim sucessivamente, até a equipe chegar no cone que indica a próxima estação.
 - CONE DOIS (TROMPA):** diga que, depois de liberado pelo ovário, o óvulo passa por toda extensão da trompa esperando ser fecundado (receber um espermatozoide). Nessa estação, as meninas deverão formar duplas dentro de sua própria equipe e cada dupla terá que segurar um colchonete ou colete. O óvulo (bola) deverá ser passado de colchonete/colete em colchonete/colete até chegar no cone que indica a estação seguinte. Para isso, será necessário que a primeira dupla a passar o óvulo (bola) corra para o lado da última dupla, e assim sucessivamente dando continuidade à atividade.
 - CONE TRÊS (ÚTERO):** explique que durante o tempo em que o óvulo atravessava a trompa, o útero estava sendo preparado para receber o óvulo fecundado, então suas paredes estão cheias de sangue e nutrientes para o eventual desenvolvimento do bebê. Como o óvulo não é fecundado, o revestimento do útero começa a se degenerar e é expulso do corpo pelo canal vaginal, resultando

na menstruação. Nessa estação, as meninas deverão formar uma fileira e a primeira da fila estará em posse do óvulo (bola). O óvulo (bola) deverá passar de mãos em mãos por debaixo das pernas até chegar na última menina da fileira que, assim como na primeira estação, deverá correr até o início da fileira e dar prosseguimento a atividade repetindo o movimento, e assim sucessivamente até que o grupo chegue no cone seguinte.

d. CONE QUATRO (CANAL VAGINAL) E PONTO FINAL: Ao chegar nessa estação, explique que o óvulo não fecundado é descartado através da menstruação. Logo após todo revestimento ser expelido, o corpo inicia novamente o ciclo.

5.
- Os cones devem estar identificados com as palavras “ovário”, “trompa”, “útero” e “canal vaginal”. Dessa maneira, as meninas conseguirão visualizar o percurso que o óvulo faz durante o ciclo menstrual.
6.
- Demonstre cada etapa antes de iniciar a atividade para que as meninas tenham uma referência visual.
7.
- Inicie a atividade e reforce, durante a execução da atividade em cada estação, o que acontece durante o ciclo menstrual naquela etapa.
8.
- Ao final da atividade, promova o debate, utilizando as seguintes perguntas norteadoras:

• O que vocês acharam da atividade? Ela ajudou a compreender melhor como o ciclo menstrual funciona?

• O ciclo menstrual ocorre somente quando a menina está sangrando?

• Existem dias durante o ciclo menstrual em que as mulheres têm maior probabilidade de engravidar? Quais?

• Geralmente, quando e como as meninas ficam sabendo sobre a menstruação?

• Vocês acham que menstruação é sinônimo de doença? Por quê?

• Quais cuidados com a higiene pessoal devemos ter durante a menstruação? Por quê?
9.
- Finalize enfatizando que, caso ainda tenham restado, ou surjam mais dúvidas, elas podem trazê-las para a próxima sessão ou deixar perguntas escritas, de maneira anônima, na caixa de perguntas.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Ofereça mais detalhes em sua explicação, explicando sobre os hormônios que regulam cada etapa do ciclo menstrual.

MAIS COMPLEXA

- Na última estação (canal vaginal), coloque afirmações verdadeiras e tabus sobre o tema. Peça para que o grupo divida as afirmações em verdadeiras ou falsas. Em seguida, peça para que as meninas defendam suas opiniões sobre as afirmações.



SESSÃO 9

MÉTODOS CONTRACEPTIVOS E ISTs

SESSÃO 9 | MÉTODOS CONTRACEPTIVOS E ISTs

VALORES: respeito, determinação, coragem, igualdade

OBJETIVOS

- Apresentar e discutir os métodos contraceptivos e de prevenção a infecções sexualmente transmissíveis (ISTs)
- Oferecer critérios para a escolha dos métodos mais adequados
- Discutir a participação e a responsabilidade das mulheres e dos homens no uso de métodos anticoncepcionais e de prevenção a ISTs

FUNDAMENTAÇÃO

A adolescência é uma fase de muitas mudanças corporais e emocionais e, para muitas meninas, também é a fase das descobertas sexuais. Essas descobertas, infelizmente, nem sempre acontecem de modo seguro e protegido. Isso ocorre por falta de informação e de espaços onde as meninas possam falar abertamente sobre o assunto. As questões relacionadas à educação sexual ainda são envolvidas em tabus, mitos e preconceitos. Nesse sentido, o diálogo e a informação tornam-se ferramentas importantes de prevenção.

Existem diferenças socialmente construídas em relação ao comportamento esperado de mulheres e de homens em relação ao sexo. No entanto, é preciso educar tanto meninas quanto meninos sobre os métodos contraceptivos e de prevenção a ISTs, para que entendam que a responsabilidade de usá-los é de ambos. Usar camisinha é uma atitude responsável e saudável, que não interfere na libido, nem na feminilidade ou masculinidade de ninguém.

Em 2016, o Departamento de Vigilância, Prevenção e Controle das ISTs, do HIV/Aids e das Hepatites Virais do Governo Federal, passou a adotar a sigla IST, em vez de DST. Segundo o órgão, “a denominação ‘D’, de ‘DST’, vem de doença, que implica em sintomas e sinais visíveis no organismo do indivíduo. Já ‘infecções’ podem ter períodos assintomáticas (sífilis, herpes genital, condiloma acuminado, por exemplo) ou se mantêm assintomáticas durante toda a vida do indivíduo (casos da infecção pelo HPV e vírus do Herpes) e são somente detectadas por meio de exames laboratoriais”.

As ISTs são infecções causadas por vírus, bactérias ou outros microrganismos que são transmitidas principalmente através de relação sexual sem o uso da camisinha com uma pessoa que esteja infectada. Elas também podem ser transmitidas através de transfusões de sangue, de seringas compartilhadas contaminadas e durante a gestação, parto ou amamentação. Elas podem se manifestar através de feridas, verrugas, corrimentos, ardência, dor, bolhas e caroços. Existem, também, aquelas que não manifestam sintomas externos. Algumas são de fácil tratamento, outras, contudo, são graves e podem levar à morte. Por isso, é importante que as meninas estejam informadas e saibam que podem ter acesso a unidades de saúde mesmo sem estarem acompanhadas de uma pessoa adulta responsável.

Ao explicar para as meninas sobre os métodos contraceptivos, reforce que o preservativo peniano (camisinha) ou vaginal (diafragma) são os únicos métodos que, além de evitar uma gravidez, também previnem o contágio de ISTs. Camisinhas são eficazes e distribuídas gratuitamente na rede de saúde pública no Brasil. O Folheto 5 – Métodos contraceptivos e de prevenção a ISTs apresenta alguns pontos de comparação entre os diferentes métodos contraceptivos disponíveis.

Outro tema fundamental a ser debatido com as meninas é a vacinação contra o HPV – o Papiloma Vírus Humano. A infecção pelo HPV é a principal responsável pelo câncer do colo de útero e, a cada ano no Brasil, surgem 15 mil novos casos e cinco mil mulheres morrem. A vacina é um modo eficaz de prevenção, por isso, é importante que toda a menina de nove a 13 anos receba as três doses. A vacina é segura, de graça e está incluída no Calendário Nacional de Vacinação. Identifique meninas que ainda

não foram vacinadas, e as incentive a procurar uma Unidade de Saúde do SUS para receber a vacina.

É também importante mencionar durante a sessão que, no Brasil, o aborto é permitido por lei em três casos: se a gravidez for decorrente de estupro, se colocar a vida da mãe em risco ou se o feto for anencéfalo (sem cérebro). Nessas três situações, caso a mulher opte por realizar um aborto, ela tem seus direitos resguardados e pode ser atendida pelo SUS.

Converse com as meninas sobre a importância de conhecer o Sistema Único de Saúde (SUS) e a Clínica da Família que atende sua região. Após a primeira menstruação, elas devem procurar o Posto de Saúde do SUS mais próximo de sua residência e conversar com uma enfermeira sobre sua saúde sexual e reprodutiva. Sugerimos que, antes de realizar esta sessão, vá a ao posto de saúde ou Clínica da Família de sua região e se informe sobre os métodos anticoncepcionais existentes. Se possível, consiga amostras para apresentar às meninas.

Frise que esta sessão se refere a informações que as meninas utilizarão quando entrarem na fase sexualmente ativa, ou seja, quando estiverem preparadas para manterem relações sexuais consensuais e saudáveis. Antes do início da sessão, deixe preparada uma caixa para perguntas, que será utilizada para depositar perguntas anônimas a serem respondidas ao final da sessão ou no encontro seguinte.

No caso de jovens que passam por uma situação de gravidez, elas devem receber apoio e ter acesso aos serviços de saúde - não devem ser discriminadas, nem sofrer preconceitos. Suporte e diálogo são fundamentais.



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

• **Mulheres também transam – Jout Jout Prazer**
www.youtube.com/watch?v=r9nScgxSntI

• **Era uma vez outra Maria**
www.youtube.com/watch?v=uX8lyI-5nr4

• **Outras DSTs – Drauzio Varella**
www.youtube.com/watch?v=H6AcZxKISqw

• **Socorro, cresceu uma coisa estranha na ppk! O que são DSTs? – Amanda Lima, Capitolina**
www.revistacapitolina.com.br/socorro-cresceu-uma-coisa-estranha-na-ppk-o-que-sao-DSTs/

• **Aprenda a se prevenir de ISTs no sexo lésbico – App Clue**
helloclue.com/pt/artigos/sexo/aprenda-a-se-prevenir-de-ists-no-sexo-lesbico



OFICINA TEMÁTICA

OBJETIVOS

- Apresentar e discutir os métodos contraceptivos e de prevenção a ISTs

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cartolinas, tesoura, cola, canetinhas, caneta, giz de cera, revistas para recortar, fotocópia ou compartilhamento digital do Folheto 5 - Métodos contraceptivos e de prevenção a ISTs, amostras de métodos contraceptivos, caixa de perguntas anônimas.

INSTRUÇÕES

QUEBRA-GELO

1. Forme um círculo e entregue uma bola para uma das participantes. Explique que ela deverá lançá-la de maneira aleatória para qualquer menina do grupo.
2. Antes do primeiro lançamento, explique que cada menina corresponderá a um número de acordo com a ordem de arremesso da bola, ou seja, a primeira menina a lançar a bola corresponderá ao número um, a segunda ao número dois, e assim consecutivamente até todas as meninas tenham recebido a bola e sido numeradas.
3. A participante em posse da bola deverá falar seu número em voz alta e lançar para outra menina que ainda não tenha recebido a bola, até que a primeira participante receba a bola novamente.
4. Faça mais uma rodada apenas com uma bola para que as meninas gravem a ordem de lançamento. A sequência de lançamento deverá obrigatoriamente seguir a ordem estabelecida na primeira rodada.
5. Em seguida, introduza mais uma bola e oriente que as participantes façam o mesmo movimento da rodada inicial utilizando as duas bolas de maneira simultânea. Ofereça estímulos positivos para que as meninas se sintam motivadas a realizar a atividade.
6. Explique que, caso uma das bolas caia no chão, elas deverão reiniciar a contagem.
7. Introduza uma bola a cada rodada até que cada menina receba uma bola e elas consigam executar a atividade com todas as bolas simultaneamente.
8. É importante que as meninas obtenham sucesso na realização da atividade. Caso apresentem dificuldade, reduza a quantidade de bolas ou divida as meninas em pequenos grupos, desta maneira será mais fácil executar a atividade. Outra possibilidade é diminuir a distância entre as participantes para facilitar o lançamento.
9. Finalize a atividade, reforçando a importância do trabalho em grupo e do respeito às diferenças. Enfatize que entender e respeitar o próprio ritmo e o da outra colega foi fundamental para o sucesso desta atividade e para qualquer trabalho em grupo.
10. Encerre o quebra-gelo incentivando que as meninas reflitam sobre a participação do grupo durante a atividade a partir de um breve debate, utilizando as seguintes perguntas como guia:
 - Todas as participantes contribuíram para que o grupo alcançasse o objetivo proposto?
 - Foi fácil ou difícil encontrar uma estratégia para executar a atividade?
 - Como vocês se sentiram trabalhando em equipe?

ATIVIDADE PRINCIPAL

1. Ao início da sessão, explique para as meninas que você deixará uma caixa preparada para perguntas. Diga que elas podem perguntar o que quiserem de modo anônimo e que você trará as respostas ao final da sessão, ou no encontro seguinte.
2. Reúna as meninas em roda e pergunte se elas já ouviram falar em métodos contraceptivos. Peça para que falem o que sabem sobre o assunto e citem os métodos que conhecem.
3. Caso as meninas se mostrem tímidas no início, procure tratar o assunto com naturalidade. Reforce que este é um local seguro e que é normal surgirem muitas dúvidas a respeito desse tema. Explique a importância de se falar e conhecer os métodos pois, mesmo que elas ainda não sejam sexualmente ativas, essas informações serão importantes futuramente. Se possível, consiga algumas amostras dos métodos mais comuns em um posto de saúde e permita que elas os manipulem para conhecerem melhor.
4. Divida as meninas em quatro grupos aleatoriamente. Compartilhe por meio de fotocópias ou digitalmente o Folheto 5 (próxima página) – Métodos contraceptivos e de prevenção a ISTs. Explique que quatro dos seis métodos serão discutidos com mais profundidade nesta sessão.
5. Cada grupo ficará responsável por um tipo de método, da seguinte forma:
 - GRUPO 1: Método Periódico
 - GRUPO 2: Método Mecânico
 - GRUPO 3: Método de Barreira
 - GRUPO 4: Método Hormonal (incluindo a pílula do dia seguinte, que é um método de contracepção de emergência)
6. Diga que os grupos terão dez minutos para se preparar para um debate cujo tema é “O melhor método contraceptivo e de prevenção é...”. Num primeiro momento, o Grupo 1 debaterá contra o Grupo 2 e, na sequência, o Grupo 3 com o Grupo 4. O grupo ganhador de cada etapa se enfrentará na final.
7. Diga que elas devem utilizar o tempo de preparação para analisar os prós e os contras do método que deverão defender e se preparar para convencer a plateia que este é o melhor método. Elas devem utilizar esse tempo também para verificar os contras do método do grupo adversário para tentar ganhar na argumentação.
8. Enfatize que, independente da opinião pessoal de cada uma, ou o método que de fato elas utilizem na vida real, para fins de debate, elas devem defender o método do grupo de maneira convincente. Elas podem utilizar as seguintes perguntas norteadoras para a preparação:
 - Como esse método previne a gravidez?
 - Como esse método previne infecções sexualmente transmissíveis?
 - Como ele é usado?
 - Quais são suas vantagens?
 - Quais são suas desvantagens?
9. Ao final do tempo de preparação, posicione os Grupos 1 e 2 de frente para a plateia (composta dos Grupos 3 e 4) e inicie o debate.
10. Fique atenta para que elas não falem juntas ou interrompam a adversária no meio do raciocínio. Caso isso comece a acontecer diversas vezes, estipule um tempo (algo entre 30 segundos e um minuto) para exposição, réplica e tréplica.
11. Deixe o debate acontecer por cerca de dez minutos. Ao final, peça para a plateia votar no grupo vencedor. Para incentivar que as meninas sejam imparciais e votem de acordo com a performance de cada equipe, dê a cada participante um papel e faça que o voto seja secreto. Ao final de cada debate, a facilitadora deve recolher os votos e ao término da primeira rodada, ou seja, do debate das quatro equipes, a facilitadora faz a contagem de votos com todas as participantes. Os dois grupos mais votados, em cada debate, se enfrentam em uma segunda rodada e os dois menos votados também.

MÉTODOS CONTRACEPTIVOS E DE PREVENÇÃO A ISTS

São substâncias, práticas, procedimentos e/ou dispositivos que têm a finalidade de evitar uma gravidez não planejada

Métodos de prevenção

Dispositivos utilizados com a finalidade de prevenir as Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs)

Métodos Comportamentais ou Naturais

Tabelinha Muco cervical Temperatura Coito interrompido

O que é? E como funciona?

São práticas adotadas para evitar a fecundação, através da abstinência sexual no período fértil das pessoas que possuem útero e ovário, e no caso do coito interrompido evita que o esperma seja ejaculado dentro da vagina.

Vantagens

- Ausência de efeitos colaterais e permite maior autoconsciência do funcionamento do corpo.

Desvantagens

- Não previne contra ISTs, HIV e AIDS.
- É um método com grandes possibilidades de falha..

Métodos de Barreira

Preservativo/camisinha vaginal ou peniano Diafragma

O que é? E como funciona?

Dispositivos que formam uma barreira evitando o contato do espermatozóide com o óvulo. No caso dos preservativos penianos e vaginais (camisinha) evitam o contato direto do pênis com a vagina.

Vantagens

- A camisinha é o único método que previne contra ISTs, HIV e AIDS, além de ter alta eficácia para prevenir gravidez não planejada.
- Material de fácil acesso e distribuído gratuitamente em postos de saúde.
- Não precisa de receita médica para o seu uso.
- A camisinha quando utilizada corretamente tem alto índice de eficácia.

Desvantagens

- O diafragma não previne contra ISTs, HIV e AIDS.

Métodos Químicos

Espermicida

O que é? E como funciona?

Substância química em forma de creme, gel ou espuma colocada na vagina, na região próxima ao colo do útero, antes da relação sexual, que age matando os espermatozóides. Normalmente, é necessário deixar a substância entre 6 e 8 horas após a relação sexual.

Vantagens

- Fácil utilização e livre de hormônios

Desvantagens

- Se utilizado sozinho tem baixo índice de eficácia.
- Não previne contra ISTs, HIV e AIDS.

Métodos Cirúrgicos

Laqueadura ou ligadura das trompas

Vasectomia

O que é? E como funciona?

Procedimento cirúrgico que interrompe o fluxo do óvulo ou do espermatozóide de maneira definitiva.

Vantagens

- A eficiência é altíssima

Desvantagens

- Não previne contra ISTs, HIV e AIDS.
- Poucas chances de ser revertido.

Métodos de prevenção às ISTs para mulheres cis lésbicas ou entre pessoas com vagina

Apesar dos avanços, ainda não existem métodos específicos para o sexo seguro entre mulheres cis lésbicas ou entre pessoas com vagina. Para se prevenir, elas precisam adaptar materiais que previnem o contato direto da vagina com outra vagina, boca com vagina ou ânus, dedos com vagina ou ânus.

Materiais

Luvax descartáveis, Camisinha Vaginal, Camisinha Peniana colocada nos dedos, Dental dam.

Observações gerais

- Os métodos naturais/comportamentais ou químicos deveriam ser combinados com outros métodos.
- Os métodos mecânicos, hormonais e cirúrgicos precisam de acompanhamento médico.

Métodos Mecânico

DIU (dispositivo intra-uterino) de cobre

O que é? E como funciona?

Pequeno objeto de plástico em formato de T revestido de cobre, que é colocado dentro do útero através de procedimento médico. Ele age impedindo o encontro do espermatozóide com o óvulo.

Vantagens

- Um método eficiente e cômodo para a maioria das mulheres e/ou pessoas que tem útero e ovário.
- Dura até 12 anos.

Desvantagens

- Não previne contra ISTs, HIV e AIDS.
- Pode aumentar o fluxo da menstruação e não é aconselhado para pessoas que ainda não tiveram gestação.
- Pode causar cólicas e/ou sangramentos irregulares.
- Requer acompanhamento médico periódico, geralmente, a cada 6 meses.

Métodos Hormonais

Pílulas Implante subcutâneo

DIU hormonal

O que é? E como funciona?

Métodos à base de formas sintéticas de hormônios femininos (progesterona ou combinação de estrogênio com progesterona) que podem ser ingeridos, injetados ou inseridos. Eles agem inibindo a ovulação.

Vantagens

- Quando usado corretamente é um dos métodos anticoncepcionais mais eficazes na prevenção da gravidez não planejada.

Desvantagens

- Não previne contra ISTs, HIV e AIDS.
- A utilização das pílulas requer disciplina para tomar todos os dias.
- Pode causar efeitos colaterais como náuseas, dor nas mamas, sangramentos fora do período da menstruação, dentre outros efeitos.



Para acessar o folheto 5:
Métodos contraceptivos e prevenção de ISTs

12. Para evitar que as meninas burlem as regras e votem no sua própria equipe, cada equipe pode receber uma cor de papel diferente ou uma cor de canetinha diferente, por exemplo, equipe 1 recebe papel ou caneta amarela, equipe 2 papel ou caneta azul, equipe 3 papelou caneta verde e equipe 4 papel ou caneta rosa. Dessa maneira, os votos indicados com a cor amarela só podem conter as opções de voto na equipe 3 ou 4, se houver um voto em uma equipe diferente dessas o voto deverá ser descartado.
13. Peça uma salva de palmas para todas as debatedoras. Enfatize que, obviamente, não existe “um” método melhor do que os outros, e sim o método que melhor funciona para determinada mulher em determinado momento da vida. Enfatize que a escolha do método é pessoal e não deve haver julgamentos, mas que elas devem levar em conta se o método que escolheram as protege da melhor forma possível.
14. Explique que existem ainda os método químico, conforme explicado no Folheto 5, e o método cirúrgico. O método cirúrgico é mais definitivo que os demais, por isso elas provavelmente não farão uso dele nesta etapa de suas vidas.
15. Não deixe de mencionar que a pílula do dia seguinte é um método contraceptivo de emergência e, para funcionar, deve ser tomada em até 72 horas após a relação sexual. Ela é indicada para situações de estupro, rompimento do preservativo ou falha de outros métodos contraceptivos. Ressalte que é extremamente importante que a mulher utilize a pílula do dia seguinte somente em casos de emergência e não como método contraceptivo frequente. Por conter uma alta dosagem de hormônios, seu uso contínuo pode prejudicar o organismo da mulher ou até mesmo perder a eficácia.
16. Promova o debate, utilizando as seguintes perguntas orientadoras:
 - O que vocês aprenderam de novo na oficina de hoje?
 - Vocês conhecem os serviços de saúde no seu bairro? Existem obstáculos ou dificuldades para usá-los? (Ressalte a questão da privacidade e do direito de a adolescente usar os serviços de saúde e procurar os métodos anticoncepcionais sem a obrigatoriedade de estar acompanhada por uma pessoa adulta responsável.)
 - Quais as dificuldades vocês encontram – ou acham que poderiam encontrar - para usar alguns desses métodos com um parceiro ou uma parceira? Como vocês poderiam negociar o uso do método com seu parceiro ou sua parceira? (Enfatize que a contracepção e a prevenção de ISTs é uma responsabilidade que deve ser compartilhada. Se nenhum dos parceiros quiser que as relações sexuais resultem em gravidez ou infecções, é fundamental que ambos tomem as precauções para que isso não aconteça.)
 - Ao usar preservativos, quais são as principais precauções a serem tomadas?
 - Vocês acham que a mulher tem o direito de decidir se e quando deseja engravidar? Ela tem direito a decidir sobre o número de filhos ou filhas que deseja ter? Por quê?
 - Qual é o único método que previne a gravidez e protege contra as infecções sexualmente transmissíveis e o HIV?
 - Se você esquecer de usar o preservativo ou se o preservativo estourar, o que você pode fazer?
17. Encerre o debate enfatizando a importância do uso de métodos de prevenção a ISTs em relações sexuais entre meninas. É importante problematizar sobre a falta de investimento em métodos de prevenção a IST em relações sexuais entre mulheres. As meninas lésbicas também devem e têm o direito de se prevenir. As recomendações de prevenção são: usar sempre camisinha ao utilizar acessórios, utilizar plástico filme durante o sexo oral e utilizar luvas de dedos de látex (vendidas em lojas de material médico).

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

• Caso as meninas tenham dificuldade para compreender as informações do Folheto 5, leia em voz alta para todo o grupo, explicando os termos mais complexos.

• Antes de os grupos iniciarem os debates, peça para que façam perguntas anônimas sobre os métodos.

MAIS COMPLEXA

• Peça para que cada grupo tente responder às perguntas referentes ao seu tema após as apresentações. Caso o grupo não tenha uma resposta, você mesma poderá responder para as meninas. Se for perguntado algo que você desconheça, diga que irá pesquisar e traga a resposta no próximo encontro.



PRÁTICA ESPORTIVA

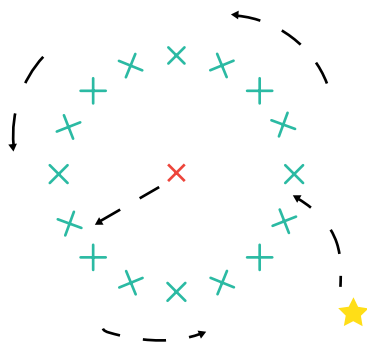
MATERIAIS NECESSÁRIOS

Nenhum.

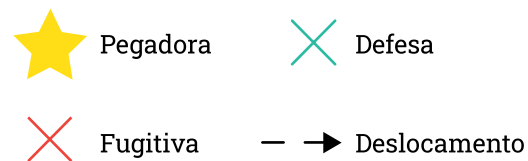
OBJETIVOS

- Ilustrar o funcionamento e a importância do uso de métodos contraceptivos de maneira lúdica

Esquema do jogo PARTE I



Legenda:

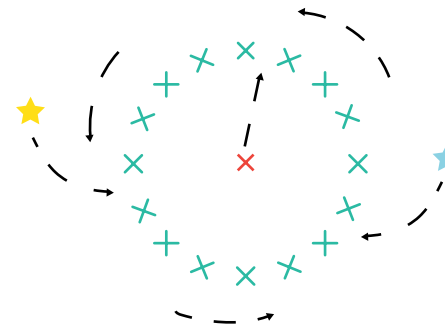


INSTRUÇÕES

PARTE I

1. Peça para que as meninas formem um círculo de mãos dadas.
2. Explique que será escolhida uma menina para representar o "óvulo" (fugitiva), e ela deverá se posicionar no centro do círculo. Outra menina representará o "espermatozoide" (pegadora), e deverá ficar na parte externa do círculo.
3. As demais meninas do grupo representarão os "métodos contraceptivos" e deverão impedir que o "espermatozoide" (pegadora) pegue o "óvulo" (fugitiva). Reforce que as meninas do círculo deverão permanecer, obrigatoriamente, de mãos dadas durante toda a atividade.
4. Explique que a menina que está representando o "óvulo" (fugitiva) poderá sair do centro do círculo quando quiser. Porém, estará sem proteção e, conseqüentemente, mais vulnerável. Caso o "espermatozoide" consiga alcançá-la, ocorre a fecundação e as duas personagens devem ser trocadas por outras meninas do grupo.
5. Participe ativamente do jogo ajudando a compor o círculo de mãos dadas com as meninas. Dessa forma, você orientará e incentivará a participação do grupo.
6. Deixe que pratiquem a atividade por alguns minutos e interrompa para dar início à parte seguinte. Se necessário, repita essa primeira parte algumas vezes antes de passar para a segunda parte.

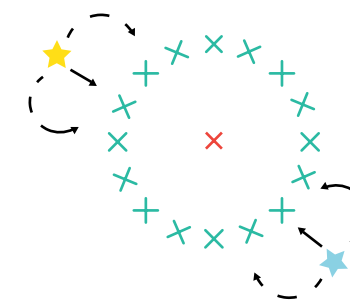
Esquema do jogo PARTE II



Legenda:



Esquema do jogo PARTE III



Legenda:



PARTE II

7. Nesta segunda etapa, inclua mais uma personagem – a "IST". O objetivo dessa nova personagem não é pegar o "óvulo" (fugitiva) e, sim, entrar no centro do círculo ultrapassando a barreira (círculo representando os métodos contraceptivos).
- 8.

As duas dinâmicas deverão acontecer simultaneamente, ou seja, ao mesmo tempo que o "espermatozoide" (pegadora) tenta pegar o "óvulo" (fugitiva), a "IST" tenta entrar no centro do círculo. Caso ela consiga ultrapassar a barreira, indicará que o espaço foi infectado. Aproveite para escolher outras participantes que ainda não vivenciaram a função dessas personagens para recomençar.

Deixe que pratiquem a atividade por alguns minutos e interrompa para dar início à parte seguinte.

PARTE III

10. Nesta última etapa, explique que o círculo representará o preservativo peniano ou vaginal.
11. Peça para que as meninas do círculo entrelacem seus braços. Dessa maneira, nem o "espermatozoide", nem a "IST" conseguirão ultrapassar a barreira. Assim como o óvulo também não conseguirá sair de dentro do círculo.
12. Dê alguns minutos para que a dinâmica aconteça e ilustre a eficácia do uso da camisinha em prevenir ISTs e gravidez.
13. Reúna as meninas num círculo e promova o debate utilizando as seguintes perguntas:

- Qual foi a rodada que garantiu mais proteção? Por quê?
- Vocês acham que mulheres e homens costumam pensar sobre métodos contraceptivos da mesma maneira? Por quê? Quem tem mais responsabilidade? Deveria ser assim?
- Quais os riscos ou consequências de uma relação sexual sem proteção?

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS COMPLEXA

- Introduza mais de uma "IST" e peça para que as meninas indiquem nomes de IST que elas conhecem.
- Realize mais de uma vez cada rodada pedindo para as meninas indicarem diferentes nomes de métodos contraceptivos que conheçam.



SESSÃO 10

DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS

SESSÃO 10 | DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS

VALORES:

respeito,
determinação,
coragem,
igualdade

OBJETIVOS

- Apresentar e discutir os direitos sexuais e reprodutivos
- Promover a reflexão e a discussão sobre questões relacionadas aos direitos e a saúde sexual e reprodutiva

FUNDAMENTAÇÃO

Nesta sessão, serão abordados temas referentes à saúde e aos direitos sexuais e reprodutivos. Promover a saúde sexual ajuda mulheres e homens a expressarem e desfrutarem sua sexualidade sem riscos de infecções sexualmente transmissíveis, gestações não planejadas, coerção, violência e discriminação.

O objetivo desta sessão contribuir para que as meninas experimentem uma vida sexual informada, agradável e segura, baseada na autoestima. Isso acontece quando a sexualidade humana é abordada de forma positiva e há consentimento e respeito mútuo nas relações sexuais.

Faz parte da saúde reprodutiva o bem-estar físico, mental e social em todos os âmbitos que se referem ao sistema reprodutivo, suas funções e processos. Não se trata apenas da ausência de doenças ou enfermidades. Nas últimas décadas, as leis e as políticas internacionais e nacionais avançaram, e os direitos à saúde sexual e reprodutiva passaram a ser reconhecidos como direitos humanos. Adolescentes e jovens também passaram a ser reconhecidas como sujeitos desses direitos.

Direitos sexuais referem-se aos direitos que garantem que toda e qualquer pessoa possa viver sua vida sexual com prazer e livre de discriminação. Já os direitos reprodutivos compreendem o direito básico de toda pessoa de decidir, livre e responsavelmente, se quer ter filhos e filhas ou não, o número de filhos e filhas desejados e o tempo entre as gestações. Também são direitos reprodutivos o acesso: à informação para a tomada consciente de decisões, aos métodos de prevenção a ISTs e HIV, aos métodos de prevenção à gravidez não planejada, ao sistema de saúde e ao pré-natal gratuito, entre outros meios para que as pessoas possam ter o mais elevado padrão de saúde sexual e reprodutiva.



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

• **Direitos Sexuais e Reprodutivos – CDH**
www.youtube.com/watch?v=-3VpAL5iDfI

• **Direitos sexuais e reprodutivos. Você sabe o que é? – Campanha ANA (Aliança Nacional de Adolescentes)**
www.youtube.com/watch?v=Iv3Phkn4FdM

• **Direitos sexuais reprodutivos – Criola**
www.youtube.com/watch?v=AoXLo-s_xU8



OFICINA TEMÁTICA

OBJETIVOS

- Apresentar os direitos sexuais e reprodutivos
- Promover o debate sobre questões relacionadas aos direitos e à saúde sexual e reprodutiva

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Papéis numerados de um até o número total de participantes, uma venda para cada menina, papel, caneta, fita adesiva, cartolinas ou folhas de papel grandes com as expressões “Concordo”, “Não concordo” e “Não sei”, caixa para perguntas anônimas, **Folheto 6** – Direitos sexuais e reprodutivos, aparelho audiovisual para reprodução de vídeo.

INSTRUÇÕES

QUEBRA-GELO

1. Explique que cada menina do grupo receberá um número e deverá gravá-lo sem que as demais participantes saibam.
2. Coloque uma venda sobre os olhos de cada participante e peça para que elas transitem cuidadosamente pelo espaço.
3. Em seguida, peça para que tentem se organizar em fila de acordo com a ordem numérica. Explique que as meninas não podem falar umas com as outras. Nenhum tipo de som será permitido.
4. Você pode dar orientações para as meninas, caso o grupo tenha dificuldade de organizar a fila. Por exemplo, dê orientações espaciais para esquerda, direita, frente, trás.
5. Assim que as meninas conseguirem organizar a fila, peça para que retirem as vendas e digam seus números em voz alta, para confirmar se a fila está organizada corretamente de acordo com a ordem numérica.
6. Promova um breve debate, utilizando as seguintes perguntas como guia:
 - Vocês acharam fácil ou difícil formar a fila sem poder falar?
 - Qual estratégia foi a mais eficaz para conseguir formar a fila na ordem correta?
 - Como o trabalho em grupo ajudou a completar a tarefa?

ATIVIDADE PRINCIPAL

1. Escreva “Concordo”, “Não concordo” e “Não sei” em três cartolinas ou folhas de papel grandes. Cole cada uma em um canto ou espaço diferente da sala. Não coloque esses avisos longe demais, de maneira que as meninas possam se comunicar facilmente estando perto de cada um deles.
2. Diga às meninas que você vai ler várias frases e, após cada uma, elas devem se posicionar perto do papel que expressa sua opinião em relação à frase. As meninas escolhem se concordam ou não concordam com a frase, ou se não sabem bem o que pensam sobre isso. Explique que as afirmações têm a ver com saúde e direitos sexuais e reprodutivos.
3. Enfatize que a caixa de perguntas está aberta, caso queiram deixar uma pergunta anônima para ser respondida no próximo encontro.
4. Diga que as meninas podem opinar e debater as frases, mas o exercício não é uma discussão e não se deve tentar mudar a opinião da outra pessoa. Trata-se de uma oportunidade de compartilhar e discutir sem julgar.

5. Escolha dentro as frases abaixo as que considerar mais apropriadas ao grupo ou inclua outras que achar interessantes:

- Fazer sexo antes do casamento é errado.
- O desejo sexual do homem é mais forte que o da mulher.
- É da natureza do homem não conseguir controlar seu desejo sexual.
- As mulheres têm o direito de desfrutar do sexo.
- As mulheres devem ter pleno controle de quantos filhas ou filhos gostariam de ter e quanto tempo esperar entre as gestações.

- Se a mulher excitar o homem sexualmente, é responsabilidade dela satisfazê-lo.
- Se uma mulher bêbada for estuprada, a culpa é dela.
- Algumas mulheres podem se sentir atraídas tanto por homens quanto por mulheres.
- O marido tem direito de forçar sua esposa a fazer sexo com ele.
- Adolescentes devem aprender sobre sexo na escola e receber preservativos se decidirem ter relações sexuais.

- Em certas situações, a mulher pode ter culpa por ser estuprada.
- As mulheres podem ter quantos parceiros sexuais quiserem.
- Homens e mulheres têm o direito de exercer sua sexualidade livremente.
- Em uma relação sexual, ambos devem sentir prazer.
- A pílula anticoncepcional protege contra ISTs, AIDS e HPV.
- É natural as mulheres se masturbarem.
- Só podemos chamar de família quando há uma mulher e um homem na relação.
- Se a mulher engravidou, a responsabilidade pelo feto é dela.
- É importante aprender a conhecer o próprio corpo, gostar e cuidar dele.
- Estupros, assédios e violências sexuais, inclusive a doméstica, devem ser denunciados.
- Fazer sexo com o uso de camisinha evita contrair infecções sexualmente transmissíveis.
- Uma mulher tem o direito de dizer “não” se alguém tentar tocá-la ou fazer sexo com ela e ela não quiser.

- As mulheres só se realizam plenamente se forem mães.
- A mulher deve tolerar apanhar do marido para manter a família unida.
- Se uma mulher e um homem fazem sexo e a mulher engravida, tanto o homem quanto a mulher são responsáveis.

- Estupro é sexo sem consentimento.
- Casais de lésbicas ou gays não deveriam dar demonstrações de afeto em público, como beijos, abraços ou andar de mãos dadas.

- Os homens podem tomar conta de crianças tão bem quanto as mulheres.
- As mulheres devem ter a mesma liberdade que os homens.
- Ser violento faz parte da natureza do homem.
- Mulheres que apanham do marido e continuam casadas gostam de apanhar.
- Todas as pessoas têm o direito de exercer sua sexualidade livremente, por isso devemos respeitar a orientação sexual das pessoas.

- Se uma mulher manda fotos nuas para um homem, ele tem o direito de mostrá-las para quem quiser.

6. Depois de cada frase, peça que voluntárias de cada conjunto de opinião falem sobre o que elas pensam.
7. Use a oportunidade para complementar ou corrigir, com gentileza e cuidado, qualquer informação equivocada que aparecer durante essas discussões.
8. Encerre apresentando para as meninas seus direitos sexuais e reprodutivos e discuta cada um dos direitos apresentados no Folheto 6 em uma linguagem que seja acessível. Você também poderá utilizar um dos vídeos sugeridos no início desta sessão para finalizar a oficina.

9. Ao final, pergunte se elas têm alguma dúvida e enfatize que a caixa de perguntas está aberta, caso queiram deixar uma pergunta anônima para ser respondida no próximo encontro.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

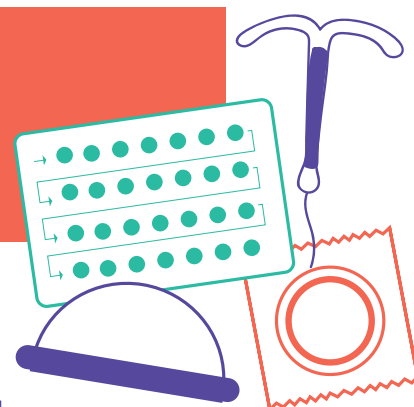
MAIS SIMPLES

- Comece a atividade apresentando e debatendo com as meninas os direitos sexuais e reprodutivos (Folheto 6).

MAIS COMPLEXO

- Após fazer as perguntas e pedir para as meninas se posicionarem, peça para que elas tentem relacionar a frase com algum direito sexual e reprodutivo.

DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS



DIREITOS SEXUAIS

- 1** Direito a tomar decisões sobre sua própria vida sexual e a não sofrer tortura, violência ou exploração.
- 2** Direito a ter prazer no sexo e nas relações sexuais independentemente do parceiro ou da parceira sexual que escolher.
- 3** Direito a não sofrer nenhuma forma de discriminação, independentemente do sexo, gênero, orientação sexual, idade, classe social, raça, religião.
- 4** Direito à privacidade sexual, exceto se estiver afetando os direitos de outra pessoa.
- 5** Direito ao sexo seguro para prevenção de gravidez, de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) e de HIV/AIDS.
- 6** Direito de expressar livremente sua orientação sexual.
- 7** Direito de ter relações sexuais, independentemente da reprodução.
- 8** Direito à educação sexual ampla e abrangente.

DIREITOS REPRODUTIVOS

- 1** Direito a decidir, de forma livre e responsável, se quer ou não ter filhos ou filhas, quantos filhos ou filhas deseja ter e em que momento de sua vida.
- 2** Direito a informações, meios, métodos e técnicas para ter ou não ter filhas ou filhos.
- 3** Direito a métodos anticoncepcionais seguros, eficazes, econômicos e adequados para controlar a fertilidade conforme desejar.
- 4** Direito a serviços de saúde apropriados para que as mulheres tenham uma gestação e um parto seguro.
- 5** Direito a escolher ou não se casar e a estabelecer relações sexuais responsáveis.
- 6** Direito ao atendimento para a saúde sexual, incluindo prevenção e tratamento de todas as questões, problemas e complicações sexuais.
- 7** Direito de exercer a sexualidade e a reprodução, livre de discriminação, imposição e violência.



Para acessar o folheto 6:
Direitos sexuais e reprodutivos



PRÁTICA ESPORTIVA

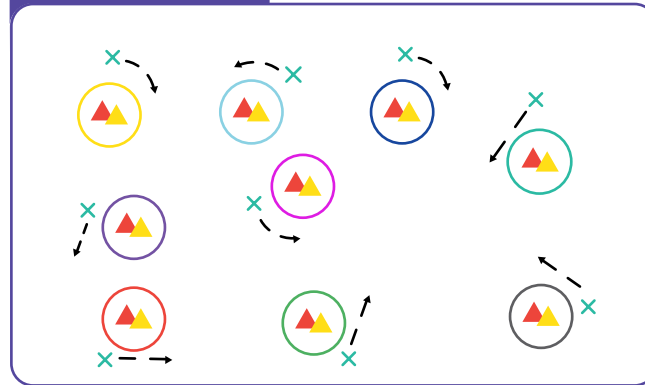
MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cones (dois para cada menina), Folheto 6 – Direitos sexuais e reprodutivos, folhas de papel A4 (duas para cada menina), bambolê (um para cada menina).

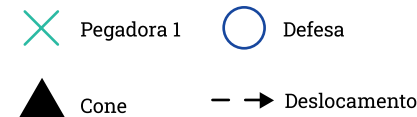
OBJETIVOS

- Promover o debate sobre a importância dos direitos sexuais e reprodutivos
- Promover a reflexão sobre o que acontece quando esses direitos são negados

Esquema do jogo



Legenda:



INSTRUÇÕES

1. Reúna o grupo e entregue dois cones para cada menina.
2. Compartilhe novamente ou faça cópias do Folheto 6 – Direitos sexuais e reprodutivos e releia a lista dos direitos sexuais e reprodutivos.
3. Distribua duas folhas de papel para cada menina e peça para que escolham dois direitos que acreditam ser os mais importantes para elas. Explique que todos os direitos listados são fundamentais, mas reforce que elas precisam escolher apenas dois para a atividade.
4. Peça para que copiem os dois direitos, um em cada folha de papel, e cole cada direito em um cone.
5. Quando todas estiverem com seus direitos colados em seus cones, peça para que se dirijam para perto de um bambolê e coloquem seus dois cones dentro dele.
6. Oriente que elas deverão defender seus dois cones/direitos, ao mesmo tempo em que tentam pegar os cones/direitos das colegas e levá-los para seus bambolês.
7. Para defender seus cones, as meninas deverão tocar na participante que tentou pegá-lo. Caso consiga tocar na colega antes de ela ter conseguido colocar o cone em seu bambolê, ela deverá devolvê-lo e tentar pegar o cone de outra participante.
8. O objetivo do jogo será conseguir coletar o maior número possível de cones. Explique que, para defender seus cones, as meninas deverão permanecer fora do bambolê.
9. Após dez minutos de jogo, reúna as meninas e verifique quantos cones/direitos cada uma coletou. Depois, inicie o debate com base nas perguntas abaixo:
 - Quais direitos sexuais e reprodutivos vocês escolheram inicialmente para colar em seus cones? Por quê?
 - Com quais direitos sexuais e reprodutivos vocês terminaram o jogo? Vocês consideram que esses direitos também são importantes? Por quê?
 - Como as meninas que terminaram sem nenhum direito se sentiram?

- Como vocês acham que as pessoas que não têm seus direitos sexuais e reprodutivos respeitados na sociedade se sentem?
- Como vocês se sentiram ao ver seus direitos sendo levados embora pelas colegas?
- Vocês teriam exemplos de situações em que as pessoas tentam nos privar desses direitos na sociedade?

10. Encerre o debate enfatizando que o objetivo dessas atividades foi contribuir para que as meninas vivenciem, quando estiverem prontas, uma vida sexual informada, agradável e segura, baseada na autoestima. Isso acontece quando a sexualidade humana é abordada de forma positiva e há consentimento e respeito mútuo nas relações sexuais.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Deixe alguns bambolês com direitos no centro da quadra, sem que nenhuma menina seja responsável por defendê-los. Isso fará com que, para pegá-los, algumas meninas deixem seus próprios cones sem defesa, o que dará dinamismo à atividade.

MAIS COMPLEXO

- Divida as meninas em duplas e entregue três cones para cada dupla. Peça para que cada dupla chegue a um consenso sobre quais direitos sexuais e reprodutivos elas consideram mais importantes.
- Espalhe pela quadra um bambolê por dupla e oriente que as meninas deverão defender seus cones/direitos e tentar pegar os cones/direitos das colegas em duplas. Peça para que elaborem juntas a melhor estratégia para realizar a atividade.



SESSÃO 11

CONHEÇA SEUS DIREITOS

SESSÃO 11 | CONHEÇA SEUS DIREITOS

VALORES:

respeito,
excelência,
igualdade,
inspiração

OBJETIVOS

- Apresentar o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA)
- Conhecer os direitos assegurados pelo ECA

FUNDAMENTAÇÃO

No Brasil, as crianças e adolescentes têm os seus direitos e deveres assegurados e resguardados pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA). Aprovado em 1990, o ECA estabelece que crianças e adolescentes são sujeitos de direitos e reconhecidas como pessoas em desenvolvimento. O documento considera como crianças as pessoas que possuem até 12 anos e, como adolescentes, aquelas entre 12 e 18 anos. O ECA reforçou alguns preceitos já determinados pela Constituição de 1988, como a proteção integral de crianças e adolescentes e a prioridade na formulação de políticas públicas, na destinação de recursos da União e no atendimento em serviços públicos.

O Brasil foi o primeiro país da América Latina a adequar a legislação aos princípios da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança. A Convenção sobre os Direitos da Criança é uma legislação internacional de 1989, que foi ratificada por todos os países do mundo, com exceção dos Estados Unidos. Ela define a criança como todo ser humano com menos de 18 anos e estabelece todos os direitos sociais, políticos, civis, culturais e econômicos das crianças: liberdade de expressão, de pensamento, de consciência e de crença de acordo com sua idade e sua maturidade. Garante ainda o direito à proteção e assistência do Estado, o direito de desfrutar do melhor padrão de vida possível, o direito à pensão alimentícia, o direito à educação, o direito à proteção contra o uso de drogas e o direito a serem protegidas contra o desempenho de qualquer trabalho que possa interferir no seu desenvolvimento físico e mental.

É importante nesta sessão que as meninas compreendam que precisam conhecer seus direitos para que possam defendê-los. Enfatize o poder de se unir com mais pessoas para defender esses direitos, que são e universais. Reforce que existe muito poder e força na união, na comunidade e no apoio mútuo.



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

• **Turma da Mônica - Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) – Controladoria Geral da União**
www.youtube.com/watch?v=llgR1YxsbUs

• **Especial ECA 25 anos - TV CPP**
www.youtube.com/watch?v=NSUHFVklKgo

• **Fala mais sobre... O Estatuto da Criança e do Adolescente – Gabriella Beira, Capitolina**
www.revistacapitolina.com.br/fala-mais-sobre-o-estatuto-da-crianca-e-do-adolescente/



OFICINA TEMÁTICA

OBJETIVOS

- Apresentar o Estatuto da Criança e do Adolescente de maneira lúdica e em linguagem acessível
- Aprofundar a compreensão sobre os direitos contidos no ECA

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cartolinas, tesoura, cola, revistas para recortar, canetinhas, lápis de cor, giz de cera, fotocópias ou compartilhamento digital do Almanaque Turma da Mônica: O Estatuto da Criança e do Adolescente.

INSTRUÇÕES

QUEBRA-GELO

1. Forme um grande círculo com as meninas e peça para entrelaçarem os braços.
2. Explique que elas devem dançar ao som que irão criar conjuntamente.
3. Peça para baterem um dos pés no chão no ritmo de um chocalho (ou outro instrumento que tiver disponível) e cartar apenas as vogais dos seus nomes.
4. Esse arranjo deve criar um som único. Deixe que cantem e dançam por alguns minutos.
5. Ao final, pergunte como se sentiram cantando e dançando ao som que criaram juntas.

ATIVIDADE PRINCIPAL

1. Inicie a atividade perguntando para as meninas se elas sabem o que é um direito. Explique que, no Brasil, as crianças e adolescentes possuem um conjunto de leis criado especialmente para garantir seus direitos e para que possam se desenvolver com saúde, liberdade e segurança.
2. Explique que, no Brasil, existe um documento que contém todos esses direitos: o Estatuto da Criança e do Adolescente, conhecido como ECA.
3. Divida as meninas em cinco grupos. Distribua uma fotocópia ou compartilhe digitalmente o Almanaque da Turma da Mônica, disponível em https://crianca.mppr.mp.br/arquivos/File/publi/turma_da_monica/monica_estatuto.pdf
4. Em seus grupos, peça para que leiam o Almanaque e discutam caso tenham dúvidas. Explique que o objetivo da leitura é que elas escolham um direito para representar visualmente. Portanto, ao final da leitura, o grupo deverá entrar em consenso sobre qual direito será representado.
5. Deixe a critério do grupo se as meninas preferem ler individualmente em silêncio ou se uma menina ficará responsável pela leitura em voz alta. Fique atenta no caso de meninas que tenham menos facilidade com a leitura e ofereça ajuda ou incentive que o grupo encontre estratégias para que todas compreendam o texto.

6. Distribua as cartolinas e materiais para a confecção de um cartaz, que poderá ser feito com colagens, desenhos ou frases. Diga que, além de representar o direito escolhido, elas devem pensar em maneiras de proteger esse direito, caso ele esteja sendo negado ou violado: quem ou que instituição elas podem procurar? Onde ir? É possível prestar queixa?
7. Circule entre os grupos para orientar as meninas e auxiliar, caso não compreendam algum dos direitos. Ofereça novos exemplos e perspectivas, se necessário.
8. Quando todos os grupos terminarem, peça para que apresentem o cartaz confeccionado para o resto da turma e expliquem como elas podem defender o seu direito.
9. Promova o debate, utilizando as seguintes perguntas orientadoras:

• Vocês já conheciam o ECA? Sabiam que tinham esses direitos? Isso muda a forma como vocês pensam sobre si mesmas?

• Você considera que algum dos seus direitos estão sendo respeitados? Quais? Por quê?

• O que você poderia fazer para garantir seus direitos e os de outras crianças e adolescentes?

• Quais responsabilidades você tem, agora que conhece esses direitos?

• Vocês acrescentariam outros direitos ao ECA? Se sim, quais e por quê?
10. Encerre a discussão estimulando as meninas a buscarem mais ideias sobre locais, pessoas ou instituições que possam ajudá-las caso sintam que seus direitos estão sendo violados ou negados. Explique que é papel de todas as pessoas serem ativistas e lutarem para proteger esses direitos.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS COMPLEXA

- Após a apresentação dos cartazes, peça para que cada grupo relacione seus direitos com os deveres ou compromissos dele decorrentes. Por exemplo, direito à educação e à escola = dever de frequentar as aulas.



PRÁTICA ESPORTIVA

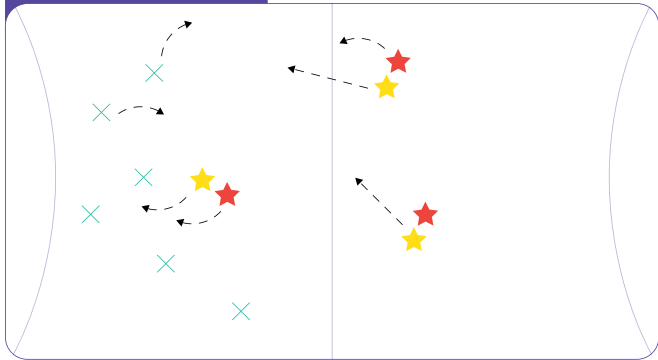
MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cartões com os direitos do ECA, cones e coletes.

OBJETIVOS

- Propiciar que as meninas vivenciem concretamente a ideia de defender seus direitos
- Promover a reflexão sobre o ativismo e sua importância na proteção de seus direitos

Esquema do jogo



Legenda:

- ★

Protetora Equipe A

×

Equipe B
- ★

Direito Equipe A

→

Deslocamento sem bola

INSTRUÇÕES

1. Divida o espaço de jogo em dois campos, 'campo A' e 'campo B', e delimite uma zona de pontuação na extremidade de cada campo.
2. Divida as meninas em duas equipes e peça para que cada equipe ocupe um campo de jogo.
3. Peça para que as meninas do 'campo A' formem duplas. Explique que uma menina da dupla será o 'direito' e que terá que ultrapassar até a zona de pontuação de sua equipe disposta no campo adversário. Entregue para essas meninas um cartão com um direito.
4. A outra menina da dupla será a 'ativista' e terá que garantir que o seu direito (sua dupla) ultrapasse a zona de pontuação de sua equipe sem ser pega pela adversária. Para identificá-las, entregue um colete para cada ativista.
5. A equipe adversária terá que impedir a passagem das duplas tocando na menina que corresponde ao direito. A ativista tem imunidade e poderá ser tocada sem que seja pega.
6. Caso o direito seja pego, a dupla deverá retornar ao seu campo e tentar passar novamente. Caso a dupla consiga ultrapassar a zona de pontuação de sua equipe, a ativista poderá retornar ao seu campo para ajudar outros direitos a ultrapassarem.
7. Após cinco minutos, pare o jogo e conte quantos direitos conseguiram passar. Peça para que as meninas leiam os direitos que estão representando.
8. Peça também para que as meninas que não passaram leiam os seus direitos e enfatize o fato de que esses direitos foram perdidos.
9. Realize uma nova partida, invertendo as funções das equipes. Após cinco minutos, contabilize quantos direitos conseguiram passar e peça para que as meninas leiam os direitos que estão representando.
10. Peça também para que as meninas que não passaram leiam os seus direitos e enfatize o fato de que esses direitos foram perdidos.

11. Finalize promovendo o debate, utilizando as seguintes perguntas norteadoras:
- O que significou para você ser uma ativista nesta atividade? Como você se sentiu enquanto ativista?

• O que é ativismo para vocês?

• Como foi a sensação de lutar para proteger os seus direitos? E quando não foi possível protegê-lo e ele foi perdido?

• Vocês acham que existem grupos que têm seus direitos negados mais do que outros? Quais e por quê?

• Qual a importância de existirem direitos específicos para crianças e adolescentes?

• Como podemos fazer para defender nossos direitos?

• A atividade mais fácil quando houve mais de uma ativista protegendo os direitos?

12. Finalize o debate enfatizando o poder de se unir com mais pessoas para defender os direitos, que são coletivos e universais. Reforce que existe muito poder na união, na comunidade e no apoio mútuo.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

- Antes de iniciar a atividade, explique para as meninas o que são direitos.

MAIS SIMPLES

- Escolha apenas duas ou três meninas para serem pegadoras.

MAIS COMPLEXA

- Marque uma zona de pontuação no campo das pegadoras. As duplas deverão ultrapassar a linha da zona de pontuação sem que a menina representante do direito seja pega.
- Peça para que as próprias meninas escrevam os direitos nos cartões de papel.
- Os grupos deverão tentar ultrapassar a linha da zona de pontuação simultaneamente. Dessa maneira, as duas equipes terão a função de defender o seu campo e atacar o campo adversário.



SESSÃO 12

VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES

SESSÃO 12 | VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES

VALORES:

amizade,
respeito,
determinação,
coragem,
igualdade,
inspiração

OBJETIVOS

- Promover a reflexão sobre violência de gênero
- Conhecer a Lei Maria da Penha e as diferentes formas de violência contra as mulheres

FUNDAMENTAÇÃO

Todos os dias, meninas e mulheres são submetidas a algum tipo de violência. Segundo dados do Dossiê Violência contra as Mulheres, do Instituto Patrícia Galvão, no Brasil, a cada 11 minutos, uma mulher é estuprada; a cada dois minutos, cinco mulheres são espancadas; e, a cada dia, acontecem 179 casos de agressão e 13 feminicídios (homicídios de mulheres por razões de gênero).

A violência de gênero tem origem nas relações de poder socialmente construídas que colocam os homens em posições hierarquicamente superiores às mulheres, concedendo a eles um papel de dominação e, a elas, de submissão. Nesta sessão é importante que as meninas entendam o que é violência de gênero e quais são os mecanismos existentes para enfrentar a violência contra as mulheres.

As diversas formas de violência perpetuadas contra as mulheres são fundamentadas e agravadas pela identidade de gênero, raça, etnia, classe e orientação sexual. Assim, ao apresentar os dados sobre a violência, é importante fazer o recorte de gênero e étnico-racial, pois as meninas e mulheres negras são as mais afetadas. Elas são a maioria das mulheres vítimas de violência doméstica e mortas por agressão. De acordo com o Mapa da Violência de 2015, enquanto houve uma queda de 9,8% no total de feminicídios de mulheres brancas em 2013, os feminicídios de mulheres negras aumentaram 54,2%.

Além disso, conforme nos mostra o Balanço geral do Ligue 180, 77% das mulheres que relatam viver em situação de violência sofrem agressões semanais ou diariamente. E, em mais de 80% dos casos, a violência foi cometida por homens com quem as vítimas têm ou tiveram algum vínculo afetivo: atuais ou ex-companheiros, cônjuges, namorados ou amantes.

Algumas meninas podem querer contar suas histórias ao grupo ou à facilitadora/professora individualmente, outras, não. Pode ser que algumas meninas não tenham consciência de que vivem em situação de violência até participar desta sessão. É preciso desnaturalizar a violência.

Também é preciso ter extremo cuidado e sensibilidade para abrir o debate sobre violência - para muitas meninas, esta sessão poderá disparar gatilhos emocionais. Algumas meninas podem ter vivido ou testemunhado casos de violência, ou ainda podem estar vivenciando situações de violência em seu cotidiano familiar. Leia novamente o item 'Como lidar com relatos de abuso', na Introdução, sobre como proceder se uma menina lhe procurar e informar um caso de violência.

Esteja preparada para ouvir relatos de violência que possam surgir e para garantir um ambiente acolhedor para que o relato seja narrado. Certifique-se de que todas saibam e entendam que o grupo consiste em um espaço seguro, no qual todas devem ser ouvidas e tratadas com respeito. Reforce que o que é dito no grupo é confidencial e que ninguém deve se sentir pressionada a contar alguma coisa que a deixaria incomodada. O exercício do diálogo e da participação é livre e o objetivo é promover o bem-estar de todas.

Se necessário, denuncie ou encaminhe as meninas para orientação nos serviços públicos ou organizações de mulheres e de defesa dos direitos da criança e da adolescente como Conselho Tutelar, Varas da Infância e da Juventude, Delegacias de Proteção à Criança e ao Adolescente, Delegacias da Mulher, Disque 180, Disque 100, CIAM (Centro Integrado de Atenção às Mulheres).



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

• **Dossiê Violência contra as Mulheres – Instituto Patrícia Galvão**
<https://dossies.agenciapatriciagalvao.org.br/violencia/>

• **Mapa da violência 2015: Homicídio de mulheres no Brasil – FLACSO Brasil**
https://www.onumulheres.org.br/wp-content/uploads/2016/04/MapaViolencia_2015_mulheres.pdf

• **Vamos Conversar? Cartilha de Enfrentamento da Violência Doméstica e Familiar contra as Mulheres – Centro Judiciário da Mulher, Defensoria Pública do Distrito Federal, Governo de Brasília, Ministério Público do Distrito Federal e Territórios, ONU Mulheres**
www.onumulheres.org.br/wp-content/uploads/2016/04/CARTILHA_DF.pdf

• **2 minutos para entender – Violência doméstica, Superinteressante**
www.youtube.com/watch?v=jv7FWOmMU70

• **Vamos fazer um escândalo – Jout Jout Prazer**
www.youtube.com/watch?v=0Maw7ibFhls

• **Relacionamento abusivo e cultura do estupro – Louie Ponto**
www.youtube.com/watch?v=CuY-Sl7eYHs

• **Violência contra a mulher no ambiente universitário – Instituto Avon e Data Popular**
https://www.onumulheres.org.br/wp-content/uploads/2015/07/Pesquisa-Instituto-Avon_V9_FINAL_Bx-2015-1.pdf



OFICINA TEMÁTICA

OBJETIVOS

- Promover a reflexão sobre violência de gênero
- Conhecer a Lei Maria da Penha e as diferentes formas de violência contra as mulheres

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Quadro, fotocópias do questionário da atividade, papel, fotocópias ou compartilhamento digital do Folheto 7 – Tipos de violência da Lei Maria da Penha.

INSTRUÇÕES

QUEBRA-GELO

1. Peça para que as meninas formem um círculo de mãos dadas.
2. Peça que gravem qual menina está à sua direita e à sua esquerda. Dê a elas dez segundos para memorizar.
3. Peça para que soltem as mãos umas das outras e se desloquem livremente pelo espaço.
4. Oriente que, quando você disser a palavra “pare”, elas deverão ficar imóveis.
5. Assim que as meninas estiverem bem misturadas, fale a palavra “pare”. Comunique que as participantes deverão, sem sair dos seus lugares, dar a mão esquerda para a menina que estava a sua esquerda no início da brincadeira e a mão direita para a menina que estava a sua direita. Isso formará um grande “nó” entre as participantes.
6. Peça para que as meninas tentem formar novamente o círculo sem soltar as mãos umas das outras.
7. Se as meninas tiverem dificuldades para conseguir dar as mãos, delimite o espaço da brincadeira. Numa área menor, será mais fácil para elas alcançarem suas parceiras.
8. Finalize perguntando para elas como foi a experiência de encontrar a solução para o ‘quebra-cabeça’ em grupo. Enfatize o poder do grupo para resolver problemas e encontrar soluções.

ATIVIDADE PRINCIPAL⁷

1. Divida as meninas em grupos de, no máximo, cinco participantes.

2. Entregue a cada grupo uma folha com as seguintes frases escritas:

QUESTIONÁRIO

Você concorda com as frases abaixo? Responda “sim” ou “não”.

1. Em briga de marido e mulher, não se mete a colher. Sim () Não ()
2. Ruim com ele, pior sem ele. Sim () Não ()
3. Essa criança não para quieta um minuto. Está pedindo pra apanhar. Sim () Não ()
4. Ele pode não saber porque está batendo, mas ela sabe porque está apanhando. Sim () Não ()
5. É mulher de malandro, gosta de apanhar. Sim () Não ()
6. Também, com esse shortinho curto, ela está pedindo pra alguém mexer com ela. Sim () Não ()

3. Dê aproximadamente dez minutos para as meninas leiam e discutam.
4. Em seguida, faça as perguntas em voz alta e deixe que cada grupo responda. Com cuidado, problematize as respostas que naturalizam a violência.
5. Promova o debate, utilizando as seguintes perguntas:
 - Vocês já ouviram essas expressões? Concordam com isso?
 - O casal deve permanecer unido a qualquer preço?
 - Bater é uma forma de educar?
 - Há uma justificativa para a violência?
 - Será que a mulher gosta de apanhar ou não tem condições de sair dessa situação?
 - Nós temos o direito sobre o nosso próprio corpo?

6. Finalize pedindo para darem outros exemplos de ditos populares ou frases que naturalizem a violência contra as mulheres.

PARTE II

7. Escreva a palavra ‘violência’ no quadro e peça para as meninas dizerem o que primeiro vem à cabeça. Anote as contribuições no quadro, ao redor da palavra “violência”.
8. Divida as meninas em trios e peça para pensarem juntas em uma rápida encenação, de um ou dois minutos no máximo, que traduza o que é violência para elas.
9. Peça para os grupos apresentarem.
10. Após as encenações, pergunte ao grupo que tipos de violências foram retratadas nas encenações e registre-os em uma folha de papel.
11. Em seguida, leia em voz alta os tipos de violência que apareceram e pergunte se existem outras formas de violência que não tenham sido encenadas por elas.
12. Depois, pergunte às meninas se elas já ouviram falar na Lei Maria da Penha. Entregue fotocópias ou compartilhe digitalmente o Folheto 7 – Tipos de violência da Lei Maria da Penha.
13. Leia os cinco tipos de violência previstos na Lei Maria da Penha e tire as dúvidas.

⁷Atividade adaptada de: World YWCA. 2006. Capacitando moças para liderar mudanças. Genebra: World YWCA. Utilizado com autorização.

14. Promova o debate, utilizando as seguintes perguntas como guia:
- O que é violência contra as mulheres? Por que vocês acham que ela existe?
 - Existe alguma justificativa para a violência?
 - Bater é uma forma de educar? Por quê?
 - Vocês podem dar exemplos de cada um dos cinco tipos de violência contidos na Lei Maria da Penha?
 - Vocês já perceberam como a violência contra as mulheres é naturalizada pela mídia? Qual é a consequência disso?

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Após as encenações, utilize o Folheto 7 para preparar alguns cartões para as meninas com diferentes tipos de violência como, por exemplo, bater, xingar, caluniar, destruir documentos, estuprar, manter em cárcere privado.

MAIS COMPLEXA

- Na segunda parte da atividade, peça para as meninas citarem atos de violência que exemplifiquem cada um dos cinco tipos relacionados pela Lei Maria da Penha.

FOLHETO 7

TIPOS DE VIOLÊNCIA:
LEI MARIA DA PENHA

VIOLÊNCIA FÍSICA

Qualquer conduta que ofenda a integridade física ou a saúde corporal, como: bater, chutar, queimar, cortar, mutilar.

VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

Qualquer conduta que cause dano emocional, diminuição da autoestima, prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento pessoal, degrade ou controle comportamentos, ações, crenças e decisões mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, tirando a liberdade de pensamento ou ação.

VIOLÊNCIA MORAL

Caluniar, insultar ou difamar - lançar opiniões contra a reputação moral, críticas mentirosas.

VIOLÊNCIA PATRIMONIAL

Reter, subtrair, destruir parcial ou totalmente objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos.

VIOLÊNCIA SEXUAL

Qualquer conduta que constranja a presenciar, manter ou participar de relação sexual não desejada mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força, que a impeça de usar qualquer método contraceptivo, a force ao matrimônio, gravidez, aborto ou prostituição ou que anule o exercício de seus direitos sexuais e reprodutivos, mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força.



Para acessar o folheto 7:
Tipos de violência: Lei Maria da Penha



PRÁTICA ESPORTIVA

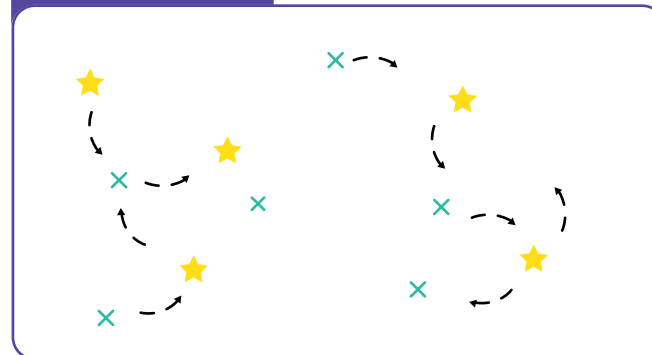
MATERIAIS NECESSÁRIOS

Tiras de tecido de 20-30cm, caneta para tecido, coletes, cones.
Opcional: Tiras de papel e/ou cartolina

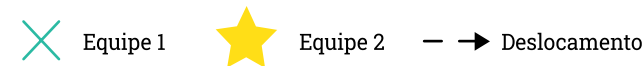
OBJETIVOS

- Identificar os tipos de violência e os canais de enfrentamento

Esquema do jogo



Legenda:



INSTRUÇÕES

1. Divida as meninas em grupos de três participantes.
2. Entregue uma tira de tecido para cada menina e peça para escreverem exemplos de violências de diferentes tipos (física, psicológica, patrimonial, moral e sexual). Caso tenham dificuldade, auxilie com os seguintes exemplos:
 - Quebrar o celular de uma pessoa por vingança
 - Compartilhar fotos íntimas de outra pessoa
 - Gritar com alguém
 - Puxar o cabelo de outra pessoa
 - Passar a mão ou agarrar uma pessoa sem consentimento
 - Fazer ameaças a alguém
 - Xingar
3. Peça para que cada uma prenda a tira em sua cintura, de modo que grande parte da tira fique para o lado de fora.
4. Explique que, ao sinal do apito, as meninas deverão tentar pegar as tiras de suas adversárias e prendê-las em sua cintura. Reforce algumas regras de segurança como, por exemplo, que é proibido segurar a adversária ou tentar puxar sua roupa para retirar a tira de sua cintura.
5. Oriente que as meninas que tiverem suas tiras retiradas continuem na brincadeira tentando pegar outras tiras de suas adversárias ou recuperar suas próprias tiras.
6. Deixe que as meninas realizem a atividade por cerca de cinco minutos. Em seguida, pare o jogo e peça para que as equipes se reúnam e vejam quantas tiras a equipe conseguiu no total.
7. Disponha no centro da quadra cinco cones de cores diferentes. Cada cone irá representar um tipo de violência: patrimonial, física, sexual, psicológica e moral.
8. Peça para que as meninas separem as tiras que seu grupo conseguiu coletar de acordo com os diferentes tipos de violência indicados pelos cones.

9. Aproveite para orientar as meninas caso tenham dificuldade para identificar quais tipos de violência suas tiras representam. Caso algum tipo de violência tenha poucos exemplos, peça para o grupo todo acrescentar ideias.

10. Promova o debate, utilizando as seguintes perguntas:

- Existe alguma justificativa para a violência?
- Outras pessoas têm poder sobre o nosso próprio corpo?
- A pressão do grupo para fazermos algo que não queremos é uma forma de violência?

11. Finalize enfatizando que não há justificativa para a violência e que toda mulher tem o direito de viver uma vida sem violência. Ressalte que existem diversos serviços públicos e organizações para proteger os direitos das mulheres e das crianças e adolescentes. Cite o Conselho Tutelar, Varas da Infância e da Juventude, Delegacias de Proteção à Criança e ao Adolescente, Delegacias da Mulher, Disque 180, Disque 100, CEAM (Centro Especializado de Apoio às Mulheres). Peça para o grupo falar o que sabe sobre esses locais serviços e como encontrá-los. Complemente no que for preciso.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Diminua o espaço de jogo.

- Demonstre a atividade junto com as instruções.

MAIS COMPLEXA

- Na última etapa da atividade, junte toda a turma em um grande círculo. Explique quais são os diferentes tipos de violência e discuta com todo o grupo sobre a relação entre as tiras da atividade e as formas de violência.



SESSÃO 13

MAPEANDO SUA COMUNIDADE

SESSÃO 13 | MAPEANDO SUA COMUNIDADE

VALORES:

amizade,
excelência,
determinação,
coragem,
igualdade,
inspiração

OBJETIVOS

- Identificar os locais para emitir documentos oficiais
- Identificar os serviços de saúde e os locais de denúncia na comunidade
- Conhecer e entender os recursos, instituições e projetos existentes na comunidade

FUNDAMENTAÇÃO

O objetivo desta sessão é ampliar o conhecimento qualificado sobre o local onde vivem, buscando fortalecer o sentimento de valorização e de pertencimento ao território.

Converse com as meninas sobre os diferentes locais existentes em suas comunidades que contribuem para melhorar as condições de vida no local. Conhecer os recursos, instituições e projetos no entorno será útil para que elas saibam onde se dirigir quando precisarem acessar determinado serviço.

Procure mostrar a elas que suas comunidades oferecem diversas opções de serviços e de lazer. Estimule as meninas a adotarem uma perspectiva de valorização e cuidado com o lugar em que moram.

Aborde também o direito à ocupação de outros locais da cidade onde vivem, de transitar livremente por esses espaços e de usufruir dos serviços públicos disponíveis.



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

- **Trailer do documentário Todo mapa tem um discurso**
www.youtube.com/watch?v=q6wxVsxqhSo
- **Projeto Além do mapa**
beyondthemap.withgoogle.com/pt-br/beyond-the-map



OFICINA TEMÁTICA

OBJETIVOS

- Identificar os serviços públicos de saúde e os locais de denúncia na comunidade
- Conhecer e entender os recursos, instituições e projetos existentes na comunidade

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cadeiras ou bambolês, diversas folhas de papel pardo, canetinhas coloridas, canetas, fita adesiva.

INSTRUÇÕES

QUEBRA-GELO

1. Organize as cadeiras ou bambolês em círculo, de modo que apenas uma menina fique sem cadeira ou bambolê.
2. Explique que esta atividade é muito parecida com a dança das cadeiras e que as meninas deverão se deslocar em volta das cadeiras ou bambolês no ritmo da música.
3. Quando a música parar, as participantes deverão rapidamente entrar nos bambolês (ou sentar-se nas cadeiras) sem que nenhuma menina fique de fora.
4. Escolha a música de acordo com a preferência do grupo, isso estimulará a participação das meninas, deixando a atividade mais animada e divertida.
5. A cada rodada, retire uma cadeira ou bambolê da atividade. No final, restará apenas um espaço para todas as meninas dividirem.
6. Ao final da atividade, pergunte como elas se sentiram cooperando em vez de competindo. Ouça algumas respostas e acolha.
7. Finalize dizendo que as habilidades desenvolvidas através destas atividades são aplicáveis a outros contextos da vida. Explique que vivemos em uma sociedade em que a competição, a individualidade, a segregação e a exclusão são muito presentes. Por isso, incentivar o desenvolvimento de valores de solidariedade, cooperação e união torna-se cada vez mais necessário. As atividades cooperativas auxiliam nesse processo por visar à participação de todas em busca de um objetivo comum. Assim, a motivação não está centrada na vitória, e, sim, na participação e contribuição para o grupo.

ATIVIDADE PRINCIPAL

1. Comece a atividade solicitando que as meninas identifiquem os locais que elas se sentem seguras e inseguras no trajeto de casa até a organização e por quê.
2. Utilizando papel pardo, esboce com as meninas um grande mapa, com as ruas principais, com os locais que forem surgindo e deixe-o no chão. Esse processo deve ser interativo: peça ajuda e sugestões às meninas.
3. Utilizando o mapa, a partir do que elas apontarem como locais inseguros, identifique os serviços públicos que elas poderiam utilizar para denunciar ou solicitar apoio. Pense em outras situações e identifique se, no mapa, existem serviços que poderiam auxiliar nessas situações também.

- Identifique no mapa também projetos sociais ou ONGs, associações de moradores, escolas, feiras, praças, quadras e outros espaços para a prática de esportes, centros culturais, postos de saúde, clínica da família, delegacia, CRAS (Centro de Referência de Assistência Social), dentre outros.
- Solicite que as meninas pensem quais serviços estão faltando: delegacia, serviços de saúde, lazer etc.
- Para cada instituição ou lugar, peça para que elas digam três serviços que são oferecidos por lá. Pergunte ao grupo se há mais coisas. Anote tudo no mapa.
- Promova o debate, utilizando as seguintes perguntas orientadoras:

- Vocês sabiam que existiam todos esses locais e serviços na sua comunidade? Por que é importante conhecer os recursos disponíveis no local onde vivemos?
- Como esses locais e serviços melhoram a condição de vida na comunidade?
- Vocês acham importante valorizar o local onde vivem? Por quê?
- Quais são os lugares da comunidade que oferecem opções de lazer? Em quais locais é possível praticar esportes? Quais locais vocês poderão acessar em caso de urgência?
- Vocês sentem falta de outros locais, serviços ou recursos em sua comunidade? Como vocês poderiam se organizar para reivindicá-los?
- Vocês costumam frequentar locais ou utilizar serviços fora da sua comunidade? Quais?
- Vocês acham que todas as pessoas desfrutam da cidade e de seus serviços da mesma maneira? Por quê?

- Finalize a discussão lembrando que existem documentos essenciais para acessar serviços públicos, são eles: certidão de nascimento, carteira de identidade (RG), Título de eleitor ou eleitora, Cadastro de Pessoa Física (CPF) e Carteira de Trabalho e Previdência Social. Certifique-se de que o grupo conhece esses documentos e sabe em que situações são utilizados.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

- Apresente alguns modelos de mapas para que as meninas tenham referência.
- Desenhe pontos de referência facilmente identificáveis no mapa, para facilitar a colocação dos locais.
- Solicite o apoio de meninas voluntárias para auxiliar na condução da atividade: uma menina para escrever a lista de instituições e lugares citados na lousa, uma ou mais meninas para desenhar o mapa, uma menina para anotar os serviços disponíveis ao lado de cada local no mapa.



PRÁTICA ESPORTIVA

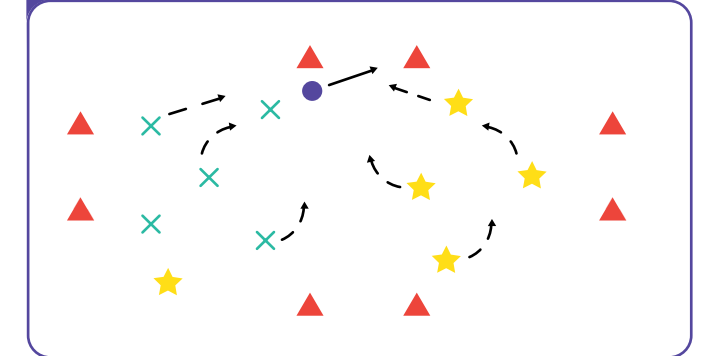
MATERIAIS NECESSÁRIOS

Barbante, uma garrafa de vidro, cones (oito) e bola.

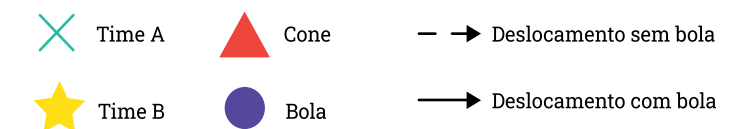
OBJETIVOS

- Sensibilizar o grupo sobre os serviços públicos disponíveis em casos de problemas do dia-a-dia

Esquema do jogo



Legenda:



INSTRUÇÕES

- Dê um pedaço de barbante a cada participante e peça para quem amarrem o fio na cintura.
- A ponta de todos os barbantes devem estar amarradas em uma única caneta. O objetivo é fazer com que a caneta entre em uma garrafa colocada no meio da sala.
- Dê às meninas um tempo para enfiar a caneta na garrafa.
- Ao final, pergunte se a atividade foi difícil e por quê. Enfatize que trabalhar em conjunto nem sempre é fácil, mas que juntas elas têm muito mais poder do que sozinhas, e poderiam carregar um objeto muito mais pesado, por exemplo.

ATIVIDADE PRINCIPAL⁸

- Monte quatro gols na quadra e divida as participantes em duas equipes.
- Explique que os quatro gols irão representar, cada um, um recurso diferente na comunidade que as meninas podem ter acesso caso tenham um problema.
- Abaixo estão alguns exemplos de problemas e locais, mas este jogo funciona melhor se as próprias meninas apresentarem problemas que elas enfrentam em sua comunidade. A partir dos problemas, você poderá orientá-las sobre os serviços existentes e como elas poderão acessá-los:

- PROBLEMA:** Estou com muita febre e ela não passa.
Local: hospital, clínica da família, unidades de pronto atendimento.

⁸ Atividade adaptada do currículo Goal. Disponível em: <https://www.sc.com/en/sustainability/investing-in-communities/goal/>.

- **PROBLEMA:** Sofri violência em casa.
Local: Conselho tutelar, delegacia, CRAS (Centro de Referência de Assistência Social).
 - **PROBLEMA:** Não tenho onde praticar atividades físicas.
Local: projeto social voltado ao esporte, quadra, escola.
 - **PROBLEMA:** Perdi todos os meus documentos.
Local: Poupatempo, Detran, delegacia, ação social.
 - **PROBLEMA:** Meus vizinhos estão jogando lixo na porta da minha casa.
Local: Associação de moradores.
4. Em seguida, atribua um recurso/local para cada gol. Por exemplo, o gol A será a Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher, o gol B, a associação de moradores, o gol C, o Conselho Tutelar e o gol D, a clínica da família.

5. Informe às meninas que você vai dizer um problema e as equipes deverão decidir qual local/recurso elas deverão acessar para resolvê-lo. Elas devem então tentar marcar o gol no portão correspondente.

6. Defina a posse de bola com um jogo de par ou ímpar. Você também poderá definir como as equipes deverão conduzir a bola e pontuar: com as mãos ou com os pés. Para obter a posse da bola, a equipe deverá interceptar a equipe adversária, não sendo permitido encostar na adversária.

7. Quando uma das equipes pontuar, diga um novo problema e recomece o jogo.

8. Oriente que a equipe sem posse de bola não poderá fechar por completo o gol e nem poderá permanecer mais de cinco segundos parada em frente ao gol.

9. Para evitar que a bola fique muito tempo com a mesma jogadora, estabeleça regras que façam com que mais jogadoras toquem na bola. Por exemplo, a menina em posse de bola só poderá dar três passos com a bola na mão ou o gol só será válido depois que todas da equipe tocarem na bola.

10. Promova o debate, utilizando as seguintes perguntas como guia:

- Foi difícil marcar gols durante o jogo? Por quê?
 - Às vezes é difícil acessar esses recursos na sua comunidade? Por quê? Quais são os obstáculos?
 - Quais são os problemas mais recorrentes das adolescentes na sua comunidade? Quais são os locais que vocês podem procurar para conseguir ajuda?
 - Por que é importante conhecer os recursos disponíveis no local onde moramos?

11. Finalize a atividade procurando mostrar a elas que suas comunidades oferecem diversas opções de serviços e de lazer. Estimule as meninas a adotarem uma perspectiva de valorização e cuidado com o lugar em que moram.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

- Diminua o espaço de jogo ou adicione mais gols ao espaço, dependendo da facilidade ou dificuldade do grupo.

MAIS SIMPLES

- Estabeleça que quem estiver em posse da bola só poderá dar até três passos, sendo obrigada a passar a bola para a colega em seguida.
- Caso as meninas apresentem dificuldade para pensar em problemas em sua comunidade, peça para elas citarem apenas os locais/recursos disponíveis.

MAIS COMPLEXA

- Adicione duas ou três bolas para aumentar o dinamismo do jogo.
- A cada rodada, escolha uma menina para falar um problema recorrente em sua comunidade.



SESSÃO 14

MEU FUTURO EDUCACIONAL

SESSÃO 14 | MEU FUTURO EDUCACIONAL

VALORES:

**excelência,
determinação,
coragem,
igualdade,
inspiração**

OBJETIVOS

- Promover a educação como instrumento de emancipação
- Explorar a importância da educação ao longo da vida
- Discutir habilidades que podemos aprender através da educação
- Oferecer ferramentas para que as meninas possam planejar sua trajetória educacional

FUNDAMENTAÇÃO

O direito à educação é um direito social, reconhecido pela Constituição Federal de 1988 e pelo Estatuto da Criança e do Adolescente. Apesar de garantida por lei, a educação não é uma realidade para cerca de três milhões de crianças e adolescentes entre quatro e 17 anos no Brasil (Censo da Educação, 2015). Além disso, segundo a Pesquisa Nacional de Amostra de Domicílios de 2014, 8,3% da população é analfabeta, sendo que esse índice varia de acordo com a região (16,9% da população local da região Nordeste era analfabeta em 2014 enquanto na região Sul, o número era de 4,4%). Os dados também variam de acordo com a cor da pele: em 2012, 80% das pessoas brancas eram alfabetizadas, entre as pessoas, o número caía para 64%.

É relevante que as meninas reflitam não apenas sobre a importância da educação, mas também sobre questões referentes ao acesso, à permanência na escola e à qualidade da educação oferecida.

Apresente a elas os níveis de escolaridade da educação formal, que é aquela regulamentada pelo Ministério da Educação: Educação Básica, formada pela Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio (que pode ser regular ou técnico), Educação Superior, composta de Graduação, Pós-graduação, Mestrado, Doutorado e Pós-doutorado.

Apresente também o conceito de educação informal, que é a educação que não é institucionalizada - mas sim aprendida através da família, da comunidade, de projetos sociais, de cursos livres presenciais ou online - e que também exerce grande influência na formação dos indivíduos.

Procure mostrar para as meninas que os conhecimentos adquiridos através da educação formal e informal irão prepará-las não apenas para ingressar no mercado de trabalho, como também serão úteis para prepará-las para a vida.

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

• **Debate e as reflexões sobre o direito à educação - Conviva Educação**
www.youtube.com/watch?v=-ad8t5aSKWw

• **Sobre educação e meninas invencíveis – Débora Albu, Capitolina**
www.revistacapitolina.com.br/sobre-educacao-e-meninas-invenciveis

• **Eu quero estudar, diz Iara, empregada doméstica desde os 14 anos – Ana Aranha, Pública**
<https://apublica.org/2012/10/educacao-trabalho-infantil-amazonia/>



OFICINA TEMÁTICA

OBJETIVOS

- Promover a reflexão sobre a educação formal
- Explorar a importância da educação ao longo da vida
- Discutir algumas habilidades que podemos aprender através da educação
- Oferecer ferramentas para que as meninas possam planejar sua trajetória educacional

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Tiras de papel com palavras de frases sobre educação, Fotocópia dos roteiros (abaixo), Equipamento para reproduzir vídeo, Folheto 8 – Ensino superior no Brasil impresso ou compartilhado digitalmente.

INSTRUÇÕES

QUEBRA-GELO

1. Escreva palavras de uma frase em pedaços de papel, sendo cada palavra em um pedaço de papel. Utilize frases relacionadas à educação que façam parte da realidade das meninas. Exemplos podem incluir:
 - Todas as meninas têm direito à educação.
 - Eu sou responsável pelo meu futuro educacional.
 - Estudar é um direito e um dever.
 - A educação não se encerra na escola.
2. Forme grupos de sete meninas. Embaralhe as palavras da frase e entregue uma para as meninas. Peça que memorizem e amassem os papéis.
3. Após amassarem os papéis, dê o sinal para os grupos formarem as frases corretamente, o mais rapidamente possível.
4. Quando formarem a ordem correta da frase, peça para que fique em pé em ordem. Peça para as meninas falarem suas palavras em ordem, formando a frase, para a turma toda.
5. Finalize o quebra-gelo perguntando se elas gostam de estudar e se já pensaram sobre o seu futuro educacional. Acolha as respostas numa breve discussão.

ATIVIDADE PRINCIPAL

1. Divida as meninas em cinco grupos. Entregue para cada grupo um dos roteiros abaixo.



**PARA
SABER MAIS**

MEU FUTURO EDUCACIONAL – ROTEIROS

ROTEIRO 1

Lorrayne caminhava pelos corredores de um colégio federal do Rio de Janeiro quando se deparou com um cartaz divulgando inscrições para uma competição de neurociências (estudo do sistema nervoso). Na época, ela não sabia muito bem que ciência era aquela. Mas, como adorava Biologia, Física e Química, foi para a internet pesquisar. Gostou do que leu e foi procurar a professora responsável por orientar estudantes para as provas. Lorrayne se aplicou, foi a primeira colocada na IV Olimpíada Brasileira de Neurociências e conquistou a única vaga para representar o Brasil em uma Olimpíada Internacional, na Dinamarca. Moradora de uma comunidade, filha de um ambulante e de uma explicadora, Lorrayne organizou uma vaquinha online para obter o dinheiro necessário para fazer a viagem e participar da Olimpíada Internacional.

ROTEIRO 2

Iara tem 18 anos e nasceu em uma cidade do interior do Pará. Aos 14 anos, foi enviada pelos seus pais para ser empregada doméstica na casa de uma família, em Belém. Motivada pela expectativa de um futuro melhor graças aos estudos na capital, desembarcou assustada na cidade onde não conhecia ninguém. Foi direto para a casa onde trabalharia, moraria e aprenderia lições mais duras do que a rotina diária de limpar a casa, lavar a roupa e fazer o almoço. Iara ganhava 100 reais mensais para trabalhar das 6 horas da manhã até a meia noite, de segunda a domingo. Quando falava sobre o desejo de cursar uma faculdade, ouvia da patroa: “Para com isso, menina, pobre tem que se conformar com o seu lugar”. Apesar das proibições da patroa, sempre esteve matriculada na escola. Mesmo com mais faltas do que presenças, no contato com colegas e professores, ela descobriu que poderia escolher uma profissão diferente daquela. Por isso, tem planos para o futuro: “Vou cursar faculdade de Direito. Quero ser advogada para dar conforto aos meus pais, pagar a faculdade dos meus irmãos e defender as crianças que são exploradas por adultos, como eu fui”.

ROTEIRO 3

Malala é uma jovem menina de uma cidade do interior do Paquistão. Em sua cidade, as meninas eram impedidas de frequentar a escola por causa de um grupo terrorista que controlava o local. Mesmo sendo proibido, Malala continuou frequentando a escola e, com 12 anos de idade, criou um blog, onde relatava as dificuldades que ela e outras meninas passavam devido à ocupação em sua cidade. Aos 15 anos, quando se dirigia à escola, um homem armado a chamou pelo nome e deu três tiros em sua direção, tentando assassiná-la. Um dos tiros atingiu Malala na cabeça, mas, após dias internada em estado grave, ela se recuperou e, com sua família, buscou asilo em outro país. Malala continua, até hoje, lutando pelos direitos humanos das mulheres e pelo direito de todas as meninas à educação. Aos 17 anos, ela foi a pessoa mais jovem a receber um prêmio Nobel.

ROTEIRO 4

Gina nasceu em uma família de classe social baixa, em Brasília. Filha de pais analfabetos, sempre ouviu deles que a educação era a chave para uma vida melhor. Quando entrou na escola, aos sete anos de idade, Gina não encontrou o conto de fadas que sonhava, mas um ambiente carregado de racismo, onde seus colegas caçoavam de seu cabelo e a excluía de grupos e apresentações por causa de suas roupas e seus sapatos velhos. Porém, tudo mudou no ano seguinte, quando foi aluna da professora Creusa, uma mulher negra como ela. A professora percebeu as dificuldades que Gina sofria, e passou a incentivar e a incluí-la em todas as apresentações. Aos poucos, seu olhar sensível a transformou completamente. Gina passou a se dedicar aos estudos para retribuir a esperança depositada nela pela professora. O olhar de Creusa impactou tanto Gina que ela mudou sua perspectiva sobre si e ganhou confiança. Concluiu que a coisa mais importante que um adulto poderia fazer na vida era impactar a vida de uma criança, como Creusa havia impactado a sua. Decidiu, então, ser professora, para ser inspiração e mudar a vida de outras meninas.

ROTEIRO 5

Laryssa, uma jovem negra da periferia de São Paulo, precisou fazer três anos de cursinho para realizar seu sonho de estudar Engenharia Civil na Universidade de São Paulo, uma das melhores universidades públicas do Brasil. Aos 19 anos, ela foi aprovada, mas se deparou com um ambiente diferente do que imaginava. Sendo a grande maioria do seus colegas composta por homens, brancos e ricos (durante 121 anos, só sete mulheres negras se formaram nesse curso da faculdade), Laryssa ouviu muitos comentários preconceituosos como: “Você não tem cara de quem estuda aqui, não tem muitas meninas assim aqui” e “você não tem medo que um bicho entre no seu cabelo?”. Ela também enfrentou dificuldades para acompanhar as matérias pois, por ter estudado sempre em escolas públicas, não teve a mesma base que seus colegas. Além disso, por morar longe, tinha que acordar muito cedo para chegar à aula de manhã, e só retornava para casa tarde da noite, o que a deixava sem tempo para estudar. Mesmo com todos os obstáculos, Laryssa decidiu persistir. Ela acredita que a representatividade é importante e ver que uma mulher negra e capaz de vencer faz a diferença na vida de outras pessoas.

- Peça para que cada grupo leia seu roteiro, defina os papéis e prepare a encenação da história relatada. Em seguida, peça para que um grupo de cada vez encene o roteiro recebido.
- Após as apresentações, pergunte para as meninas se elas já ouviram alguma das histórias apresentadas e se elas lhe parecem reais. Conte que todos os roteiros são histórias verdadeiras e pergunte qual a opinião delas a respeito dessas histórias.
- Se possível, reproduza os vídeos abaixo, que ilustram algumas dessas histórias:
 - Malala, trailer oficial – Fox Film do Brasil www.youtube.com/watch?v=yBKmxuOuZmY
 - Estudante que representou o Brasil em Olimpíada de Neurociências comemora bom desempenho - TV Brasil www.youtube.com/watch?v=XswjkYSYsjo
 - Education should be color blind: Gina and Ana Karolina's stories (A Educação não deveria olhar a cor da pele: a história de Gina e Ana Karolina) - UNESCO www.youtube.com/watch?v=DRlvTAK1dqk
- Por fim, converse com as meninas sobre a importância da educação, e faça uma reflexão sobre o acesso, permanência e qualidade do sistema educacional com base nas encenações.
- Entregue fotocópias ou compartilhe digitalmente o Folheto 8 – Ensino superior no Brasil e leia com as meninas. Tire as dúvidas que surgirem.

ENSINO SUPERIOR NO BRASIL

O Ensino Superior no Brasil é oferecido por universidades, centros universitários, faculdades, institutos superiores e centros de educação tecnológica. Existem três tipos de graduação: Bacharelado, Licenciatura e Formação Tecnológica. Os cursos de pós-graduação são divididos entre duas categorias: lato sensu (especializações e MBAs) e strictu sensu (Mestrados e Doutorados). Além da forma presencial, em alunas e alunos devem ter frequência em pelo menos 75% das aulas e avaliações, ainda é possível formar-se por ensino à distância (EAD). Nessa modalidade, as turmas recebem livros, apostilas e contam com a ajuda da internet. A presença não é necessária dentro da sala de aula. Existem também cursos semipresenciais, com aulas em sala e também à distância.

FORMAS DE ACESSO

A pessoa interessada em estudar nas instituições brasileiras de Ensino Superior tem diversas formas de acessá-las:

VESTIBULAR

É o modo mais tradicional e testa os conhecimentos de estudante nas disciplinas cursadas no Ensino Médio. Pode ser aplicado pela própria instituição ou por instituições especializadas.

EXAME NACIONAL DE ENSINO MÉDIO (ENEM)

Utilizado por diversas universidades, traz questões objetivas sobre o conteúdo aprendido no Ensino Médio e uma redação. Mais informações em enem.inep.gov.br.

AVALIAÇÃO SERIADA NO ENSINO MÉDIO

Acontece de forma gradual e progressiva, com provas aplicadas ao final de cada série do Ensino Médio.

Diversas instituições aplicam, ainda, testes, provas e avaliações de conhecimentos específicos, voltados à área do curso que estudantes pretendem fazer. Algumas faculdades e universidades também optam por processos de seleção baseados em entrevistas ou nas informações pessoais e profissionais de candidatas e candidatos, como grau de escolaridade, cursos, histórico escolar ou experiência e desempenho profissional.



PROGRAMAS E AÇÕES

Alguns programas facilitam o acesso à Educação Superior. Alguns deles são:

FIES

O objetivo do Fundo de Financiamento ao Estudante do Ensino Superior (Fies) é financiar a graduação na Educação Superior de estudantes que não têm condições de arcar com os custos de sua formação. Para candidatar-se ao Fies, alunas e alunos devem estar regularmente matriculados em instituições pagas, cadastradas no programa e com avaliação positiva nos processos do MEC. Mais informações: <http://sisfiesportal.mec.gov.br>.

PROUNI

O Programa Universidade para Todos foi criado em 2004. Sua finalidade é conceder bolsas de estudos integrais e parciais a estudantes de cursos de graduação e de cursos sequenciais de formação específica, sempre em instituições privadas de Educação Superior. Quem adere ao programa recebe isenção de tributos. Mais informações: <http://prouniportal.mec.gov.br>.

PIBID

O Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência oferece bolsas de iniciação à docência para alunos e alunas de cursos presenciais que se dediquem ao estágio nas escolas públicas e que, quando graduados, se comprometam a trabalhar no magistério da rede pública de ensino. Mais informações: <https://uab.capes.gov.br/educacao-basica/capespibid/pibid>.



Para acessar o folheto 8:
Ensino superior no Brasil

7. Promova o debate, utilizando as seguintes perguntas norteadoras:
- Vocês acham que a educação é importante? Por quê?

Que tipo de conhecimentos e habilidades nós podemos aprender através dos estudos?

Só podemos aprender coisas novas na escola?

Quais são as vantagens de continuar os estudos?

Quais são os obstáculos que podem nos impedir de continuar nossos estudos?

Existem obstáculos diferentes para meninas e meninos? Existem obstáculos diferentes para meninas negras e meninas brancas? Quais e por quê?

Existem maneiras de superar esses obstáculos? Quais?

Vocês já têm planos para suas trajetórias educacionais e acadêmicas? Gostariam de compartilhar com o grupo?
8. Encerre acolhendo os compartilhamentos sobre seus planos para o futuro e incentivando que continuem a pensar e pesquisar as alternativas para seus futuros educacionais.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Crie roteiros simples com histórias mais curtas.
- Se notar que as meninas têm dificuldade para ler ou interpretar o texto, auxilie lendo para elas ou peça para que uma das meninas com mais facilidade seja a líder e leia para o grupo.

MAIS COMPLEXO

- Peça que cada grupo crie o seu próprio roteiro, cujo tema central seja educação.



PRÁTICA ESPORTIVA

MATERIAIS NECESSÁRIOS

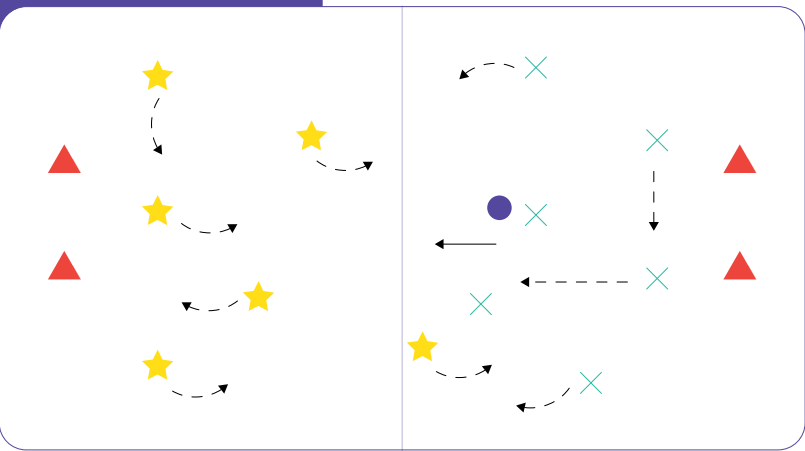
Cones, coletes de três ou quatro cores distintas, bolas.

OBJETIVOS

- Promover a reflexão sobre o acesso ao ensino superior

Esquema do jogo

PARTE I



Legenda:

- ★ Time 1

✕ Time 2

▲ Cone

● Bola

— → Deslocamento sem bola

→ Deslocamento com bola

INSTRUÇÕES

PARTE I

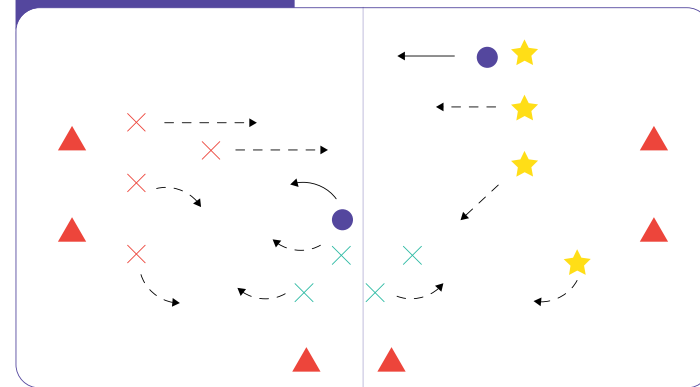
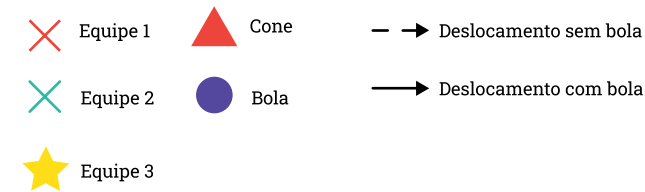
1. Divida a quadra em dois campos e coloque dois cones, com distância de um metro entre eles, no centro da linha de fundo de cada campo, formando um gol/baliza.
2. Divida a turma em duas equipes com coletes de cores distintas e peça para que cada time ocupe um campo da quadra.
3. Explique que o campo de jogo representa o Ensino Fundamental e a participação das meninas nessa etapa dará acesso ao jogo seguinte (Ensino Médio).
4. A equipe em posse da bola terá que trocar passes, com as mãos, entre si com o objetivo de fazer o máximo de gols na baliza adversária.
5. O time da defesa (sem a posse da bola) terá que impedir que as adversárias façam o gol.
6. A posse de bola é garantida se:

a bola, em posse da adversária, ultrapassar as linhas laterais do jogo

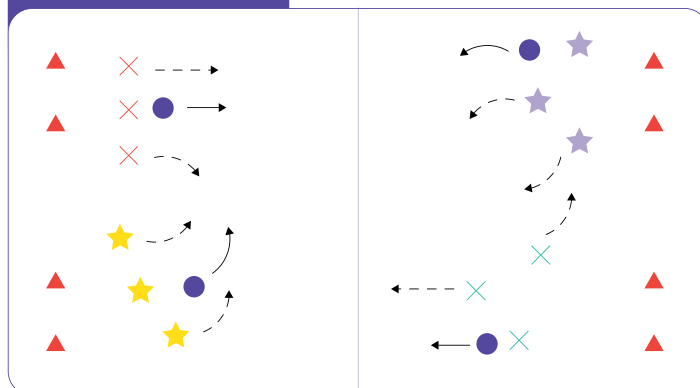
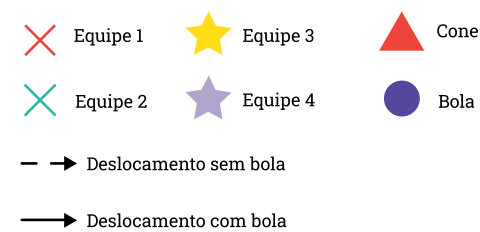
houver falta (contato físico ou agressão) por parte da adversária

a equipe conseguir interceptar a bola da adversária

o time oponente fizer gol
7. Você pode e deve incentivar que as meninas criem as próprias regras do jogo ou adaptá-las de acordo com as necessidades de seu grupo.
8. Após cinco minutos de jogo, interrompa a partida e passe para a segunda etapa.
9. Fique atenta se todas as meninas estão tocando na bola e participando ativamente. Se necessário, pause o jogo e crie regras com o grupo para incentivar a participação ativa de todas.

Esquema do jogo **PARTE II****Legenda:****PARTE II**

10. Explique que as meninas passaram para o campo do Ensino Médio e essa etapa do jogo ficará um pouco mais complexa, mas com mais possibilidades de gols (conquistas).
11. Acrescente dois cones, com distância de um metro entre eles, em uma das laterais da quadra.
12. Redistribua a turma formando três equipes, uma próxima a cada gol.
13. Explique que, agora, cada time terá duas possibilidades, podendo marcar gols nas balizas correspondentes às duas outras equipes adversárias.
14. Acrescente mais uma bola ao jogo para dar mais dinamismo à atividade.
15. Reforce as regras de jogo adotadas na etapa anterior. Após cinco minutos de jogo, interrompa a atividade e informe que a participação das três equipes nessa etapa deu-lhes acesso a terceira etapa: a faculdade.

Esquema do jogo **PARTE III****Legenda:****PARTE III**

16. Reorganize o espaço de jogo, colocando dois cones em cada canto da linha de fundo da quadra, formando quatro gols/balizas.
17. Explique que esta etapa corresponde à faculdade e o grau de complexidade e possibilidades aumentarão. Agora, as meninas deverão ser divididas em quatro equipes e cada equipe deverá defender um dos gols presentes na quadra.
18. As equipes poderão finalizar nos três gols restantes das equipes adversárias. É importante que os times sejam identificados através de coletes de cores distintas.

19. Acrescente mais uma ou duas bolas à atividade e reforce as regras construídas na primeira rodada de jogo. Caso necessário, crie novas regras.

20. Após cinco minutos de jogo, inicie a discussão em grande grupo utilizando as seguintes perguntas para debate:

- Vocês encontraram dificuldades no decorrer da atividade? Quais e por quê?
- Vocês acham importante dar continuidade aos estudos? Por quê?
- Quais são as evoluções do ensino formal? Existem mais etapas do que as trabalhadas no jogo anterior?
- Quais obstáculos podemos encontrar no decorrer da nossa trajetória educacional?
- O que podemos fazer para lidar com e ultrapassar esses obstáculos?
- Vocês acham que meninas e meninos enfrentam dificuldades diferentes? Por quê?
- Vocês acham que meninas brancas e meninas negras enfrentam as mesmas dificuldades de acesso e permanência nos diferentes graus de ensino? Por quê?
- Quais as possibilidades pessoais e profissionais que o estudo pode oferecer?
- Qual é a importância de ingressar em uma faculdade?

21. Encerre a sessão mostrando para as meninas que os conhecimentos adquiridos através da educação formal e informal irão prepará-las não apenas para ingressar no mercado de trabalho, como também serão úteis para prepará-las para a vida.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO**MAIS SIMPLES**

- Mantenha apenas duas equipes durante as três etapas da atividade, aumentando apenas o número de gols (possibilidades). Nessa dinâmica, a equipe em posse de bola só não poderá finalizar contra o próprio gol.

MAIS COMPLEXA

- A equipe sem posse de bola deverá defender todos os gols restantes.
- Para evitar que uma única menina monopolize a posse de bola, você pode definir que as participantes em posse da bola não poderão se movimentar ou que, para realizar a finalização, a bola deverá passar pelas mãos de todas as participantes da equipe em posse da bola.
- Você pode definir diferentes formas de deslocamento com a bola, com as mãos ou com os pés, por exemplo.



SESSÃO 15

TRABALHOS, ESPORTES E PROFISSÕES

SESSÃO 15 | TRABALHO, ESPORTES E PROFISSÕES

VALORES:

**excelência,
determinação,
coragem,
igualdade,
inspiração**

OBJETIVOS

- Apresentar as desigualdades de gênero no contexto profissional
- Enfatizar a importância do trabalho e da autonomia financeira
- Ampliar o conhecimento sobre as opções de trabalho

FUNDAMENTAÇÃO

Ao longo da história, as mulheres conquistaram espaço no âmbito do trabalho através de muitas lutas. Porém, apesar das conquistas e avanços, as desigualdades de acesso e salário em relação aos homens são preocupantes. No Brasil, as mulheres ganham cerca de 30% a menos que os homens da mesma idade e nível de escolaridade e, ao contrário do que muitos pensam, quanto maior o grau de instrução, maior a diferença de salários entre homens e mulheres. Essas desigualdades de acesso e salários não são marcadas somente pelas questões de gênero, mas também por questões étnico-raciais.

Os padrões de gênero estabelecidos histórica e socialmente também marcam o cenário do trabalho contribuindo para a reprodução de estereótipos e discriminações relacionadas às profissões consideradas mais adequadas para mulheres e para homens. Geralmente, as profissões e cargos ocupados por mulheres são considerados de menor prestígio, como é o caso do trabalho doméstico, que é majoritariamente exercido por mulheres negras e com grau de escolaridade baixo. Isso porque, em geral, as motivações das escolhas profissionais estão relacionadas às experiências vividas pelas pessoas ao longo de seu processo de desenvolvimento. Os brinquedos, brincadeiras e papéis de gênero atrelados às características socioeconômicas e culturais condicionam e favorecem a escolha profissional de meninas e meninos. Quando as mulheres não atendem às expectativas sociais sobre a profissão que exercem ou querem exercer, sofrem duramente com o preconceito contra suas escolhas.

É necessário discutir essas desigualdades com as meninas e apresentar uma vasta gama de possibilidades profissionais, com o intuito de desconstruir os paradigmas que dificultam o acesso de mulheres a diferentes profissões, cargos e salários. O contato das meninas com as diversas possibilidades profissionais, assim como o conhecimento de estratégias para acessá-las, contribui para o empoderamento de meninas e a equidade de gênero no ambiente de trabalho.

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

- **Mulheres avançam em profissões dominadas por homens – Mariana Bastos, Gênero e Número**
<http://www.generonumero.media/mulheres-avancam-em-profissoes-dominadas-por-homens/>
- **Especial trabalho – Gênero e Número**
www.youtube.com/watch?v=4vMHbcmHHcY
- **Eu, Empregada Doméstica - Preta-rara, TEDx Talks**
www.youtube.com/watch?v=_d_n-z3s8Lo
- **Obstáculos: A corrida por igualdade – ONU Mulheres**
www.youtube.com/watch?v=wcjrXFu4G1E



**PARA
SABER MAIS**



OFICINA TEMÁTICA

OBJETIVOS

- Apresentar as desigualdades de gênero no contexto profissional
- Enfatizar a importância do trabalho e da autonomia financeira
- Ampliar o conhecimento sobre as opções de trabalho

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cadeiras ou bambolês, fotocópia dos perfis (abaixo), quadro, papel e caneta.

INSTRUÇÕES

QUEBRA-GELO

1. Organize um círculo com os bambolês ou cadeiras, de modo que cada menina fique dentro de um bambolê ou sentada em uma cadeira.
2. Explique que apenas uma pessoa ficará sem lugar. Quando isso acontecer, ela será responsável por falar uma frase iniciando com “e o vento levou”. Por exemplo, “e o vento levou todas as meninas que estão de cabelo preso”.
3. As meninas que tiverem tais características deverão trocar de lugar umas com as outras. No caso do exemplo acima, todas as meninas com o cabelo preso devem mudar de lugar.
4. A pessoa que estava sem o bambolê ou cadeira e citou a característica deverá rapidamente tentar ocupar o lugar das meninas que saíram de seus lugares.
5. A participante que ficar sem bambolê ou cadeira ocupa, então, o lugar da pessoa que falou a característica anterior e deverá repetir a dinâmica citando outra característica.
6. A dica para dar mais dinamismo à brincadeira é fazer com que todas se movimentem: inicie citando uma característica que todas as participantes tenham em comum. Por exemplo, “e o vento levou todas as meninas que participam do programa Uma Vitória Leva à Outra”, ou ainda, “e o vento levou todo mundo que respira”. Dessa maneira, todas as meninas serão obrigadas a sair dos seus lugares.

ATIVIDADE PRINCIPAL

PARTE I

1. Arraste as carteiras para abrir espaço e peça para as meninas ficarem alinhadas, lado a lado, no centro da sala.
2. Faça uma fotocópia dos perfis abaixo e entregue um para cada meninas. Caso seu grupo tenha mais do que quinze participantes, divida as meninas em duplas e entregue uma carta por dupla.

TRABALHO, ESPORTES E PROFISSÕES - PERFIS

a. Você é uma mulher negra de 25 anos que acabou de se formar na faculdade. Está procurando emprego e tem pouca experiência profissional. Tem seu próprio blog e está sempre conectada nas redes sociais. Você mora num bairro distante e depende do transporte público. Você começou a estudar inglês, mas ainda não fala muito bem. Gosta e entende muito de futebol, mas as pessoas nunca acreditam quando você diz isso.

b. Você é uma mulher branca de 35 anos, tem seu carro próprio, celular com internet e mora no centro da cidade, onde existem opções de transporte público para todas as regiões da cidade. Se formou na faculdade de Educação Física, já teve experiências profissionais e fala bem inglês.

c. Você é uma mulher negra de 30 anos, casada e com duas filhas. Cuida das crianças enquanto seu marido trabalha, mas, se precisar sair, pode deixar as filhas com a avó. Começou a faculdade, mas não terminou por causa da gravidez. Não tem experiência profissional e, apesar de querer muito, ainda não começou o curso de inglês. Mora no centro da cidade e só usa o transporte público. Acessa a internet e acompanha os campeonatos de futebol quando tem tempo.

d. Você é uma mulher branca de 40 anos, casada e com um filho adolescente. Não possui faculdade, mas tem muita experiência profissional. Não usa muito a internet. Mora no centro da cidade e consegue usar o carro da família quando precisa. Entende um pouco de esportes, mas não costuma falar muito sobre isso. Não sabe falar inglês.

e. Você é uma jovem mulher negra, de família rica, possui carro e mora numa região nobre da cidade. Se formou na faculdade, trabalhou em algumas empresas e fala inglês fluentemente. É muito popular nas redes sociais e está online o dia todo. Queria ter praticado futebol na adolescência mas, por não encontrar um time de futebol feminino, entrou para um time de vôlei.

f. Você é uma jovem negra que acaba de terminar a faculdade. Está procurando o primeiro emprego e todo dia pesquisa na internet por alguma vaga. Mora no centro da cidade e consegue chegar rápido às outras regiões de ônibus ou metrô. É responsável por cuidar dos seus irmãos menores durante as manhãs enquanto seus pais trabalham. Gosta de todo tipo de esporte. Não sabe falar inglês.

g. Você é uma jovem branca que acaba de concluir o Ensino Médio. Está estudando para conseguir entrar em uma universidade. Nunca trabalhou e aprendeu um pouco de inglês na escola. Tem acesso à internet, mora no centro da cidade e usa transporte público. Seu pai só permite que saia de casa depois de concluir todas as tarefas domésticas. Jogava futebol na escola mas, depois que se formou, parou de praticar.

h. Você é um homem branco de 33 anos. De família rica, mora numa zona nobre da cidade. Possui carro, está sempre conectado na internet e adora futebol. Fez faculdade e pós-graduação, já trabalhou alguns anos na empresa da família. Teve a oportunidade de viajar para o exterior várias vezes e fala inglês muito bem.

i. Você é um jovem negro em busca do primeiro emprego. Está cursando a faculdade e não fala inglês. Tem acesso às redes sociais, mora longe e depende do transporte público. Gosta de ginástica rítmica, mas finge gostar de futebol para se enturmar com os outros rapazes.

j. Você é um homem branco pobre, que mora com os pais e as irmãs em uma região distante da cidade. Depende do transporte público e não tem que realizar nenhuma tarefa em casa. Acessa a internet na casa de um amigo. Não tem experiência profissional, terminou o Ensino Médio e não pensa em fazer faculdade. Quer ser jogador de futebol. Não fala inglês.

k. Você é um homem negro de 38 anos. Possui carro e consegue chegar rápido às outras regiões da cidade. Fez faculdade, fala inglês e tem experiência profissional. Acessa a internet todos os dias e sabe muito sobre esportes.

l. Você é um homem branco de classe média. Fez faculdade, fala inglês e tem experiência profissional. Mora longe, mas possui carro e consegue chegar rápido nos lugares. Usa muito a internet e as redes sociais. Não entende nada de esportes, mas malha e todos sempre perguntam se você é atleta.

m. Você é um homem negro, de 35 anos, com dois filhos pequenos. Sua esposa cuida da casa e dos filhos, e você pode sair a hora que quiser para procurar emprego ou se divertir. Não possui carro, mas mora no centro da cidade, onde tem muitas opções de transporte público. Usa o celular para acessar a internet. Tem alguma experiência profissional, não fala inglês e não terminou a faculdade. Joga futebol aos finais de semana.

n. Você é um homem branco, tem 25 anos e é morador de uma comunidade. Quando criança jogou futebol em clubes, mas não teve sucesso na vida esportiva, então decidiu trabalhar para ajudar em casa. Tem Ensino Médio completo e curso técnico em administração. Teve aulas de inglês na escola, mas não fala bem. Hoje mora com a mãe e depende de transporte público para se deslocar na cidade à procura de emprego. Normalmente, busca emprego através de anúncios nos jornais.

3. Explique que, neste jogo, você irá apresentar uma vaga de trabalho e elas irão representar as pessoas interessadas em concorrer, conforme o perfil descrito no papel recebida.

4. Você irá falar uma situação e elas deverão se mover conforme as instruções de sua carta. Caso a pessoa descrita na carta atenda aos requisitos, a menina deverá dar um passo para frente. Se não atender, deverá dar um passo para trás.

5. Leia em voz alta para todo o grupo o texto abaixo:

Uma empresa multinacional de equipamentos esportivos está com uma vaga de trabalho. Ela divulgou a vaga em seu site e nas redes sociais. Você consegue ficar sabendo do anúncio da vaga? Se sim, dê um passo para frente, se não, dê um passo para trás.

No anúncio da vaga, a empresa diz que está buscando uma pessoa com Ensino Superior completo e experiência profissional. Você consegue concorrer a essa vaga? Se tiver Ensino Superior completo e alguma experiência profissional, dê um passo para frente; se tiver apenas o Ensino Superior completo ou a apenas a experiência profissional, fique parada, se não tiver nenhum dos dois, dê um passo para trás.

A empresa é localizada numa área nobre e distante da cidade, e com poucas opções de transporte público. A entrevista é marcada para o dia seguinte, às 8h00 da manhã. Você consegue chegar tranquilamente ao local e na hora da entrevista? Se sim, dê um passo para frente; se não, dê um passo para trás.

Enquanto aguarda, na recepção, sua vez de ser entrevistada, você observa que todos os outros candidatos são homens e brancos. Ao entrar na sala, você nota que seus dois entrevistadores também são homens e brancos. Você se parece com essas pessoas e se sente confortável e confiante diante dessa situação? Se estiver muito confortável e confiante, dê um passo para frente; se estiver um pouco confiante, fique parada; se não, dê um passo para trás.

Eles dizem que, por ser uma empresa multinacional, darão preferência para pessoas que tenham inglês fluente. Você acredita que será contratada? Se sim, dê um passo para frente; se não, dê um passo para trás.

Por fim, seus entrevistadores dizem que, por ser uma empresa de equipamentos esportivos, eles buscam um profissional ou uma profissional que entenda de esportes “masculinos”, como futebol e lutas. Você acha que eles irão te considerar qualificada para a vaga? Se sim, dê um passo para

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

• Caso tenham dificuldade na primeira parte da atividade, oriente as meninas durante a caminhada. Ao falar uma situação do roteiro, dê dicas para facilitar a execução do jogo, como, por exemplo: “Situação 2, o anúncio busca uma pessoa com Ensino Superior completo e experiência profissional”. Após ler a situação, pergunte para as meninas: “em sua carta, diz que você fez faculdade? Se disser, avance. A carta diz se você já trabalhou? Se sim, avance”.

• Se algumas meninas apresentarem dificuldade para compreender o texto dos cartões, realize a atividade em duplas, com uma menina auxiliando a outra. Você também poderá resumir as instruções dos cartões oralmente para cada menina.

• Na segunda parte da atividade, peça para os grupos responderem apenas às seguintes perguntas: O que eu sei sobre este trabalho? O que eu penso das pessoas que fazem este trabalho? Eu gostaria de fazer este trabalho? Por quê?

MAIS COMPLEXA

• Na segunda parte da atividade, após as meninas apresentarem suas profissões em grupos, peça para que, individualmente, escolham uma profissão com que se identifiquem. Peça para que reflitam e escrevam sobre como elas poderiam se preparar para exercer essa profissão (faculdade, cursos técnicos, concursos, habilidades que necessitam etc.).

frente; se não, dê um passo para trás.

6. Quando terminar, peça para as meninas observarem a nova formação da fila. Pergunta para as pessoas que chegaram mais à frente o sexo e raça de seus perfis. Faça o mesmo com as pessoas que ficaram mais atrás.

7. Promova o debate, utilizando as perguntas abaixo:

- O que as pessoas que mais avançaram na caminhada tinham em comum?
- O que as pessoas que menos avançaram na caminhada tinham em comum?
- A partir desta atividade, é possível perceber que algumas pessoas possuem mais privilégios na sociedade do que outras? Quais as consequências disso?
- Vocês notaram estereótipos de gênero nesta atividade? Quais?
- Os estereótipos de gênero estão presentes no mercado de trabalho? De que forma?
- Vocês acham que temos muitas mulheres negras ou homens negros em cargos de liderança? Por quê?
- Qual a importância de termos mulheres em cargos de liderança?
- Que obstáculos podemos encontrar quando estamos em busca de um emprego?
- Existem formas de ultrapassar esses obstáculos? Quais?

PARTE II

8. Pergunte às meninas o que elas planejam para o futuro, quais profissões elas acham interessantes e com o que se veem trabalhando.

9. Divida as meninas em grupos com três ou quatro pessoas. Dê cinco minutos para os grupos listar em todas as profissões que conhecem.

10. Depois, peça para os grupos falarem suas listas de profissões e as anote no quadro. Caso as profissões faladas sejam pouco diversificadas, complemente a relação das meninas sugerindo outras profissões.

11. Distribua uma profissão para cada grupo. Peça a cada grupo que pense naquele trabalho e responda às seguintes perguntas:

- O que eu sei sobre este trabalho? O que eu penso das pessoas que fazem esse trabalho?
- Que habilidades uma pessoa precisa para fazer este trabalho?
- Como as pessoas podem se preparar para conseguir este trabalho?
- Eu gostaria de fazer este trabalho? Por quê?

12. Peça que as meninas apresentem o trabalho que receberam e as respostas a essas perguntas.

13. Promova o debate, utilizando as seguintes perguntas como base:

- Você aprendeu sobre algum trabalho que você nunca tinha escutado falar?
- Existem trabalhos que você acha que só as mulheres deveriam fazer ou que só os homens deveriam fazer? Por quê?
- De que tipos de trabalho você gosta mais? Por quê?
- Que trabalhos você não gostaria de fazer? Por quê?
- Qual seria o trabalho dos seus sonhos? O que você precisa para conseguir isso?

14. Finalize a atividade conversando sobre o senso comum quanto à existência de profissões consideradas adequadas para mulheres e homens. Diga que as atividades domésticas e as atividades de cuidado, docência, enfermagem, nutrição e secretariado, por exemplo, foram, ao longo do tempo, ficando a cargo das mulheres. Por outro lado, as atividades de Exatas, Engenharia, Tecnologia ou de maior status social sempre estiveram associadas aos homens. É importante que as meninas reflitam e desconstruam esses estereótipos de gênero.



PRÁTICA ESPORTIVA

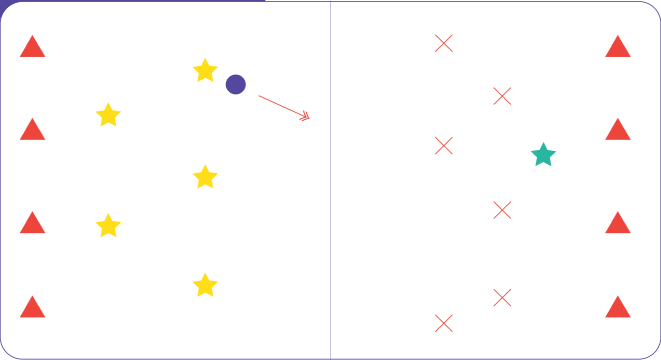
MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cones, tiras de papel com as profissões (escritas à mão ou folha abaixo impressa) e bolas.

OBJETIVOS

- Promover a reflexão sobre a valorização social das profissões e os papéis de gênero

Esquema do jogo



Legenda:

- ★ Equipe A
- Bola
- Deslocamento da bola
- × Equipe B
- ▲ Cone
- ★ Participante da equipe queimada

INSTRUÇÕES

1. Imprima e recorte o quadro abaixo ou escreva nomes de profissões nas tiras de papel e cole-as nos cones:
2. Divida a quadra em dois campos e coloque um número igual de cones nas extremidades dos dois campos.
3. Divida as meninas em dois times e peça para que cada equipe ocupe um campo da quadra.
4. Distribua cerca de dez bolas para cada equipe. Caso não tenha essa quantidade de material, você poderá fazer bolas com materiais adaptados, como meias velhas ou jornal enrolado com fita adesiva.
5. Explique que cada equipe terá dez minutos para derrubar os cones da adversária e fazer com que o time oponente termine o jogo com o máximo de bolas em seu campo. Reforce que as equipes não poderão ultrapassar a linha central da quadra.
6. Após dez minutos, finalize o jogo e peça para que cada equipe organize os cones derrubados em seu campo de jogo de acordo com a valorização social das profissões coladas nos cones. Em outras palavras, peça para organizarem as profissões em ordem de maior para menor 'status' ou valor na sociedade.
7. Peça para que uma representante de cada grupo leia as profissões na ordem disposta.
8. Promova o debate utilizando as seguintes perguntas como guia:
 - Vocês organizaram as profissões entre mais e menos valorizadas. Por que existem profissões que são mais desvalorizadas que outras?
 - Quais delas são socialmente consideradas adequadas para mulheres e homens? Existe alguma relação entre as que são mais valorizadas e as que são consideradas mais adequadas para homens?
 - Vocês acham que existem diferenças salariais entre mulheres e homens?
 - De quais profissões e trabalhos vocês mais gostam? Por quê?
 - Existem profissões que vocês não gostariam de exercer? Por quê?
 - Qual seria a profissão dos seus sonhos? O que você precisa fazer para conseguir exercê-la?
9. Finalize enfatizando que a desigualdade salarial ainda é uma realidade e, no Brasil, uma mulher pode ganhar até 30% a menos que um homem pelo mesmo trabalho.

Empregada

Doméstica

Enfermeira

Surfista

Dançarina

Médica

Roteirista

Produtora

Maquiadora

Cantora

Cientista

Modelo

Lutadora de
judô

jogadora de
rúgbi

Assistente
técnica

Comandante da
Marinha

Dentista

Porteira

Costureira

Motorista

Advogada

Professora de
educação Física

Diretora de
empresa

Caixa de
supermercado

Publicitária

Cineasta

Psicóloga

Árbitra de futebol	Programadora de software	Juíza
Policial	Bombeira	Jardineira
Babá	Professora universitária	Assistente social
Manicure	Cabelereira	Designer
Nutricionista	Fisioterapeuta	Atriz
Dirigente de clubes	Técnica	Pedreira
Jogadora de futebol	Mecânica	Pedagoga
Gari	Cozinheira	

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Caso necessário, explique as profissões para as meninas antes de iniciar o debate.
- Ao final, peça para que as equipes separem as profissões que conhecem e as que não conhecem e quais as meninas têm vontade de seguir.

MAIS COMPLEXA

- Peça para que as equipes, além de separar as profissões de acordo com a valorização social, descrevam a preparação necessária para acessar essas profissões. Por exemplo, gari - precisa completar o Ensino Médio e passar em um concurso público; professora de Educação Física – precisa completar um curso superior em Licenciatura ou Bacharelado em Educação Física e passar em uma entrevista de emprego ou concurso público etc.
- Você pode definir a maneira como as meninas irão passar a bola de acordo com um fundamento específico. Por exemplo, finalização do futebol, arremesso do basquete, arremesso do handebol, ou ainda, apenas com a mão ou pé direito ou esquerdo.



SESSÃO 16

QUEM SOU EU, O QUE QUERO FAZER

SESSÃO 16 | QUEM SOU EU, O QUE QUERO FAZER

VALORES:

**excelência,
determinação,
coragem,
igualdade,
inspiração**

OBJETIVOS

- Refletir sobre a construção de suas identidades durante toda a vida, concentrando-se na influência da família, amigas, amigos e da mídia
- Reforçar a importância de terem uma ideia positiva sobre quem são
- Ajudar as meninas a definirem metas pessoais
- Entender que meninas negras, indígenas e brancas passam por diferentes processos de construção de identidade, envolvendo uma série de fatores sociais, culturais, raciais e históricos

FUNDAMENTAÇÃO

O processo de construção de identidade está baseado nas relações sociais e culturais. Assim, a família, a escola, as amigas e os amigos, a mídia e a internet ajudam a construir a identidade de cada pessoa.

Nesse processo, a autoconfiança é muito importante. As meninas negras, de uma forma geral, têm mais dificuldades em desenvolver em autoconfiança, reconhecerem suas qualidades e afirmarem sua identidade, pois são, desde muito cedo, vítimas de racismo e expostas a um padrão reforçado pela sociedade e pela mídia que só atribui valor a pessoas brancas, heterossexuais, magras, de cabelo liso, ricas etc. Portanto, o processo de construção das identidades de meninas negras passa pela valorização de seus corpos como são (cor da pele, tipo de cabelo, biótipo etc.), bem como pelo reconhecimento e respeito à história e à cultura negra. É importante que as meninas negras tenham orgulho de sua origem e identidade e que as meninas brancas reconheçam atitudes de racismo e não discriminem outros grupos étnico-raciais.

Nesta sessão, procure fazer com que as meninas tenham consciência de suas qualidades através do estímulo positivo e destacando suas habilidades. Isso irá ajudá-las a serem mais autoconfiantes.



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

• **Vamos ficar bem: um vídeo sobre autoestima, Gabi Oliveira – Papo de Pretas**
www.youtube.com/watch?v=SQ7qTeD-JCe0

• **Vista a minha pele - CEERT**
www.youtube.com/watch?v=LWBodK-wuHCM

• **O impacto do racismo nas crianças**
www.youtube.com/watch?v=KLg1KS-8jNxA

• **Neusa Santos Souza, Tornar-se negro: As vicissitudes da identidade do negro brasileiro em ascensão social, Rio de Janeiro: Edições Graal, 1983.**



OFICINA TEMÁTICA

OBJETIVOS

- Refletir sobre a construção de suas identidades durante toda a vida, concentrando-se na influência da família, amigas, amigos e da mídia
- Ajudar as meninas a definirem metas pessoais

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Equipamento para reproduzir vídeo, cartolinas ou papel A4, lápis de cor, canetinhas ou giz de cera.

INSTRUÇÕES

QUEBRA-GELO

1. Peça para o grupo formar uma fila virada para você. Delimite um espaço entre a fila e você.
2. Explique que elas estão numa piscina, cheia de uma determinada substância. Você dirá a substância e elas devem atravessar a piscina até você através dessa substância. Por exemplo, se você disser “mel”, elas devem andar como se estivessem andando em mel, fazendo movimentos exagerados para desgrudas os pés do chão.
3. Encoraje as meninas a serem criativas e exageradas e a fazerem barulhos.
4. Segue uma lista de substâncias que podem ser utilizadas. Após algumas rodadas, você também pode pedir a colaboração das meninas para escolher uma substância:

- Mel
- Penas e plumas
- Carvão quente
- Gelo
- Cascas de banana

ATIVIDADE PRINCIPAL

PARTE I

1. Inicie a atividade perguntando para as meninas se elas sabem o que significa ‘identidade’. Explique que identidade é tudo aquilo que caracteriza e permite diferenciar uma pessoa. Construímos nossa identidade ao longo da vida, e a família, amigos e amigas, a mídia e a comunidade têm um papel importante nesse processo.
2. Explique que nossa sociedade impõe um padrão que tende a valorizar mais as pessoas brancas, heterossexuais, magras, de cabelo liso e alto poder aquisitivo, e que meninas que não se enquadram nesse padrão têm dificuldades para encontrar modelos de referência e assumir ou afirmar sua própria identidade.

3. De acordo com seu tempo, selecione um dos vídeos sugeridos acima e passe para as meninas antes de iniciar a segunda parte da atividade.

PARTE II

4. Distribua uma folha de papel A4 ou cartolina para cada menina e deixe a sua disposição alguns materiais para desenhar e colorir, como lápis, canetinhas ou giz de cera.
5. Explique que, nesta atividade, cada menina deverá desenhar no papel, da forma que achar melhor, um rio, que representará o seu rio da vida.
6. Oriente que o “rio da vida” deverá conter três pontos-chave que contribuíram para a formação de suas identidades e que as levaram até o momento presente, nesta oficina temática.
7. O primeiro ponto será a nascente/origem. Nesse ponto, elas deverão refletir e expressar, através de desenhos ou palavras e frases, o contexto de onde vieram. Por exemplo, onde nasceram, sua família, suas raízes, sua raça-etnia.
8. O ponto seguinte deverá conter os momentos, pessoas, experiências, influências que elas acreditem que foram importantes no processo de construção de suas identidades e que as conduziram até ali.
9. Por último, ao final de seu rio, peça para que marquem um ponto que represente seu momento atual. Nesse ponto, através de desenhos ou escrita, elas deverão descrever quem são: como se veem, do que gostam ou não gostam, suas qualidades e características mais importantes.
10. Estabeleça um tempo de vinte minutos para realização desta atividade. Depois, pergunte se algumas meninas gostariam de apresentar o seu rio da vida.
11. Após algumas apresentações, peça para as meninas virarem suas folhas e desenharem a continuidade do seu rio. No desenho, elas deverão marcar pontos onde gostariam que o rio da vida as conduzisse. Você poderá sugerir que estabeleçam um, dois ou três pontos, de acordo com o tempo restante e o perfil da turma. Por exemplo, um ponto para representar onde me vejo daqui a três anos e outro para representar onde me vejo em cinco anos, ou um único ponto representando meus desejos e expectativas para o futuro.
12. Promova o debate, utilizando as seguintes perguntas norteadoras:

- Foi fácil descrever quem você é? Por quê?
- Você costuma reconhecer seus pontos fortes, pontos fracos e potenciais?
- No que você sente que é parecida e diferente das outras meninas?
- Como meninas e mulheres, somos capazes de realizar nossos talentos e capacidades?

Temos a oportunidade de expressar o que gostamos, não gostamos, ou queremos?

- É fácil para as meninas e mulheres pensarem sobre seu próprio futuro? Por quê?
- Você conhece mulheres que conseguiram decidir sobre seu próprio futuro? Dê um exemplo.

• Quando vocês pensam sobre o futuro, levam em consideração suas escolhas pessoais, suas preferências e seus sonhos?

• Como as outras mulheres, familiares, amigas, amigos e outras pessoas influenciam quem somos e como nós nos vemos?

• Como você vê as mulheres sendo representadas na mídia? Essas mulheres são reais? Por quê? Como essas representações afetam o modo como você vê outras mulheres e a si mesma?

- Vocês acham que a sociedade valoriza mais um determinado tipo de pessoa do que outro?

Se sim, qual? O que vocês pensam sobre isso?

• Por que é importante ter uma ideia positiva de si mesma? Até que ponto o modo como você se vê afeta suas relações com outros – sua família, amigas, amigos, companheiro, companheira, filhas e filhos?

13. Encerre a discussão salientando que, no processo de afirmação da identidade, a autoconfiança é muito importante. Diga que, no geral, somos muito duras com nós mesmas e isso não é justo. Devemos nos tratar com carinho e gentileza, reforçando nossas qualidades e talentos. Quando isso for muito difícil, diga para pensarem em si mesmas como pensariam numa amiga querida, apoiando e dizendo palavras de conforto. No geral, somos muito mais gentis com as outras pessoas do que com nós mesmas.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

- Estabeleça menos ou mais pontos para serem representados no desenho.

MAIS SIMPLES

- Inicie a atividade desenhando, de forma simplificada, seu próprio rio da vida para que as meninas compreendam melhor como realizar a atividade.

MAIS COMPLEXO

- Ao final da atividade, após as meninas terem definido algumas metas, peçam para que pensem numa estratégia para atingir esses objetivos. O que será necessário fazer para chegar onde desejam?



PRÁTICA ESPORTIVA

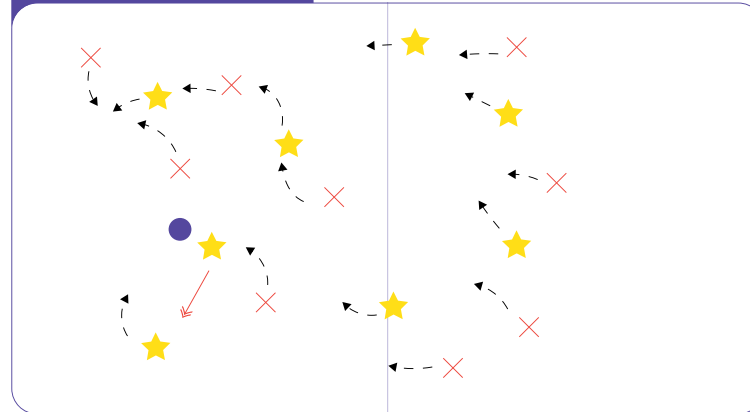
MATERIAIS NECESSÁRIOS

Bola, coletes, cones ou demarcadores.

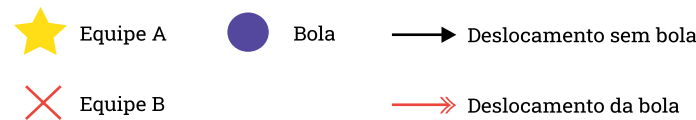
OBJETIVOS

- Reforçar a importância de terem uma ideia positiva sobre quem são
- Ajudar as meninas a definirem metas pessoais

Esquema do jogo



Legenda:



INSTRUÇÕES

1. Divida as meninas em duas equipes e distribua coletes de cores distintas para cada time.
2. Explique que cada equipe terá a meta inicial de trocar dez passes entre suas participantes sem deixar a bola cair ou ser interceptada pela equipe adversária.
3. Reforce que, para realizar a interceptação do passe, a equipe sem a posse da bola não poderá ter nenhum contato físico e nem retirar a bola da mão das adversárias.
4. Oriente que, toda vez que uma menina receber a bola, ela deverá falar em voz alta uma característica, talento ou habilidade pessoal que possui. Caso a jogadora não fale nenhuma característica ou habilidade, a posse de bola irá para a equipe adversária.
5. Toda vez que a equipe conseguir realizar a meta de dez passes, marca um ponto. Realize algumas rodadas aumentando a meta de acordo com o rendimento das equipes. A cada rodada, aumente apenas a meta do grupo que atingiu seu objetivo anterior.
6. Ao final da atividade, promova o debate, utilizando as seguintes perguntas:
 - Foi fácil alcançar as metas do jogo? Por quê?
 - Foi fácil identificar suas habilidades e talentos pessoais? Por quê?
 - Você costuma pensar sobre seus pontos fortes, fracos e potenciais?
 - Vocês costumam estabelecer metas para o futuro? Quais?
 - Até que ponto nossos pensamentos sobre as nossas metas para o futuro incluem nossas preferências e escolhas pessoais?
 - Vocês acham que outras pessoas - outras mulheres, familiares, amigas e amigos - influenciam quem somos, como nos vemos e onde queremos chegar? De que maneira?
 - É importante ter uma ideia positiva sobre si mesma? Por quê?

7. Finalize o debate, estimulando a reflexão sobre a importância de estabelecer metas pessoais. Diga que essas metas variam de pessoa para pessoa, porém, assim como no jogo, às vezes precisamos da influência e da ajuda de outras pessoas para conseguir alcançar nossas metas. É importante que as meninas também consigam reconhecer que suas habilidades e características pessoais constituem as suas identidades e são construídas com a influência de diversas interações sociais.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Inicie estabelecendo uma meta menor, como a realização de cinco passes.
- Realize uma ou mais rodadas com a meta reduzida, sem que as meninas falem características pessoais. Quando elas estiverem dominando a dinâmica do jogo, peça para que elas, ao receberem o passe, falem uma característica ou habilidade pessoal.
- Se houver dificuldade em combinar as duas ações (receber o passe e falar uma característica), estabeleça a regra que o time adversário não poderá pressionar a defesa durante três ou quatro segundos. Dessa maneira, a menina em posse da bola terá mais facilidade em pensar e falar sua característica.

MAIS COMPLEXO

- Estabeleça um tempo limite para que cada menina possa permanecer com a posse da bola.
- Você também poderá estabelecer outras regras. Por exemplo, as meninas só poderão se deslocar pelo espaço quando não estiverem em posse da bola, ou que a menina em posse da bola só poderá dar dois passos. Caso contrário, a posse de bola vai para a equipe adversária.
- Aproveite para conectar, no momento do debate, esses obstáculos do jogo com os desafios que as meninas encontrarão ao longo da vida. Do mesmo modo que devemos persistir no jogo, também devemos ter resiliência no caminho para alcançar nossas metas.



FINALIZAÇÃO DO MÓDULO FUNDAMENTOS

FINALIZAÇÃO DO MÓDULO FUNDAMENTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Papel, caneta e caixa de perguntas.

1. Ao final da última sessão, junte as meninas em um grande círculo e pergunte como foi a experiência do currículo Uma Vitória Leva à Outra.
2. Aproveite para dizer que a caixa de perguntas ficará à disposição no final do encontro para deixarem sugestões e comentários do que foi positivo e do que poderia melhorar.
3. Quando as contribuições terminarem, peça para que cada uma fale uma palavra que represente o que aprenderam ao longo das 16 sessões.
4. Agradeça as meninas pela oportunidade das trocas e compartilhamentos e peça para se abraçarem numa grande roda.





UMA VITÓRIA LEVA À OUTRA

meninas empoderadas
pelo esporte

Um programa de



Parceiras implementadoras

