



UMA VITÓRIA LEVA À OUTRA

meninas empoderadas
pelo esporte

guia de atividades

UMA VITÓRIA LEVA À OUTRA

SEJA VOCÊ MESMA
SEJA SAUDÁVEL
SEJA EMPODERADA
PLANEJE SEU FUTURO

FICHA TÉCNICA

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

Revisão e adaptação

Jane Moura
Thaís Olivetti

Revisão textual

Thays Prado

Projeto gráfico e design

DUO Design



Este currículo é inspirado e baseado no currículo GOAL, desenvolvido pelo Standard Chartered em parceria com a Women Win e utilizado por facilitadoras em diversos países do mundo. Conheça o currículo original em: <http://goalprogramme.org/>



Primeira adaptação para o Brasil foi feita pela REDEH – Rede de Desenvolvimento Humano www.redeh.org.br



Seu conteúdo foi cuidadosamente revisado e adaptado à realidade brasileira pela ONG Empodera – Transformação Social pelo Esporte e editado por ONU Mulheres www.empodera.org.br



**UMA
VITÓRIA
LEVA
À OUTRA**

meninas empoderadas
pelo esporte

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	7
ORGANIZAÇÃO	9
ENTRANDO NO JOGO	11
Do que falamos e onde queremos chegar?	11
Gênero – que bicho é esse?	12
A luta por equidade através do esporte	13
Saúde e direitos sexuais e reprodutivos e sexualidade	15
Falando sobre orientação sexual, identidade de gênero e preconceitos	17
Diversidade étnico-racial e racismo	19
COMO UTILIZAR ESSE GUIA DE ATIVIDADES	23
Composição da sessão	27
ESPAÇOS SEGUROS	29
O que é um espaço seguro?	29
Criando um espaço seguro	30
Papéis essenciais	32
Política de proteção	33
Código de conduta	34
O que fazer em casos de abuso	35
MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO	37
QUEBRA-GELO	40
Jogo de boas-vindas	43
Regras básicas	46
Passa bola	48
E o vento levou	50
Pedra, papel e tesoura dos bichos	51
Quem é a líder?	52
Encontre a ordem	53
Rotulando	54
Se joga	55
Conectadas	56
Dança da cadeira cooperativa	57
GLOSSÁRIO	423
REFERÊNCIAS	435

1

2

3

4

SEJA VOCÊ MESMA

Telefone sem fio	61	Meninas e meninos	97
O corpo fala	67	Gênero e trabalho	105
Pressão do grupo	75	Relações de poder	113
Aprenda a dizer não	83	Boa liderança	121
Lidando com conflitos	89	Quem sou eu? O que eu quero fazer?	127

SEJA SAUDÁVEL

Imagem corporal	135	Menstruação	181
Padrões de beleza	141	Corpos, emoções e sexualidade	197
Hábitos saudáveis	149	Métodos contraceptivos e de prevenção a IST	207
Álcool e outras drogas	161	HIV e AIDS	221
Cuidando da higiene pessoal	173	Qual é a sua opinião?	241

SEJA EMPODERADA

Desejos, necessidades e direitos	251	Internet e redes sociais: riscos e possibilidades	307
Conheça os seus direitos	259	Esporte e empoderamento de mulheres	317
Documentos para a vida toda	271	Mapeando a sua comunidade	323
Por uma vida sem violências	283	Cuidando do meio ambiente	329
O silêncio é cúmplice da violência	297	Ações que fazem a diferença	337

PLANEJE SEU FUTURO

Minhas metas	343	Entrando no mercado de trabalho	385
Habilidades e qualidades	349	Empoderamento econômico de mulheres	397
Meu futuro educacional	355	Decidindo como gastar	405
Trabalhos e profissões	365	Educação financeira: pra que serve?	411
Esporte e profissões	375	Aplicando meus conhecimentos	419



APRESENTAÇÃO

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

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 guia de atividades 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. No entanto, alguns padrões mínimos devem ser seguidos para que cada menina conclua o programa. Um dos pré-requisitos é de que haja, pelo menos, seis sessões dedicadas a cada uma das seguintes áreas temáticas:

- » Seja Você Mesma: liderança e autoestima;
- » Seja Saudável: saúde e direitos sexuais e reprodutivos;
- » Seja Empoderada: direitos e eliminação da violência contra a mulher;
- » Planeje seu Futuro: metas e planejamento profissional e financeiro.

Este *Guia de Atividades* 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, em 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/o ao time!



ORGANIZAÇÃO

Para facilitar a leitura e a utilização, este Guia de Atividades está organizado nos seguintes capítulos:



ENTRANDO NO JOGO

Pequenos textos que introduzem conceitos importantes para apoiar algumas reflexões a serem feitas com as meninas. Sugerimos que a facilitadora ou educador/a leia esse capítulo antes de aplicar as atividades. Em caso de dúvida, ou para saber mais sobre alguma questão, consulte outras referências, como as indicadas no último capítulo deste guia.



COMO UTILIZAR O GUIA DE ATIVIDADES

Apresentação detalhada do material, contendo recomendações e dicas práticas de aplicação.



ESPAÇOS SEGUROS

Orientações para a criação de um espaço físico e emocionalmente seguro.



FERRAMENTAS DE MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

Instrumentos didáticos que permitirão acompanhar e avaliar a receptividade das atividades pelas meninas e o aproveitamento delas no programa.



MÓDULOS DE ATIVIDADES

Um módulo com sugestões de quebra-gelos a serem utilizados sempre que necessário e quatro módulos de atividades para serem trabalhadas de maneira interdisciplinar em oficinas e atividades esportivas (Seja Você Mesma; Seja Saudável; Seja Empoderada; Planeje Seu Futuro). Possui o passo-a-passo de como preparar e aplicar cada atividade, orientações para adaptação para níveis mais e menos elevados e perguntas para orientar o debate e a reflexão.



GLOSSÁRIO

Para facilitar o entendimento dos temas abordados pelo programa, confira os conceitos e explicações sobre os principais termos utilizados ao longo do guia de atividades.



REFERÊNCIAS

Recomendações de referências bibliográficas e complementares, vídeos e sites que podem auxiliar na preparação das atividades e no aprofundamento dos temas trabalhados.



ENTRANDO NO JOGO

DO QUE FALAMOS E ONDE QUEREMOS CHEGAR?

Nascemos mulher ou nos tornamos mulher? Gosto de rosa porque sou menina, ou sou menina porque gosto de rosa? Meninos nascem naturalmente mais habilidosos para o esporte e a matemática? Meninas já nascem com “instinto materno”? Quando pensamos sobre essas questões, acabamos por refletir sobre os conceitos de sexo, gênero e identidade. Tais conceitos serão centrais para o desenvolvimento das atividades deste guia.

Ao longo de nossas vidas, mulheres e homens são estimuladas/os e condicionadas/os a viver de modos diferentes e a desempenhar determinados papéis na sociedade, de acordo com alguns padrões e normas pré-estabelecidas. Tais normas, que dividem o mundo entre mulheres e homens, meninas e meninos, geralmente, concedem aos homens o privilégio de uma posição de poder hierarquicamente superior em relação às mulheres. É nesse contexto de desigualdades, que afeta fortemente a vida de meninas e jovens mulheres, que queremos apresentar o programa **Uma Vitória Leva à Outra** e a proposta de construir uma sociedade mais justa, com igualdade de direitos e oportunidades, em que todas as pessoas possam expressar seu pleno potencial.

Como nosso foco é a igualdade de gênero, o combate aos preconceitos e estereótipos nocivos é estratégico. Uma educação transformadora torna possível empoderar as meninas para seu fortalecimento diante de situações que as deixam vulneráveis em suas vidas cotidianas. Desse modo, falaremos de gênero e raça, violência contra as mulheres e meninas, empoderamento, autoestima, direitos, economia, saúde e tantos outros assuntos essenciais para as atividades que você desenvolverá com elas.

Antes de iniciarmos a aplicação das atividades deste guia, vamos falar sobre as condições em que mulheres e meninas vivem, atualmente, no Brasil. As mulheres constituem 51% (cinquenta e um por cento) da população brasileira¹ e respondem por 44% (quarenta e quatro por cento) da força de trabalho formal. Paralelamente, elas vivem uma realidade caracterizada por diversas formas de exclusão social e violências às quais são submetidas durante toda a vida. O cenário de exclusão e violência é ainda mais grave quando olhamos para a situação das mulheres negras, indígenas, lésbicas e trans. Pouco se fala sobre esse assunto, sobretudo por razões culturais, que legitimam o machismo, o racismo, a lesbofobia e a transfobia em nossa sociedade. Nosso trabalho será exatamente combater tais desigualdades, desconstruindo estereótipos de gênero nocivos e preparando as meninas para que se desenvolvam plenamente e livres de discriminações.

A PROPOSTA
DO PROGRAMA
UMA VITÓRIA
LEVA À OUTRA
É CONSTRUIR
UMA SOCIEDADE
MAIS JUSTA,
COM IGUALDADE
DE DIREITOS E
OPORTUNIDADES,
EM QUE TODAS
AS PESSOAS
POSSAM
EXPRESSAR
SEU PLENO
POTENCIAL.

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Censo demográfico 2010



GÊNERO – QUE BICHO É ESSE?

Desde o nascimento, meninas e meninos são condicionadas/os a assumir determinados padrões de comportamento considerados adequados para elas e para eles. A partir de brinquedos e brincadeiras, são incentivadas/os 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 as/os filhas/os e ao culto à beleza e à vaidade (mobiliário de cozinha e 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 e carrinhos, aviões, armas e carros de combate, naves e foguetes etc.), o que os incentivam à ocupação do espaço público². São padrões como esses que acabam ensinando às crianças e adolescentes o que é socialmente aceitável e esperado das pessoas do gênero feminino e das pessoas do gênero masculino.

Segundo a definição utilizada pela ONU Mulheres³, **gênero** é o conjunto de papéis, comportamentos, ati-

COMBATER DESIGUALDADES,
DESCONSTRUIR ESTEREÓTIPOS
DE GÊNERO NOCIVOS E PREPARAR
AS MENINAS PARA QUE SE
DESENVOLVAM PLENAMENTE E
LIVRES DE DISCRIMINAÇÕES.

vidades e características que uma determinada sociedade, em um determinado tempo, considera apropriados para mulheres e apropriados para homens. Como consequência dessas diferentes atribuições sociais a mulheres e a homens, a meninas e a meninos, as oportunidades a que cada grupo tem acesso também variam. Essas diferenças ainda afetam as relações de poder entre mulheres e homens, entre as próprias mulheres e entre os próprios homens. É importante ter em mente que esses atributos, oportunidades e relações não são naturais, e, sim, construídos socialmente e aprendidos durante todo o processo de socialização.

Em outras palavras, o conceito de gênero é compreendido como "a construção social do sexo, isto é, aquilo que foi ou é construído social e historicamente como masculino ou feminino"⁴. 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

2_ SARAIVA, Maria do Carmo (1999). **Co-Educação Física e Esportes: quando a diferença é mito**. Ijuí/RS: UNIJUI.

3_ UN Women Training Center Glossary: <https://trainingcentre.unwomen.org/mod/glossary/view.php?id=36>

4_ GOELLNER, Silvana Vildore. Gênero. In: GONZÁLEZ, Fernando Jaime; FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo. **Dicionário crítico da Educação Física**. Ijuí: Unijui, 2008. p. 207 – 209.

AINDA QUE BIOLÓGICAMENTE DIFERENTES, MULHERES E HOMENS POSSUEM DIREITOS IGUAIS E DEVEM TER ACESSO ÀS MESMAS OPORTUNIDADES PARA O SEU PLENO DESENVOLVIMENTO.

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.⁵

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, afinal, “os sujeitos (...) não são, de fato, apenas homens e mulheres, mas homens e mulheres de várias classes, raças, religiões, idades etc.”⁶

Para bem compreender o conceito de gênero, também é necessário diferenciá-lo do conceito de “sexo”. Embora muitas vezes usados como sinônimos, “sexo” e “gênero” são definições distintas, e fará parte do seu trabalho esclarecer essa diferença com as meninas atendidas pelo programa. **Sexo** se refere às diferenças físicas e biológicas que distinguem mulheres e homens, ou, melhor dizendo, pessoas do sexo feminino e pessoas do sexo masculino, por exemplo: os órgãos genitais, o par de cromossomos sexuais XX ou XY, as taxas dos hormônios sexuais (estrógeno, progesterona, testosterona), o fato de que homens produzem espermatozoides e mulheres produzem óvulos, o fato de que mulheres têm a possibilidade biológica de engravidar e amamentar.

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 uma premissa inquestionável e acaba reforçando a desigualdade social⁷. 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.

A LUTA POR EQUIDADE DE GÊNERO ATRAVÉS DO ESPORTE



Como dissemos, aprendemos, desde a infância, que, por nascermos biologicamente menina ou menino, devemos nos comportar conforme as expectativas sociais correspondentes. Tais padrões de comportamento, que definem o que é ou não permitido para meninos e meninas, são reproduzidos nas diferentes áreas da vida, inclusive no ambiente esportivo, fazendo com que grande parte das meninas seja excluída dos jogos considerados “de meninos”, como o futebol e as lutas, por exemplo.

5_ LOURO, Guacira Lopes. **Gênero, sexualidade e educação: uma perspectiva pós-estruturalista**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1997.

6_ LOURO, Guacira Lopes. **Gênero, sexualidade e educação: uma perspectiva pós-estruturalista**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1997, p.33

7_ LOURO, Guacira Lopes. **Gênero, sexualidade e educação: uma perspectiva pós-estruturalista**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1997

O esporte é um direito social de toda/o cidadã/o, defendido pela Carta Internacional da Educação e do Esporte da UNESCO⁸, de 1973, e assegurado pela Constituição Brasileira de 1998. 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 feminilidades⁹. 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. Apesar dos avanços na democratização das diferentes atividades esportivas, ainda é muito comum nos depararmos com essa realidade.

8_ UNESCO. **Carta Internacional da Educação Física e do Esporte**. Paris, 1978. Disponível em: <http://unesdoc.unesco.org/images/0021/002164/216489por.pdf>

9_ LOURO, Guacira Lopes. **Gênero, sexualidade e educação: uma perspectiva pós-estruturalista**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1997

A PRÁTICA ESPORTIVA FAVORECE O DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES PARA A VIDA E COMPETÊNCIAS PESSOAIS E SOCIAIS FUNDAMENTAIS

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 construídas¹⁰. 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 meninos¹¹.

Se, por um lado, o esporte reforça o aspecto de dominação masculina, 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 gênero¹². Através do esporte, é possível ressignificar os espaços e os papéis de gênero, fortalecendo a quebra de preconceitos, paradigmas, e estereótipos nocivos. Uma pesquisa conduzida pela Organização Mundial de Saúde¹³ apontou uma série de benefícios associados à participação das meninas no esporte. Além de se tornarem mais saudáveis e fortes fisicamente, meninas que praticam esporte

10_ ALTMAN, H.; AYOB, E.; AMARAL, S. C. F. **Gênero na prática docente em Educação física: “meninas não gostam de suar, meninos são habilidosos ao jogar”?** Revista Estudos Feministas, Florianópolis, 19(2): 336, maio-agosto, 2011

11_ ALTMAN, H.; AYOB, E.; AMARAL, S. C. F. **Gênero na prática docente em Educação física: “meninas não gostam de suar, meninos são habilidosos ao jogar”?** Revista Estudos Feministas, Florianópolis, 19(2): 336, maio-agosto, 2011

12_ ALTMAN, H.; AYOB, E.; AMARAL, S. C. F. **Gênero na prática docente em Educação física: “meninas não gostam de suar, meninos são habilidosos ao jogar”?** Revista Estudos Feministas, Florianópolis, 19(2): 336, maio-agosto, 2011

13_ WHO: Girls' Participation in Physical Activities and Sports: Benefits, Patterns, Influences and Ways Forward. <https://www.icsspe.org/sites/default/files/Girls.pdf>

apresentam maior bem-estar psicológico e se sentem mais donas do próprio corpo, entendendo melhor o seu funcionamento. Quando uma menina se apropria de seu corpo, aumentam as chances de ela compreender o que lhe faz e o que não lhe faz bem e de exigir que sua integridade física e psicológica seja respeitada, contribuindo para o enfrentamento à violência contra mulheres e meninas. A prática esportiva também favorece o desenvolvimento de habilidades para a vida e competências pessoais e sociais fundamentais, como a autoconfiança, autoestima, autonomia, liderança, disciplina, persistência, coragem para superar desafios, capacidade de estabelecer metas e desenvolver estratégias para alcançá-las, respeito às regras e às diferenças, espírito de equipe, dentre outras. Em geral, meninas que praticam esporte ainda apresentam uma melhor performance acadêmica e menores taxas de evasão escolar, demonstram mais aptidão a tomarem decisões por si mesmas e desafiam com mais frequência os estereótipos de gênero, questionando preconceitos e limites impostos a meninas e mulheres.

SAÚDE E DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS E SEXUALIDADE



O Ministério da Saúde¹⁴ define a **saúde sexual** como a habilidade de mulheres e homens de desfrutar e expressar sua sexualidade, sem riscos de doenças sexualmente transmissíveis, gestações não planejadas, coerção, violência e discriminação. A saúde sexual possibilita experimentar uma vida sexual informada, agradável e segura, baseada na autoestima, na abordagem positiva da sexualidade humana e no respeito mútuo nas relações sexuais. Já

a **saúde reprodutiva**¹⁵ é definida como um estado de completo bem-estar físico, mental e social em todos os aspectos relacionados ao sistema reprodutivo, suas funções e processos, e não de simples ausência de doenças ou enfermidades. A saúde reprodutiva compreende uma vida sexual segura e satisfatória, a autonomia de se reproduzir e a liberdade de decidir se quer ter filhas/os ou não, o número de filhas/os desejadas/os, o momento de tê-las/os e o espaçamento entre elas/es.

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. Isso quer dizer que todas as pessoas têm o direito de, livres de coerção, discriminação e violência: ter acesso ao mais alto padrão possível de saúde em relação à sexualidade, incluindo o acesso a serviços de saúde sexual e reprodutiva; procurar, receber e divulgar informações em relação à sexualidade; obter educação sexual; ter sua integridade corporal respeitada; escolher sua/seu(s) parceira/o(s); decidir ser sexualmente ativa/o ou não; ter relações sexuais consensuais; se casar de forma consensual; decidir se quer ter filhas/os ou não e quando tê-las/os; e buscar uma vida sexual satisfatória, segura e prazerosa.

Nesse sentido, a expressão, “saúde e direitos sexuais e reprodutivos” pode ser entendida como o direito de todas as pessoas – jovens ou idosas, mulheres, homens, mulheres trans, homens trans, pessoas heterossexuais, homossexuais, bissexuais, assexuais, portadoras ou não do vírus HIV etc., de fazerem suas escolhas em relação à sua própria sexualidade e reprodução, ao mesmo tempo em que respeitam os direitos e a integridade corporal das outras pessoas. Essa definição inclui, ainda, o direito ao acesso à informação e aos serviços necessários para que essas escolhas sejam feitas e para que a saúde seja garantida¹⁶.

As/os adolescentes e jovens também passaram a ser reconhecidas/os como sujeitos desses direitos. A saúde de adolescentes e jovens está diretamente relacionada à promoção do protagonismo juvenil e ao exercício da cidadania. Conforme ressaltado pelo Ministério da Saúde, do ponto de vista ético, político e legal, está assegurado o direito desse grupo etário

14_ Ministério da Saúde. **Cadernos de atenção básica – Saúde Sexual e Saúde Reprodutiva**, n. 26 – 1. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013, p. 26. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_sexual_saude_reprodutiva.pdf

15_ UNFPA. **Relatório da Conferência Internacional sobre população e Desenvolvimento**. Plataforma de Cairo, 1994. Disponível em: <http://www.unfpa.org.br/Arquivos/relatorio-cairo.pdf>

16_ UN Women Training Center Glossary: <https://trainingcentre.unwomen.org/mod/glossary/view.php?id=36&mode=letter&hook=S&sortkey=&sortorder=>



à atenção integral à saúde, incluindo-se nessa atenção a saúde sexual e a saúde reprodutiva.

O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) reconhece que todas as crianças e adolescentes têm direito à proteção integral para que possam se desenvolver física, mental, moral, espiritual e socialmente em condições de liberdade, segurança e dignidade. Ele garante prioridade ao atendimento das necessidades e à garantia de direitos de crianças e adolescentes. Portanto, toda/o adolescente tem direito a ser atendida/o na rede pública de saúde, com respeito e sem discriminação pela faixa etária, raça ou cor, gênero, orientação sexual ou deficiência, estando acompanhada/o das/os responsáveis ou sozinha/o.

O ECA entende a adolescência como o período que vai dos 12 aos 18 anos, porém, como nos informa o Ministério da Saúde na *Caderneta de Saúde da Adolescente*¹⁷, os serviços de saúde trabalham numa perspectiva diferente e mais abrangente que o ECA. Isso acontece porque, a partir dos 10 anos de idade, começam a ocorrer diversas modificações no corpo, no crescimento, na vida emocional, social e nas relações afetivas de meninas e meninos. A entrada na puberdade pode variar de pessoa para pessoa, mas, no geral, começa entre os 8 e os 13 anos de idade, quando se inicia a produção de hormônios (estrogênio nas meninas e testosterona nos meninos), responsáveis por uma série de mudanças físicas e emocionais que conduzem à maturidade sexual.

¹⁷ Ministério da Saúde. *Caderneta de Saúde da Adolescente*, 2010. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_adolescente_menina.pdf

Na adolescência essas mudanças corporais, emocionais e fisiológicas se intensificam em meninas e meninos. Começam, por exemplo, a surgir espinhas na pele, odores típicos (decorrentes da mudança hormonal), aumento da transpiração, pelos pubianos e nas axilas e desenvolvimento dos seios nas meninas. Também é nesse período que ocorre a primeira menstruação, fato marcante e que ainda permanece como um tabu para muitas meninas. Tudo isso, muitas vezes, é acompanhado de vergonhas, medos, inseguranças e preconceitos. Portanto, é importante falar e deixar que elas falem sobre essas questões, levando em conta a idade do grupo com quem você trabalhará e a abordagem mais adequada para que elas se sintam à vontade para se expressar e tirar dúvidas.

Tenha em mente que as meninas estão sendo preparadas para o atual momento em que vivem e para o futuro. Com isso, mesmo os temas que não lhes afetem diretamente neste momento, em breve, farão parte de seu dia a dia. Para aproveitar a vida e desenvolver todas as suas capacidades, as meninas precisarão ter conhecimentos sobre seu corpo, sua saúde e os diversos aspectos a que estão relacionados. Aprender a cuidar do próprio bem-estar físico, emocional, psicológico e social é um dos desafios mais importantes para uma vida saudável.

Junto com as mudanças corporais e emocionais, surgem também dúvidas sobre a sexualidade. A adolescência é um período de muitas descobertas. O conceito de sexualidade é muito mais abrangente que sexo ou relação sexual, pois se refere ao modo como sentimos o mundo, nosso corpo, nossos afetos e prazeres.

Na *Caderneta de Saúde da Adolescente*, do Ministério da Saúde, encontramos a seguinte definição de sexualidade: "Envolve desejos e práticas relacionados à satisfação, à afetividade, ao prazer, aos sentimentos e ao exercício da liberdade".

É importante lembrar que a sexualidade é um aspecto fundamental da vida humana e possui dimensões físicas, psicológicas, espirituais, sociais, econômicas, políticas e culturais. Ela não pode ser compreendida de forma desassociada do conceito de gênero e possui como uma de suas características fundamentais a diversidade. As regras que governam o comportamento sexual podem ser amplamente diferentes entre culturas e dentro de uma mesma cultura¹⁸.

Por ser um período de descobertas do corpo e do prazer, é normal que adolescentes se apaixonem e sintam atrações, pois é nessa fase que tem início o interesse por relações afetivas e sexuais. O Centro Latino-Americano em Sexualidade e Direitos Humanos, no caderno de atividades *Gênero e Diversidade na Escola*, afirma que "corpos, desejos, sentimentos e comportamentos podem não corresponder necessariamente às expectativas do que é tido como 'natural', 'certo' e 'normal'. Isso acontece porque a sexualidade, ao contrário do que se pensa, não é uma questão de 'instintos' dominados pela natureza ou apenas de impulsos, genes ou hormônios. Tampouco se resume às possibilidades corporais de vivenciar prazer e afeto. A sexualidade é, sobretudo, uma construção que envolve um processo contínuo, e não linear, de aprendizado e reflexão por meio do qual, entre outras coisas, elaboramos a percepção de quem somos. Esse é um processo que se desdobra em meio a condições históricas, sociais e culturais específicas"¹⁹.

Por isso, é importante 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. A ideia é ajudar as meninas a terem uma adolescência saudável e prepará-las para a vida. Para vivenciarem bem a sua sexualidade, é necessário que as meninas se sintam bem com elas mesmas, com as outras pessoas e com o mundo. Combater os preconceitos e as discriminações ligadas a gênero, raça e etnia,

sexualidade e orientação sexual é um dos principais objetivos deste programa.

FALANDO SOBRE ORIENTAÇÃO SEXUAL, IDENTIDADE DE GÊNERO E PRECONCEITOS

Ao falarmos de gênero, é preciso também abordar o tema da diversidade. Quando trabalhamos com adolescentes, notamos que aspectos como gênero, raça, orientação sexual e classe têm impacto no modo como se socializam e na sua qualidade de vida. Por vezes, meninas, meninos, mulheres e homens que não se enquadram no padrão hegemônico na sociedade – que valoriza, principalmente, as pessoas brancas, heterossexuais, de alta classe social e um determinado padrão de beleza – são alvo de preconceitos, intolerância e violência. Nossa tarefa será discutir a importância do respeito às diferenças, desconstruir mitos e preconceitos e disseminar práticas de afirmação positiva da diversidade. Para isso, é importante se familiarizar com conceitos que promovem o entendimento e a valorização das diversas experiências, vivências e identidades.

É IMPORTANTE FALAR SOBRE SEXUALIDADE COM MUITA LIBERDADE E SEM JULGAMENTOS, ADOTANDO UM OLHAR REFLEXIVO SOBRE OS PRECONCEITOS E AS SITUAÇÕES DE DESIGUALDADE E DE VIOLÊNCIA QUE ELES GERAM.

Orientação sexual²⁰ refere-se tanto à capacidade de uma pessoa de se sentir atraída sexual, afetiva e/ou emocionalmente por outras pessoas quanto às relações íntimas e/ou sexuais que vivencia²¹.

Assim, pessoas heterossexuais são aquelas que sentem atração, sexual, afetiva e/ou emocional, por pessoas do sexo/gênero oposto: mulheres que se interessam por homens; homens que se interessam por mulheres. Já as pessoas homossexuais são as que sentem atração, sexual, afetiva e/ou emocional, por pessoas do mesmo sexo/gênero: mulheres que se interessam por mulheres ou homens que se interessam

18_ UNESCO. Orientação Técnica Internacional sobre Educação em Sexualidade - Uma abordagem baseada em evidências para escolas, professores e educadores em saúde. Paris, 2010.

19_ Gênero e diversidade na escola: formação de professoras/es em Gênero, Sexualidade, Orientação Sexual e Relações Étnico-Raciais. Caderno de atividades. Rio de Janeiro: CEPESC, 2009. P. 100. <http://www.e-clam.org/downloads/Caderno-de-Atividades-GDE2010.pdf>

20_ O termo "orientação sexual" se contrapõe à antiga noção de "opção sexual", que induzia ao pensamento de que a sexualidade seria uma escolha deliberada e supostamente realizada de maneira autônoma pelo indivíduo, independente do contexto social em que se dá. Assim, a expressão mais adequada e utilizada hoje é "orientação sexual", que contempla a ideia de construção.

21_ The Yogyakarta Principles, 2006. Disponível em <http://www.yogyakartaprinciples.org/>

por homens. As pessoas bissexuais são as que sentem atração, sexual, afetiva e/ou emocional, tanto por pessoas do mesmo sexo/gênero quanto por pessoas do sexo/gênero oposto: mulheres que se interessam tanto por homens quanto por mulheres; homens que se interessam tanto por mulheres quanto por homens. É importante compreender que, ainda que o desejo de pessoas bissexuais se oriente a ambos os sexos/gêneros, elas podem escolher vivenciar uma relação afetiva ou sexual com apenas um sexo/gênero por um determinado período de tempo, ou mesmo indeterminadamente. As pessoas assexuadas são aquelas que não sentem atração sexual, nem por pessoas do mesmo sexo/gênero, e nem por pessoas do sexo/gênero oposto. Elas podem optar por não se relacionar sexualmente e/ou afetivamente com ninguém, ou podem, ainda, optar por ter relações afetivas e/ou sexuais por apresentarem uma orientação afetiva ou emocional direcionada a algum dos sexos/gêneros (ou a ambos).

É importante termos clareza de que a orientação sexual de uma pessoa não é uma escolha, mas o despertar de um desejo. Ninguém escolhe ser heterossexual ou homossexual, assim como não escolhemos por quem nos apaixonamos. O desejo é algo complexo, sobre o qual se tem pouco controle, e faz parte de um processo de descoberta que é fluido, podendo ou não se manter igual ao longo da vida.

É válido pontuar que a adolescência é uma fase de experimentações e, muitas vezes, as/os adolescentes passam por experiências que são parte desse processo de descobertas. Experimentar ter relações afetivas e/ou sexuais com uma pessoa do mesmo sexo não a/o torna necessariamente homossexual. O importante é lembrar que todas e todos têm direito a vivenciar livremente sua sexualidade.

Outro conceito chave a ser compreendido para falarmos sobre diversidade é a identidade de gênero. Identidade de gênero se refere à experiência individual e aos sentimentos mais internos e profundos de uma pessoa em relação ao próprio gênero, que pode, ou não, corresponder ao gênero que lhe foi atribuído pela sociedade em seu nascimento²².

Ou seja, ao nascer, as pessoas são classificadas a partir de seu sexo biológico, de seus genitais, em dois gêneros: pênis = menino; vagina = menina. A partir dessa definição, como já dissemos anteriormente, há uma série de expectativas sociais e culturais diferen-

tes para meninas e meninos, incluindo a maneira de se vestir, de falar, de se expressar e se comportar. No entanto, em seu íntimo e ao longo da construção de sua identidade e de sua forma de estar no mundo, nem sempre as pessoas se identificam com o gênero que lhes foi atribuído socialmente.

Quando falamos de identidade de gênero, uma pessoa pode ser considerada cisgênero, transgênero ou gênero neutro. Cisgênero é a pessoa que se identifica com o gênero socialmente correspondente ao sexo biológico com o qual nasceu: uma pessoa que nasceu com o sexo feminino, que se identifica como mulher/menina; ou uma pessoa que nasceu com o sexo masculino que se identifica como homem/menino. As pessoas que se consideram gênero neutro, independente do sexo com o qual nasceram, não possuem afinidade com nenhum gênero em especial, ou seja, não se identificam como mulheres, e nem como homens. Já as pessoas transgênero não sentem que seu gênero corresponde àquele comumente atribuído ao sexo com o qual nasceram: uma pessoa que nasceu com o sexo feminino e se identifica como homem/menino; ou uma pessoa que nasceu com o sexo masculino e se identifica como mulher/menina. A identidade de gênero é algo que só pode ser determinado pela própria pessoa e pode ser expressa de diferentes maneiras. Assim, as pessoas transgênero podem, ou não, optar pela modificação de seu corpo por meio de intervenções médicas, cirúrgicas, com o uso de acessórios etc. E pode ser que adotem certos comportamentos e expressões socialmente atribuídas ao gênero com o qual se identificam, como formas de falar, de andar, de se vestir, gestos etc.

ORIENTAÇÃO SEXUAL REFERE-SE TANTO À CAPACIDADE DE UMA PESSOA DE SE SENTIR ATRAÍDA SEXUAL, AFETIVA E/OU EMOCIONALMENTE POR OUTRAS PESSOAS QUANTO ÀS RELAÇÕES ÍNTIMAS E/OU SEXUAIS QUE VIVENCIA.

É importante ressaltar que a identidade de gênero não define a orientação sexual de uma pessoa. É possível que uma pessoa seja cisgênero e tenha uma orientação heterossexual, homossexual, bissexual ou assexual. Assim como uma pessoa transgênero, ou uma pessoa que se identifique como gênero neutro também podem ter uma orientação heterossexual, homossexual, bissexual ou assexual. Assim como a orientação sexual, a identidade de gênero de uma pessoa não é, necessariamente, fixa e pode, ou não, permanecer a mesma ao longo da vida.

²² The Yogyakarta Principles, 2006. Disponível em <http://www.yogyakartaprinciples.org/>



A sigla LGBT foi criada para unir uma série de grupos minoritários - lésbicas, gays, bissexuais, travestis, transexuais e transgêneros - que vêm buscando, de forma organizada, lutar contra a discriminação e ser reconhecidos como cidadãs e cidadãos em igualdade de direitos. Desde 1990, a Organização Mundial de Saúde não reconhece mais a homossexualidade como patologia²³ e, desde 2013, é permitido por lei o casamento civil entre pessoas do mesmo sexo no Brasil. Apesar dos avanços, o preconceito contra homossexuais (homofobia) e transgêneros (transfobia), é, ainda hoje, motivo de violência e inúmeros assassinatos no Brasil e no mundo. O Brasil lidera o ranking mundial de assassinatos de pessoas trans²⁴.

Por mais que as relações de poder gerem discriminações e desigualdades, intolerância e desrespeito à diversidade, isso não deve ser entendido como um sistema absoluto e imutável. "Há uma luta constante em torno do que é tido como moral, saudável, legítimo e legal em termos de sexualidade e gênero. Nessa luta, o Movimento Feminista, o Movimento Negro e as organizações de mulheres negras, e o Movimento LGBT têm sido importantes protagonistas"²⁵ na conquista de direitos e na desconstrução de modelos opressores.

23. Com isso, o termo "homossexualismo" passou a ser inadequado para se referir a relação afetiva e amorosa entre pessoas do mesmo sexo pois essa terminologia a classificava com uma doença (através do sufixo "ismo"). Hoje em dia o termo correto é homoafetividade ou homossexualidade.

24. Segundo dados de pesquisa da ONG Transgender Europe. Disponível em: <https://www.nexojournal.com.br/expresso/2016/11/17/Assassinatos-de-pessoas-trans-a-posi%C3%A7%C3%A3o-do-Brasil-num-ranking-prec%C3%A1rio-mas-simb%C3%B3lico>

25. Centro Latino-Americano em Sexualidade e Direitos Humanos (CLAM/IMS/UERJ). **Gênero e diversidade na escola: formação de professoras/es em Gênero, Sexualidade, Orientação Sexual e Relações Étnico-Raciais**. Caderno de atividades. Rio de Janeiro: CEPESC, 2009, p. 106.

DIVERSIDADE ÉTNICO-RACIAL E ENFRENTAMENTO AO RACISMO

Como mencionamos anteriormente, o conceito de gênero se conecta com diversas outras questões sociais, inclusive com as questões de raça e etnia. Portanto, ao falarmos das condições das mulheres e meninas no Brasil, é necessário se perguntar de que mulheres e meninas estamos falando. Afinal, as mulheres e meninas negras e as mulheres e meninas indígenas são submetidas a situações de discriminação e violência de forma ainda mais frequente e intensa do que as mulheres e meninas brancas. É importante compreender que a discriminação e o preconceito étnico-racial se manifestam nos mais diversos setores da sociedade e geram imensas desigualdades e impactos devastadores para a vida e o desenvolvimento de crianças, adolescentes, jovens, adultas/os e idosas/os negras/os e indígenas.

O Brasil tem a segunda maior população negra do mundo, no entanto, ao fazermos um recorte racial nos principais indicadores brasileiros, como distribuição de renda, desemprego, escolaridade e violência, por exemplo, observamos que a desigualdade entre as populações branca e negra é gritante.

Apesar de as pessoas negras comporem a maior parte da população brasileira (54%), entre o 1% da população mais rica do país, apenas 17% são negras/os. Ao mesmo tempo, entre a população mais pobre, 75% são negras/os. A informalidade também afeta mais a população negra (48,3%) do que a população branca (34,2%)²⁶ e o trabalho doméstico é a principal ocupação de 18% das mulheres negras e de 10% das mulheres brancas. Em uma década,

26. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios. 2016. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv98887.pdf>



de 1995 a 2015, a escala da diferença salarial permaneceu a mesma: os homens brancos têm os melhores salários, seguidos das mulheres brancas, homens negros e, por fim, mulheres negras. As taxas de desemprego seguem a escala inversa, afetando mais as mulheres negras.

No ambiente escolar, as meninas negras e os meninos negros apresentam taxas de frequência menores do que as de crianças brancas. Em 2015, segundo o Retrato das Desigualdades, enquanto 12% da população negra possuía 12 anos ou mais de estudos, 26% da população branca possuía esse nível de escolaridade²⁷.

Em relação às taxas de homicídio, o Mapa da Violência de 2015 revelou que a população negra é a principal vítima da violência homicida e, enquanto as taxas de homicídio contra a população branca tendem, historicamente, a cair, as taxas de assassinato de negras/os aumentam. Ao analisarmos especificamente o número de feminicídios, ou seja, homicídios de mulheres motivados por razões de gênero, de 2003 a 2013, observa-se

uma queda de quase 10% no assassinato de mulheres brancas e um aumento de mais de 54% no assassinato de mulheres negras²⁸.

No universo esportivo, no Brasil e no mundo, também é comum se deparar com práticas racistas envolvendo as/os atletas negras/os, dentro e fora das competições, em diversas modalidades.

Esses dados demonstram o que pesquisadoras/es vêm apontando: o fato de que existe no Brasil o chamado “mito da democracia racial”, ou seja, uma falsa crença de que superamos o preconceito e a discriminação étnico-racial no país e de que todas e todos teriam direitos e oportunidades iguais. Frases como “não, eu não sou preconceituosa/o, pois até tenho amigas/os negras/os”, “cada um sabe o seu lugar”, “negra/o de alma branca”, “cabelo ruim”, entre tantas outras expressões frequentemente utilizadas no cotidiano, denunciam o racismo mascarado.

²⁷ Retrato das Desigualdades de Gênero e Raça, - 1995 a 2015 (Ipea e ONU Mulheres Brasil)

²⁸ WAISELFISZ, Julio Jacobo. **Mapa da Violência 2015 - Homicídios de mulheres no Brasil**. Brasília: OPAS/OMS, ONU Mulheres, SPM e Flacso, 2015. Disponível em: http://mapadaviolencia.org.br/mapa2015_mulheres.php

Em um contexto tão desigual, falar de enfrentamento ao racismo é necessário e urgente. Tanto que a ONU instituiu a Década Internacional de Afrodescendentes (2015 – 2024) para incentivar a implementação de programas, atividades e medidas concretas com o intuito de reconhecer as importantes contribuições dadas pelas e pelos afrodescendentes para diversas sociedades, de combater o racismo, a discriminação racial, a xenofobia e a intolerância, e de promover a justiça, a plena inclusão e o pleno desenvolvimento de pessoas afrodescendentes.

É importante lembrar que o racismo é crime previsto por lei no Brasil. A lei Afonso Arinos, n° 1390/51, tornou o preconceito racial como contravenção penal e existe no Brasil desde a década de 1950. Na década de 1980, a lei foi ampliada, n° 7716/89, e incluiu a discriminação por sexo ou estado civil, além da raça/cor.

Em 2003, a lei n° 10.639/03 tornou obrigatório o ensino da História africana, com a inserção e a valorização da cultura afro-brasileira nos conteúdos escolares. Essa lei foi ampliada em 2008, com a lei n° 11.645/08, que determinou a obrigatoriedade do ensino da História indígena, em todas as escolas brasileiras. Essas iniciativas buscaram estimular, através da educação, a convivência entre diferentes tradições e práticas culturais, educando para a tolerância e o respeito às diversidades, sejam culturais, linguísticas ou religiosas.

Neste guia, várias atividades propõem trabalhar o enfrentamento ao racismo por meio da conscientização sobre sua existência em diversos aspectos da sociedade, do empoderamento das meninas para a superação dos preconceitos sofridos e da desconstrução de comportamentos e atitudes discriminatórios. Ao final do programa, as meninas devem estar aptas a identificar contextos, situações, atitudes e comportamentos preconceituosos e compreender os mecanismos para se proteger deles e/ou enfrentá-los na busca por uma sociedade mais justa e igualitária. Somos diferentes, mas essas diferenças não podem ser traduzidas em desigualdades e, sim, valorizadas e respeitadas. Por isso, em seu papel como facilitadora das atividades previstas neste programa, é fundamental que você trabalhe com a valorização das diversidades de gênero, de orientação sexual e étnico-racial.

SOMOS DIFERENTES, MAS ESSAS
DIFERENÇAS NÃO PODEM SER
TRADUZIDAS EM DESIGUALDADES E,
SIM, VALORIZADAS E RESPEITADAS.



COMO UTILIZAR ESTE GUIA DE ATIVIDADES

Este guia é composto de um módulo contendo atividades de quebra-gelo e quatro módulos com atividades temáticas para serem trabalhadas de modo interdisciplinar em oficinas e atividades esportivas.

São eles:

- 01_ SEJA VOCÊ MESMA**
- 02_ SEJA SAUDÁVEL**
- 03_ SEJA EMPODERADA**
- 04_ PLANEJE SEU FUTURO**

Para que o programa seja considerado válido, é necessário que ao menos 6 atividades de cada módulo sejam realizadas com as meninas.

No módulo de Quebra-Gelos, você encontrará dez atividades dinâmicas e divertidas que auxiliarão na interação e no fortalecimento do vínculo entre as meninas. Utilize essas atividades no início da implementação do programa, para criar uma atmosfera positiva e favorecer o entrosamento das participantes. Você também poderá aplicá-las ao longo do programa, quando sentir necessidade de relaxar ou energizar o grupo.

Cada um dos quatro módulos temáticos é composto por dez atividades que trabalham temas importantes para o empoderamento de meninas e possibilitam o desenvolvimento de diversas competências e habilidades para a vida. Todas as atividades foram concebidas para serem trabalhadas de modo interdisciplinar. Dessa forma, cada tema possui duas abordagens pedagógicas: uma para ser utilizada nas oficinas temáticas e outra para o momento da prática esportiva.

Para melhor planejar e aplicar suas sessões, observe os seguintes fatores:

- » **ADAPTAÇÃO:** as atividades do programa se destinam a meninas de 12 a 18 anos, faixa etária que condiz com a definição de adolescência estabelecida pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA). Sabemos que o desenvolvimento humano não se restringe somente à idade cronológica e, desse modo, adolescentes de uma mesma idade podem não se encontrar necessariamente no mesmo nível de desenvolvimento, tanto cognitivo quanto motor. Por isso, cada atividade conta com sugestões de adaptação para níveis menos ou mais avançados, para que você possa utilizá-las de acordo com as necessidades de sua turma. Essas são apenas sugestões, recomendamos fortemente que você se aproprie das atividades deste manual e faça as adaptações que julgar mais relevantes para seu grupo e sua comunidade.
- » **FLEXIBILIDADE:** alguns tópicos contam com mais de uma atividade para você escolher e decidir quais funcionarão melhor para as meninas com quem você está trabalhando a cada momento. Sinta-se à vontade para selecionar e combinar diferentes atividades.



» **TEMPO:** entendemos que você terá mais tempo em algumas semanas do que em outras para facilitar as sessões com as meninas. Por isso, oferecemos diversas atividades com duração entre vinte minutos e uma hora, para você ajustá-las conforme sua disponibilidade. Uma sessão padrão do programa, tanto temática quanto esportiva, dura, em média, uma hora. Para realizar uma sessão padrão de **oficina temática**, selecione uma ou mais atividades deste guia, conforme sua duração.

» **DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES:** como este programa tem o empoderamento como foco, esperamos que ele proporcione o desenvolvimento de novas habilidades não apenas às meninas participantes, como também a você. Durante o programa, você desenvolverá suas habilidades de falar em público, facilitar oficinas e de educar meninas adolescentes em temas importantes para a vida.

» **PARTICIPAÇÃO:** as atividades educativas foram elaboradas com base no conceito do “aprendizado pela participação”. Isso significa que as meninas se envolvem nas atividades propostas e se tornam

protagonistas da experiência de educação e conscientização, em vez de apenas assistirem a uma palestra. Assim, fica mais fácil assimilar as mensagens fundamentais das atividades e o ambiente se torna mais favorável para que as participantes compartilhem suas histórias e trajetórias pessoais.

» **PLANEJAMENTO:** antes de começar a trabalhar com as meninas, é recomendável que você crie um calendário de atividades e prepare um mapa identificando quais delas você deseja realizar durante o programa. É provável que seu plano de trabalho mude à medida que você conheça mais as meninas e elas se sintam mais à vontade com os materiais. Além disso, é importante uma leitura prévia da sessão antes de aplicá-la, isso irá ajudar na organização e na preparação da atividade.

A aplicação padrão do programa é composta de duas horas semanais, durante cerca de nove meses. Na primeira hora, recomenda-se que as meninas participem da prática esportiva, que vai proporcionar mais entrosamento entre elas e prepará-las para estarem mais presentes na oficina temática, que deve ocorrer na hora seguinte.

As sessões temáticas e esportivas podem tanto ser aplicadas pela mesma profissional – desde que graduada para ministrar aulas de Educação Física e/ou lutas – quanto por profissionais diferentes. No entanto, é importante lembrar que as oficinas temáticas devem ser obrigatoriamente aplicadas por uma facilitadora mulher, assim como algumas atividades esportivas (você terá mais informações sobre isso no capítulo “Espaços seguros”, na **PÁGINA 29**). Em cada sessão, você encontrará um campo indicando quem poderá ministrá-la.

Caso as sessões esportivas e temáticas sejam realizadas por profissionais diferentes, é importante que ambas/os se comuniquem constantemente para que uma atividade complemente o trabalho da outra, sem que fique repetitivo para as meninas.

Vale lembrar que as **sessões esportivas** foram elaboradas para se adequarem a diversas modalidades, não limitando o trabalho da/o professora/or. Desse modo, foram criadas atividades lúdicas, em sua maioria jogos, seguidas de perguntas para debate, com duração de até trinta minutos cada. Você poderá utilizá-las no início de sua aula (antes de trabalhar os fundamentos específicos da modalidade esportiva que ensina), ou no final da aula (após trabalhar esses fundamentos). É importante que as atividades sugeridas neste guia sejam encerradas com uma reflexão sobre o tema trabalhado. Você poderá utilizar as “perguntas para debate” presentes em cada atividade para orientar a discussão. Além disso, para que os objetivos do programa sejam potencializados, é aconselhável que as atividades esportivas estejam alinhadas aos assuntos trabalhados nas oficinas temáticas. Permita e incentive que as meninas entendam a importância da prática de atividades esportivas para o desenvolvimento de habilidades fundamentais para a vida e que percebam como as relações sociais de gênero estão também refletidas nas diferentes esferas do universo esportivo. Todas as atividades elaboradas para a prática esportiva podem e devem ser ajustadas para o contexto de suas aulas. Você pode adaptá-las para o meio aquático, por exemplo, ou ainda conectá-las ao fundamento técnico que irá trabalhar durante a aula. Ao aplicar as atividades do programa, você pode estabelecer a maneira com que as meninas terão que se deslocar (nadando, correndo, andando etc.) ou executar um movimento ligado a um fundamento específico (braçada do nado crawl, condução da bola no futebol, drible do basquete etc.).



INCENTIVE QUE AS MENINAS ENTENDAM A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES ESPORTIVAS PARA O DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES FUNDAMENTAIS PARA A VIDA E QUE PERCEBAM COMO AS RELAÇÕES SOCIAIS DE GÊNERO ESTÃO TAMBÉM REFLETIDAS NAS DIFERENTES ESFERAS DO UNIVERSO ESPORTIVO



**MENINAS
E MENINOS** 01

OBJETTIVO: 02

- Entender que existem diferenças entre indivíduos e grupos, mas buscar sempre o melhor para a sociedade, e entender diferenças que são culturais das sociedades culturalmente.
- Compreender que as pessoas são afetadas por instituições e mentalidades, mas também as instituições são afetadas pela sociedade e podem ser desmontadas.
- Mostrar que os estudantes podem mobilizar as pessoas e estabelecer pontos de conexão entre elas.

NOTAS: 03

- As diferenças são concebidas diferentes, mas que, por serem tais, não afetam a unidade do todo. O mesmo se pode dizer das diferenças em diferentes características biológicas de mulheres e homens. O mesmo ocorre com as diferenças culturais e historicamente produzidas e diferentes que significam as diferenças e que significam a unidade. A unidade não é concebida como uma unidade constituinte, mas sim como uma unidade respondendo às diferenças e às diferenças respondendo às diferenças. A unidade não é concebida como uma unidade de ordem e de direção, mas sim como uma unidade de ordem e de direção. A unidade não é concebida como uma unidade de ordem e de direção, mas sim como uma unidade de ordem e de direção.

PARA SABER MAIS:

Assista e compartilhe
com as meninas os
seguintes vídeos:

- O Denúncia da Iguarapé, da Plan International Brasil: <https://www.youtube.com/watch?v=d3uUf8UdU0k>

- Igualdade de Gêneros, do OMS Mulheres Brasil: https://www.youtube.com/watch?v=20X1_C_uu80

- O que significa fazer as coisas tipo mania? da Kheya www.youtube.com/watch?v=490JAEu8TQ0

Você também
poderá consultar os
seguintes livros:

- Quaresma Lopes, Luana.
Gênero, sexualidade e
educação: uma perspectiva
psicossociológica.
Petropolis, RJ: Vozes, 2007.

- Verônica Altemar, **Educação Física Escolar – Relações de gênero em jogo**, São Paulo: Cortez, 2008.

05

PRÁTICA ESPORTIVA

06 TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

08 **Tempo:** 15 minutos
Materiais necessários: canetas ou lápis e caderno.
Observação: Esta atividade pode ser realizada por mulheres e homens.

INSTRUÇÕES

10

- [illegible]

ESQUEMA DO JOGO



Substrate

 - TIME DEMONSTRATE - CONE
 - TIME DEMONSTRATE - BALANCE

7. De de cinco a diez minutos para que as meninas encubram esta primeira parte da atividade. Ao final desse tempo peça para que as meninas se sentem novamente em suas equipes.
8. De acordo com o tempo disponível, as seguintes atividades: o objetivo dessa segunda etapa é passar o mais rápido possível montando a sua dupla e permitindo que ela passe pelos pontos para não ser b.
9. Peça para que as meninas formem as duplas de voluntária livre, as participantes a atividade

ADAPTAÇÃO PARA
NÍVEL MENOS AVANÇADO

- Demonstrar a utilidade para que todos os membros entendam
- Distribuir o espaço de jogo
- Reforçar ao grupo "V" que tenha cuidado ao usar a força para não machucar os colegas

12

ADAPTAÇÃO PARA
NÍVEL MAIS AVANÇADO

- Mantener o diferentes grupos de acordo com as relações de poder presentes em nossa sociedade. Por exemplo: Grupo 1 = mulheres negras; Grupo 2 = homens brancos; ou Grupo 1 = mulheres de baixa renda; Grupo 2 = mulheres brancas, etc.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- ¿Por qué existen algunas diferencias entre la percepción de la seguridad individual? ¿Cuál?
- ¿De qué dependen las actitudes de los grupos? ¿Por qué? ¿Cómo? ¿En qué medida?
- ¿De qué depende la percepción de los grupos? ¿Cómo? ¿Por qué? ¿En qué medida?
- ¿Por qué cada cultura percibe de manera diferente la seguridad personal? ¿Por qué?
- ¿Por qué pueden existir algunas estrategias de comportamiento que no pueden ser usadas en todas las situaciones? ¿Por qué?
- ¿Por qué existen que las personas que se enfrentan a situaciones de crisis actúan de manera diferente? ¿Por qué? ¿Cómo? ¿En qué medida?
- ¿Algunas veces, sentimos que algunos de nosotros no vamos que nos enfrentamos a que nos enfrentamos a situaciones de crisis? ¿Por qué? ¿Cómo? ¿En qué medida?
- ¿Qué es la característica de una cultura de seguridad?
- ¿Por qué algunas personas perciben que no se les permite el uso de la fuerza de seguridad?
- ¿Por qué algunas personas perciben que no se les permite el uso de la fuerza de seguridad?
- ¿Por qué algunas personas perciben que no se les permite el uso de la fuerza de seguridad?

COMPOSIÇÃO DA SESSÃO

Veja nas imagens como é o formato de cada sessão deste guia.

01_ Nome da sessão

02_ Objetivos: o que pretendemos alcançar com cada atividade

03_ Notas: qualquer informação que você precise ter ou preparar antes de aplicar a atividade

04_ Para saber mais: indicações de leituras e/ou vídeos que auxiliam no aprofundamento do tema proposto pela sessão. Neste item, você também poderá encontrar sugestões de vídeos e leituras para compartilhar com as meninas. Verifique se as indicações são adequadas às meninas de seu grupo e as utilize sempre que possível

05_ Indicação: diz se a atividade é destinada à oficina temática ou à prática esportiva

06_ Tipo de atividade: os tipos de atividade que compõem a apostila são:

- » Apresentação
- » Jogo
- » Discussão em grupos pequenos
- » Discussão com todo o grupo
- » Arte e expressão

07_ Duração necessária: média de tempo necessária para realizar a atividade do início ao fim

08_ Materiais necessários: o que você precisa ter para realizar a sessão. Os materiais mais utilizados são:

- » Lousa, quadro de notas ou cartolinas
- » Marcadores
- » Canetas e lápis
- » Papel
- » Fita adesiva
- » Tesouras
- » Cola
- » Bola
- » Bambolê

Em algumas sessões, talvez você precise fazer cópias dos Folhetos. Isso será indicado na própria atividade quando necessário

09_ Observação: indicação de quem (mulher ou homem) poderá aplicar a atividade

10_ Instruções: passo-a-passo de como ministrar a atividade

11_ Esquema do jogo: ilustração para facilitar a visualização e organização da atividade para a prática esportiva

12_ Adaptação: orientações para auxiliar a adequar a atividade para níveis menos e mais avançados

13_ Perguntas para debate: sugestões de questões para conduzir a reflexão do grupo



ESPAÇOS SEGUROS

As participantes e suas/seus responsáveis devem confiar que todas as atividades associadas ao programa ocorrem em um ambiente seguro. Programas esportivos e de empoderamento de meninas podem desempenhar um papel valioso no bem-estar e no desenvolvimento das adolescentes. No entanto, se a proteção da participante e a criação de espaços seguros não estiverem no centro da elaboração, desenvolvimento e implementação do programa, ele corre o risco de causar mais danos do que benefícios.

Garantir a segurança, tanto física quanto emocional, das participantes é uma de nossas maiores prioridades. Para isso, é necessário que sejam estabelecidas políticas de proteção não negociáveis, códigos de conduta práticos e processos organizacionais que garantam verdadeiramente um espaço seguro e inclusivo para as meninas. Cabe lembrar que a criação de espaços seguros vai além de uma política escrita. Criar espaços seguros significa criar uma atmosfera onde as meninas possam se expressar sem medo, compreenderem e serem livres para exercer seus direitos, e não terem receio de denunciar casos de violação desses direitos. Isso implica que todas/os, de facilitadoras e professoras/res até a administração, voluntárias/os, visitantes e as próprias meninas estejam envolvidas/os nesse processo.

O QUE É UM ESPAÇO SEGURO? ²⁹

Um espaço seguro é um ambiente onde as meninas se sintam física e emocionalmente seguras. É um lugar onde elas estão protegidas de danos corporais, incluindo o abuso sexual e lesões físicas acidentais. Em um espaço seguro, as meninas se sentem livres para se expressar abertamente em um ambiente confidencial, sem medo de julgamentos ou intimidações. Elas se sentem confortáveis compartilhando suas preocupações mais profundas e fazendo perguntas delicadas. Finalmente, a definição de um espaço seguro depende de como as meninas se sentem dentro desse espaço; portanto, ele precisa ser constantemente avaliado e ajustado pelas/os profissionais envolvidos no programa e pelas próprias meninas.

Espaços seguros são:

- » Livres de ameaça emocional e física;
- » Privados e confidenciais;
- » Consentidos pelas/os responsáveis, mas livres de suas pressões e interferências;
- » Situados em locais acessíveis e familiares às participantes;
- » Livres da presença de pessoas, principalmente homens, não associadas/os ao programa e de sua interferência nas atividades.

Se um espaço não é seguro, o desenvolvimento da adolescente é inibido. Se ela se sente em perigo físico ou emocional, ela não assumirá os riscos necessários para experimentar todos os benefícios do programa. Se uma menina tem medo, ela se fechará e dificilmente compartilhará seus pensamentos e dúvidas mais íntimos.

SE A PROTEÇÃO DA PARTICIPANTE E A CRIAÇÃO DE ESPAÇOS SEGUROS NÃO ESTIVEREM NO CENTRO DA ELABORAÇÃO, DESENVOLVIMENTO E IMPLEMENTAÇÃO DO PROGRAMA, ELE CORRE O RISCO DE CAUSAR MAIS DANOS DO QUE BENEFÍCIOS

²⁹ Este conteúdo foi adaptado do Guia Internacional para Desenvolver Programas Esportivos para Meninas, elaborado pela Women Win. Disponível em: <http://guides.womenwin.org/ig/safe-spaces>

CRIANDO UM ESPAÇO SEGURO? ³⁰

Quando trabalhamos com meninas adolescentes, todas/os nós temos a responsabilidade de garantir que elas se sintam seguras e confortáveis, protegidas de abusos e de danos físicos e emocionais.

Muitas vezes, criar um espaço apenas com meninas e mulheres é necessário para que elas se sintam emocionalmente e fisicamente seguras. Você verá que muitos assuntos abordados neste guia de atividades são íntimos do universo das meninas e, nesse contexto, a presença de um homem poderia inibir a participação delas. Por isso, atividades ligadas à saúde sexual e reprodutiva ou à eliminação da violência contra mulheres e meninas, por exemplo, foram concebidas para serem aplicadas apenas por mulheres. Você encontrará, em cada atividade, uma observação indicando se ela é apropriada para ser ministrada apenas por mulheres, ou se pode ser aplicada por mulheres e homens.



DICAS PARA CRIAR UM ESPAÇO FÍSICO SEGURO:

- » Certifique-se de que o espaço de jogo esteja livre de objetos nocivos e de perigos, como vidros quebrados, pregos, buracos, ruas movimentadas;
- » Tenha sempre um kit de primeiros socorros à mão. É importante que as/os profissionais envolvidas/os no programa tenham treinamento ou noções básicas de primeiros socorros, isso auxiliará em caso de acidentes;
- » Assegure-se de que as meninas possuem o equipamento de proteção adequado para a prática da modalidade esportiva quando necessário;
- » Procure realizar as oficinas temáticas e as atividades esportivas em horário em que as meninas não tenham que retornar para casa à noite;
- » Estabeleça as regras do jogo e reforce o *fair play*/jogo limpo;
- » Adote uma política de não-violência. Isso deve se aplicar às participantes, facilitadoras, professoras/es e voluntárias/os e deve incluir tanto violências físicas quanto verbais;
- » Conheça os arredores para avaliar possíveis riscos e preveni-los;
- » Garanta nutrição e hidratação adequadas às meninas, sempre que necessário;
- » Convide as meninas a discutir a segurança de seu espaço de jogo.

³⁰ Este conteúdo foi adaptado do Guia Internacional para Desenvolver Programas Esportivos para Meninas, elaborado pela Women Win. Disponível em: <http://guides.womenwin.org/ig/safe-spaces>

DICAS PARA CRIAR UM ESPAÇO SEGURO EMOCIONAL:

- » Convide as meninas a estabelecerem juntas o que é importante para a criação de seu espaço seguro;
- » Peça às meninas que definam e assinem as regras de convivência a serem utilizadas durante as oficinas temáticas e sessões esportivas. Assim, elas poderão estipular juntas quais fatores julgam necessários para que se sintam confortáveis no programa. O ideal é que as regras de convivência sejam definidas nos primeiros encontros. Você encontrará mais informações sobre o tema na atividade "Regras Básicas", na página 46;
- » Trabalhe com as meninas habilidades de comunicação para ajudá-las a resolverem eventuais conflitos pacificamente e através do diálogo;
- » Realize as oficinas temáticas em espaços fechados, evitando, assim, que outras pessoas assistam ou interfiram nas atividades;
- » Proíba que pessoas não envolvidas com o programa, como familiares ou namorados/as, observem as sessões. Isso poderá fazer com que as meninas se sintam intimidadas ou inibidas, dificultando sua participação;
- » Esteja a par de casos de *bullying*, rumores e dinâmicas de grupo problemáticas, e intervenha de forma mediadora;
- » Crie uma caixa para que as meninas possam dar *feedback* e sugerir tópicos de conversa ou atividades sem precisarem se identificar. Também é possível que as meninas utilizem essa caixa para fazerem perguntas sensíveis. Dessa forma, elas podem colocar pensamentos, preocupações ou dúvidas na caixa e permanecerem anônimas. Embora as caixas de perguntas possam ser ferramentas úteis para ajudar as meninas a se sentirem confortáveis inicialmente, elas não devem ser consideradas permanentes. Em um espaço verdadeiramente seguro, as meninas se sentem confortáveis para se expressar abertamente;
- » Lembre-se de colocar um pacote de absorventes íntimos em seu kit de primeiros socorros. Nessa idade, a menstruação pode ser motivo de vergonha para muitas meninas, e ter um absorvente à mão evitará que as meninas se sintam constrangidas em caso de vazamentos inesperados.
- » Encoraje as/os responsáveis a participarem ativamente no processo de aprendizagem das meninas, mas as/os deixe cientes de que elas precisam de seu próprio espaço. O envolvimento excessivo das/os responsáveis pode impedir que as meninas se sintam confortáveis para se expressar plenamente;
- » Permita que as meninas conversem a respeito de assuntos delicados da maneira que for mais confortável a elas;
- » Garanta um espaço com banheiros e/ou vestiários femininos;
- » Adote uma política de tolerância zero para abuso sexual ou assédio, bem como procedimentos para garantir que, se houver uma violação desta política, todas/os as/os participantes e funcionárias/os saibam como lidar com o problema e os canais que devem ser acessados;
- » O momento de divisão de equipes pode ser traumático. Isso porque algumas práticas de divisão de grupo colocam em evidência as mais ou menos habilidosas. Por exemplo, ter duas capitãs ou a/o professor/a selecionando as escolhidas para cada time faz com que as meninas com pouca habilidade para determinados tipos de atividade sejam colocadas em uma posição de desconforto, tensão e humilhação. Dessa maneira, as que são escolhidas por último podem se sentir desencorajadas e/ou associarem a prática esportiva a algo negativo. Além disso, esse método pode incentivar comportamentos de exclusão, atuando de forma negativa no desenvolvimento social e emocional das adolescentes. A utilização de estratégias mais inclusivas para a divisão de equipes auxilia de maneira significativa no desenvolvimento da autoestima das meninas, além de incentivar a socialização do grupo. Existem diversas maneiras dinâmicas e divertidas para fazer com que a etapa de divisão de equipes também seja um momento de aprendizado e desenvolvimento de habilidades pessoais e sociais, como por exemplo:
 - Peça para as meninas se organizarem conforme o mês de nascimento de cada uma e divida o grupo de acordo com a organização. Por exemplo: meninas que fazem aniversário até junho compõem uma equipe e as demais alunas que fazem aniversário de julho a dezembro compõem o outro time;
 - Realize pequenos piques onde as meninas obrigatoriamente terão que se agrupar, defina em seguida cada equipe de acordo com o agrupamento realizado durante a atividade. Por exemplo: peça para as meninas andarem livremente pelo espaço e indique números para formação de grupos, repita algumas vezes mudando os números indicados até formar dois grupos com a quantidade desejada para formação das equipes;
 - Peça para que as meninas da turma formem duplas. Uma menina da dupla deverá colocar as mãos na cabeça e a outra menina as mãos na cintura. Em seguida, peça para que todas as meninas que estão com as mãos na cabeça formem um grupo e as com a mão na cintura outro grupo.

PAPÉIS ESSENCIAIS:

Você, facilitadora e/ou professor/a de Educação Física, terá um papel fundamental na experiência das meninas durante o programa. Procure sempre estar atenta/o 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 de 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 mediador/a 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/o 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. Por exemplo: diminuir o número de participantes por equipe/grupo. Ou, ainda, na prática esportiva, diminuir o espaço de jogo, aumentar o número de bolas e/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/o às dinâmicas do grupo, mediando conflitos quando necessário;
 - » Conheça, dê atenção e escute o que as meninas têm a dizer;
 - » Mantenha contato com as/os responsáveis e/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;
 - » Envolver as meninas no planejamento das atividades, acatando suas sugestões quando possível;
 - » Adapte e tenha alternativas para meninas com diferentes habilidades;
 - » É muito importante que não sejam utilizados valores e linguagem preconceituosos nas sessões com as meninas. Ninguém deve ser discriminada/o 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, 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 a perder.

VOCÊ É UMA REFERÊNCIA POSITIVA E SEUS ESTÍMULOS E ATITUDES TERÃO IMPACTO NA VIDA DAS PARTICIPANTES

POLÍTICA DE PROTEÇÃO³¹:

Faz parte da criação de um espaço seguro desenvolver diretrizes e códigos de conduta claros para todas/os as/os profissionais envolvidas/os no programa e também para as participantes.

Facilitadoras e professoras/res estão em uma posição única para serem modelos e referências para as adolescentes, mas também existem inúmeros casos de profissionais que utilizam sua influência negativamente: assediando, manipulando, negligenciando ou abusando das participantes. Meninas estão mais vulneráveis à violência em muitas situações e isso é, em grande parte, resultado da influência das relações de poder baseadas no gênero dentro da sociedade.

É por isso que as políticas de proteção às crianças e adolescentes, em particular as políticas e processos em que as próprias crianças e adolescentes participam de sua elaboração, são extremamente importantes para garantir que um programa consiga atingir seus objetivos e garantir sua segurança e bem-estar. Para garantir uma atmosfera de proteção à criança e à adolescente, esta questão deve estar no centro da concepção, do desenvolvimento e da implementação do programa.

Assim, sugerimos que toda organização que trabalhe com o público infantil e adolescente defina sua própria política de proteção que, de forma clara e simples, descreva o que a organização entende por abuso e proteção da criança e da/o adolescente, o código de conduta, as formas de implementação e monitoramento e as sanções em caso de descumprimento da política. É muito importante que ele contenha as medidas a serem tomadas em caso de suspeita ou para denunciar um abuso, e o acompanhamento necessário.



PARA SABER MAIS:

Para mais informações sobre como elaborar sua política de proteção, sugerimos a leitura dos seguintes materiais:

- » **Salvaguarda Internacional para Crianças no Esporte:** https://www.sportanddev.org/sites/default/files/downloads/safeguards_may_2015_portuguese.pdf
- » **Padrões de Proteção à Criança, da Keeping Children Safe Coalition:** https://resourcecentre.savethechildren.net/sites/default/files/documents/kcstool_1_portugues.pdf
- » **Políticas e Procedimentos de Proteção para Crianças, da Women Win:** <http://guides.womenwin.org/ig/safe-spaces/child-protection-policies-and-procedures/set-up-the-child-protection-policy-and>

³¹ Este conteúdo foi adaptado do Guia Internacional para Desenvolver Programas Esportivos para Meninas, elaborado pela Women Win. Disponível em: <http://guides.womenwin.org/ig/safe-spaces>

CÓDIGO DE CONDUTA:

Para não colocar a segurança das meninas e sua integridade em risco, é importante que você siga as normas estabelecidas através do código de conduta do programa:

1. Nunca agredir e/ou assediar uma criança/adolescente fisicamente, verbalmente ou psicologicamente.
2. Não se envolver amorosa ou sexualmente com uma criança/adolescente, nem a tocar de maneira sexual. Isso inclui qualquer toque impróprio ou insinuações de cunho amoroso ou sexual.
3. Não abusar e/ou explorar uma criança/adolescente ou se comportar de alguma forma que a ponha em risco de sofrer danos morais, psicológicos, físicos e/ou materiais.
4. Não discriminar nenhuma criança/adolescente por razão de sexo, identidade de gênero, orientação sexual, raça, cor, etnia, peso, altura, classe social, habilidade física, ou qualquer outra condição.
5. Não punir uma criança/adolescente por meio de provocação, constrangimento ou qualquer outra atitude que a coloque em exposição.
6. Não usar ameaças ou recompensas (como uniformes, equipamentos, lanche etc) para manipular uma criança/adolescente.
7. Reportar qualquer caso ou suspeita de maus-tratos e abuso para as autoridades competentes.
8. Cooperar total e confidencialmente em qualquer investigação sobre suspeitas ou acusações de maus-tratos ou abuso infantil.
9. Zelar para que o ambiente físico onde as crianças/adolescentes desenvolvam atividades seja o mais seguro e apropriado possível, livre de objetos nocivos e demais obstáculos que poderiam representar perigo físico.
10. Não permanecer sozinha/o em uma sala fechada com uma criança/adolescente. Quando uma menina solicitar falar com você em particular, afaste-se das outras pessoas, mas permaneça dentro do campo de visão de outra/o adulta/o.
11. Não tirar fotos de crianças/adolescentes sem o seu consentimento ou de sua/seu responsável. Evitar tirar fotos sozinha/o com uma menina, abraçando, segurando ou com ela em seu colo.
12. Não oferecer caronas para uma criança/adolescente em seu veículo pessoal. Em caso de passeios e/ou eventos, o transporte deve ser feito mediante autorização das/os responsáveis.
13. Nunca solicitar ou aceitar o contato pessoal (isso inclui e-mail, número de telefone e contatos de redes sociais) de qualquer criança/adolescente e nem compartilhar os seus contatos pessoais com elas. Em casos em que seja estritamente necessário dentro dos objetivos do programa, deve ser autorizado pelas/os responsáveis e comunicado a/ao seu/sua superior na organização.
14. Evitar comunicação virtual (*e-mail*, mensagem de texto, *Whatsapp*) direta com uma criança/adolescente. Evitar interações via redes sociais (*Facebook*, *Instagram* etc.).

NÃO DISCRIMINAR NENHUMA CRIANÇA E ADOLESCENTE POR RAZÃO DE SEXO, IDENTIDADE DE GÊNERO, ORIENTAÇÃO SEXUAL, RAÇA, COR, ETNIA, PESO, ALTURA, CLASSE SOCIAL, HABILIDADE FÍSICA, OU QUALQUER OUTRA CONDIÇÃO

O QUE FAZER EM CASOS 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:

1. Acredite nela. É incomum para uma criança/adolescente inventar 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 suporte.
2. Tranquile 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 deve compartilhar essas informações com alguém para conseguir ajuda.
3. Assim que possível, anote o relato usando as próprias palavras da menina. Não faça perguntas à menina ou tente esclarecer detalhes.
4. 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.
5. A confidencialidade é essencial. Não discuta a situação com qualquer outra pessoa. Compartilhe apenas com as/os profissionais competentes de sua organização as informações de que necessitam para entender a situação, apoiar a menina e fazer o encaminhamento necessário.

IMPORTANTE

- » **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 - <http://www.protejabrasil.com.br/>
- » **LIGUE 180:** é o número da Central de atendimento à Mulher, um dos principais instrumentos de enfrentamento à violência contra as mulheres no país. Através desse número, é possível realizar denúncias e receber orientações sobre direitos e serviços públicos para mulheres. A ligação é gratuita e a sua identidade é mantida em absoluto sigilo.



MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

Monitorar e avaliar um programa gera informações importantes para que as organizações possam verificar sua eficiência e impacto, contribuindo para assegurar que suas estratégias e seus programas sejam tão eficazes quanto possíveis em seus esforços para obter resultados a curto, médio e longo prazo.

Além disso, esses processos também permitem que você avalie a aceitação e o aproveitamento de suas atividades, permitindo ajustar e adequar estratégias e abordagens de acordo com as necessidades do grupo. Ou seja, significa averiguar se as participantes do programa estão entendendo e gostando das atividades propostas, percebendo a relevância e desenvolvendo as habilidades fundamentais para seu empoderamento.

No programa **Uma Vitória Leva à Outra**, possuímos as seguintes ferramentas de monitoramento e avaliação:

- » **FICHA DE INSCRIÇÃO DA PARTICIPANTE:** permite que sejam coletadas informações essenciais sobre cada beneficiária, como: nome completo, sua idade/data de nascimento, seu nível de escolaridade, raça/etnia com a qual se identifica, nome das/os responsáveis, endereço e telefone de contato, dentre outros. Este documento é essencial para que possamos registrar cada participante no programa, acompanhar sua frequência e vincular suas informações aos resultados de linha de base e final.
- » **PESQUISA DE LINHA DE BASE E PESQUISA FINAL:** consistem em dois questionários, um aplicado com as participantes antes do início das atividades do programa, e outro aplicado no final, após a conclusão das atividades. Seu objetivo é medir indicadores de conhecimentos, comportamentos e atitudes das meninas. Ao início e término do programa, uma amostra das participantes responde às mesmas perguntas, o que possibilita comparar os resultados e ver se houve progresso. Além disso, os resultados indicarão os temas mais e menos dominados pelas participantes, revelando os caminhos a serem percorridos para que se obtenha o pleno aproveitamento do programa. Como mencionado anteriormente, o programa também prevê o desenvolvimento das/os profissionais que trabalham com as meninas. Por isso, uma pesquisa de linha de base e final também é aplicada às facilitadoras e professoras/es de Educação Física participantes do programa no intuito de medir o domínio em relação aos temas trabalhados, suas habilidades de facilitar oficinas temáticas e sessões esportivas, além de sua eficiência ao trabalhar com meninas adolescentes de forma participativa.

MODELO DE FICHA DE PRESENÇA:



Lista de presença

Informações da sessão

Organização: 01 Facilitadora/professora/r: 02 Horários (dias da semana/hora) da oficina: 03

Grupo: 04 Oficina temática () Prática esportiva () 05

Módulo: 06 *(preencher com o nome da sessão)*

Sessão n° 1: 07 Sessão n° 5: Sessão n° 8:

Sessão n° 2: Sessão n° 6: Sessão n° 9:

Sessão n° 3: Sessão n° 7: Sessão n° 10:

Sessão n° 4:

Sessões e datas

Participantes	Sessão 1	Sessão 2	Sessão 3	Sessão 4	Sessão 5	Sessão 6	Sessão 7	Sessão 8	Sessão 9	Sessão 10
1. 08	09	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										
21.										
22.										
23.										
24.										
25.										
26.										
27.										
28.										
29.										
30.										

Desistências (nome e motivo): 11

Outras Observações: 12

» **FICHA DE PRESENÇA:** permite acompanhar a frequência das participantes, sendo fundamental para perceber padrões de assiduidade e evasões. Ao ser analisada juntamente aos dados de rendimento, possibilita um melhor entendimento sobre o desenvolvimento das meninas no programa. A ficha é composta de:

- 01_ **Nome da organização**
- 02_ **Nome** da facilitadora ou da/o professor/a de Educação Física
- 03_ **Horários** (dias da semana/hora) da atividade
- 04_ **Grupo** (nome do grupo, preferencialmente escolhido pelas próprias meninas)
- 05_ **Tipo** (assinale o campo corresponde às suas atividades – oficinas temáticas ou prática esportiva)
- 06_ **Módulo** (nome do módulo trabalho, por exemplo “Módulo 1 – Seja Você Mesma”)
- 07_ **Sessão** (aqui você irá colocar o nome da atividade ministrada. Por exemplo, “Sessão nº 2 – Telefone Sem Fio”)
- 08_ **Participantes** (lista com o nome de todas as meninas do seu grupo)
- 09_ **Data** (dia em que foi aplicada cada sessão)
- 10_ **Presença** (nestes campos, assinale a presença ou falta de cada menina)
- 11_ **Desistências** (utilize este espaço para relatar caso alguma menina abandone o programa, explicando brevemente o motivo)
- 12_ **Observações** (neste campo, você poderá anotar quaisquer outras informações que julgue relevante).

Para acompanhar e avaliar o desenvolvimento do seu trabalho, você também poderá utilizar os seguintes instrumentos:

- » **AUTOAVALIAÇÃO:** é uma ótima estratégia de aprendizagem, pois favorece o desenvolvimento da autonomia nas participantes, permitindo que elas próprias tomem consciência de seus avanços e dificuldade. Ao término de cada módulo, você poderá pedir para as meninas falarem ou escreverem, de forma anônima ou não, sobre o que aprenderam, como foi sua participação no período, o que acham que pode ser melhorado nas dinâmicas e de que forma elas podem aprimorar sua própria participação. Outra forma de realizar a autoavaliação é através da confecção de um portfólio ao final de cada módulo, no qual as meninas irão demonstrar, através de desenhos, frases e colagens, o que retiveram de cada sessão. Também é possível receber o *feedback* das meninas em cada encontro: crie o hábito de sempre perguntar para as meninas o que elas mais gostaram e o que elas acham que poderia ser melhorado no dia. Isso poderá ser feito através da dinâmica da “rosa e do espinho”, na qual você pedirá que cada participante diga uma “rosa”, algo positivo, e um “espinho”, algo para melhorar, a respeito da sessão anterior. As respostas das meninas serão seu termômetro para preparar e ajustar suas sessões de acordo com as necessidades e expectativas do grupo.
- » **DIÁRIO DE CAMPO:** consiste em você registrar como foram desenvolvidas as sessões e suas impressões a respeito de cada uma delas. Você poderá anotar como a turma se comportou quando determinado tema foi introduzido, se pareciam estar mais interessadas ou apáticas a respeito de alguma sessão, se algo gerou polêmica etc. Esses registros serão muito úteis para planejar atividades futuras, facilitando a percepção das demandas da turma e seu próprio desenvolvimento profissional ao longo do tempo.
- » **RELATÓRIO:** sistematizar os principais resultados, as melhores práticas e as lições aprendidas ao término de cada módulo em um relatório é uma boa maneira de manter um registro do programa, com informações-chave que você, ou outras/os colaboradoras/es poderão facilmente acessar. Isso ajudará tanto a entender o histórico quanto a planejar futuras ações e estratégias do programa.

QUEBRA- GELO

ATIVIDADES

DO QUE SE TRATA?

Atividades e jogos dinâmicos e divertidos que “quebram o gelo”. Utilize uma ou duas atividades deste módulo nos primeiros encontros com as meninas para facilitar a apresentação e favorecer o entrosamento das participantes. Você também poderá aplicá-las ao longo do programa quando sentir necessidade de relaxar ou energizar o grupo. Essas atividades podem ser utilizadas tanto nas oficinas temáticas quanto na prática esportiva.

POR QUE É IMPORTANTE?

As atividades de quebra-gelo favorecem a interação e o fortalecimento do vínculo entre as participantes. Elas são ótimas para:

- » Criar uma atmosfera positiva na turma;
- » Relaxar e desinibir as meninas;
- » Romper as barreiras sociais;
- » Estimular a participação, a autoconfiança e a confiança no grupo;
- » Desenvolver o raciocínio lógico;
- » Energizar e motivar;
- » Se divertir.

AO TÉRMINO DESSE MÓDULO AS MENINAS DEVERÃO:

- » Saber os nomes umas das outras;
- » Desenvolver espírito de equipe;
- » Iniciar a construção da identidade do grupo.





JOGO DE BOAS-VINDAS

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

Materiais necessários: Uma bola.

Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

OBJETIVOS

- » Dar as boas-vindas às meninas.
- » Apresentar os objetivos do programa.
- » Fazer com que as meninas se apresentem e gravem os nomes umas das outras.
- » Incentivar a interação entre o grupo e desenvolver habilidades de atenção e concentração.

NOTAS

- » 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:

Assista e compartilhe os vídeos com as meninas:

- » **Uma Vitória Leva à Outra – ONU Mulheres Brasil:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Q2OgzW84Fq4>

- » **Empoderamento das Mulheres – ONU Mulheres Brasil:** https://www.youtube.com/watch?v=6RSc_XYezig



INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Peça às meninas para sentarem em círculo e dê as boas-vindas. Apresente o programa **Uma Vitória Leva à Outra**, explicando seus objetivos e estrutura, conforme consta no **FOLHETO 1** (você poderá copiar seu conteúdo numa cartolina ou no quadro, ou ainda fazer cópias e entregar para as meninas).
2. Avise que este será um espaço seguro e que, para que o programa tenha sucesso, todas devem se expressar e discutir seus pontos de vista e opiniões livremente.

PARTE 2

1. Com o grupo ainda em círculo, entregue a bola para uma das meninas.
2. A participante que estiver com a bola na mão deverá se apresentar falando o nome e lançar a bola para outra colega. A menina que receber a bola deverá repetir a dinâmica, se apresentando e lançando a bola para quem ainda não a recebeu, e assim consecutivamente até que todas tenham se apresentado e a bola retorne às mãos da primeira menina.
3. Explique que o grupo deverá seguir a mesma sequência de lançamento da bola em todas as etapas da atividade, ou seja, cada menina deverá lançar obrigatoriamente para a colega que escolheu da primeira vez.
4. Na segunda etapa, a menina em posse da bola deverá repetir seu nome, falar seu esporte favorito e realizar o lançamento na ordem estabelecida no início, até que a bola chegue à primeira menina novamente.
5. Por último, peça para as meninas repetirem a mesma sequência de lançamentos, porém, desta vez, a menina em posse da bola deverá falar o nome e o esporte favorito da colega que irá receber o lançamento;
6. Caso seja necessário, repita algumas vezes até que as meninas consigam gravar o nome uma das outras.
7. Após essa atividade inicial, é importante que você defina com as meninas as regras de convivência do grupo, conforme atividade da **PÁGINA 46**.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Peça para que as meninas repitam a primeira etapa algumas vezes dizendo apenas o próprio nome.
- » Em seguida, oriente que elas falem somente o nome da menina que irá receber o lançamento.
- » Assim que o grupo conseguir realizar esta etapa, peça para que a primeira menina inicie falando apenas o seu esporte favorito e lançando a bola na ordem estabelecida no começo da atividade.
- » Por fim, peça que as meninas digam o esporte favorito da colega que receberá o lançamento, até que a bola chegue na primeira menina.
- » Caso o grupo apresente dificuldade em lançar e receber a bola, diminua a distância entre as participantes.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Acrescente mais etapas à atividade, como: idade, comida favorita, local onde mora etc. Isso aumentará o grau de dificuldade da atividade fazendo com a demanda de concentração e memorização das meninas seja maior.

FOLHETO 1



BEM-VINDA AO PROGRAMA UMA VITÓRIA LEVA À OUTRA

Vocês vão começar um programa interessantíssimo utilizado por meninas em todo o mundo.

Esse programa é sobre você: sua vida, seus desejos e objetivos. Ele foi pensado para lhe dar as ferramentas que você precisa para se sentir mais confiante e realizar seus objetivos de vida.

DEPOIS DE CONCLUIR O PROGRAMA, VOCÊ VAI:

- 01_ Saber mais sobre estas quatro habilidades importantes para a vida: comunicação, saúde e higiene, direitos e responsabilidades e planejamento do futuro;
- 02_ Praticar esporte – e se sentir saudável praticando;
- 03_ Fazer novas amizades com as suas colegas participantes do programa;
- 04_ Desenvolver habilidades de liderança;
- 05_ Definir metas para o seu futuro.



REGRAS BÁSICAS

TIPO DE ATIVIDADE: DISCUSSÃO EM GRUPO GRANDE

 **Duração:** 30 minutos.

 **Materiais necessários:** Cartolina, marcador, fita adesiva.

 **Observação:** Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.



OBJETIVOS

- » Elaborar em grupo as regras básicas de convivência, visando ao respeito umas às outras.
- » Melhorar a comunicação entre as participantes para que as meninas possam compartilhar pontos de vista sem qualquer hesitação diante do grupo.



NOTAS

- » Definir as normas de convivência coletivamente é essencial para que as meninas reconheçam sua validade e se proponham a respeitá-las. Isso também possibilitará que elas estabeleçam o que é necessário para que se sintam seguras e confortáveis durante as atividades do programa.
- » Esta atividade deverá ser feita durante o primeiro ou segundo encontro.



INSTRUÇÕES

1. Peça às meninas para que se sentem em círculo e diga que o propósito da atividade é elaborar, em conjunto, uma lista de regras básicas para serem discutidas pelo grupo, de modo que o tempo que passarem juntas seja produtivo e respeitoso e que cada participante se sinta à vontade para expressar suas dúvidas, curiosidades, opiniões e pontos de vista.
2. Peça ao grupo sugestões de regras básicas que considerem importantes. Use o **FOLHETO 2** para ver alguns exemplos.
3. Peça para o grupo discutir e votar sobre essas regras básicas. Aquelas apoiadas pela maioria das meninas devem ser escritas nas folhas de cartolina e fixadas na parede.
4. Explique ao grupo que essas regras básicas foram decididas democraticamente e, portanto, elas serão seguidas nas próximas sessões e durante todo o programa.
5. Indique que o foco das sessões é promover a reflexão crítica sobre diferentes normas de gênero, atitudes e comportamento, e proporcionar um espaço onde as meninas possam pensar quais são as melhores opções para elas no que se refere aos tópicos abordados.
6. Leve as regras básicas ao local onde o programa acontece todas as semanas e coloque-as em um lugar visível, para que as meninas sempre se lembrem das regras. Se necessário, revise as regras básicas durante as atividades, principalmente antes da discussão de tópicos que podem gerar polêmica.

FOLHETO 2



EXEMPLOS DE REGRAS BÁSICAS

Abaixo estão alguns exemplos de regras básicas que costumam ser úteis para promover o debate com respeito:

- 01_ Escute atentamente o que as outras têm a dizer.
- 02_ Não interrompa quando alguém estiver falando.
- 03_ O que é discutido durante as sessões não deve ser comentado fora do grupo.
- 04_ Seja pontual.
- 05_ Respeite as diferentes opiniões.
- 06_ Não ria nem faça brincadeiras com os comentários ou experiências das outras meninas.
- 07_ Sempre respeitar as colegas, a facilitadora e professor/a.
- 08_ Não utilizar o celular durante a atividade, salvo em caso de emergência.



PASSA BOLA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO



Duração: 20 minutos.



Materiais necessários: Uma bola para cada menina.



Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.



OBJETIVOS

- » Fazer com que as meninas entendam a importância do trabalho em equipe e do respeito às diferenças.
- » Também serão desenvolvidas habilidades de concentração, atenção, ritmo e comunicação.



NOTAS

- » Reforce a importância do trabalho em grupo e do respeito às diferenças. Entender e respeitar o próprio ritmo e o da outra colega será fundamental para o sucesso desta atividade e para a convivência do grupo ao longo do programa.
- » Ao final deste quebra-gelo, aproveite para incentivar que as meninas reflitam sobre a participação do grupo durante a atividade: se as participantes contribuíram para que o grupo alcançasse o objetivo proposto, se foi fácil ou difícil encontrar uma estratégia para executar a atividade e como elas se sentiram trabalhando em equipe.
- » Caso não tenha recursos para providenciar os materiais para esta atividade, é possível adaptá-la com materiais recicláveis, construindo bolas de jornal e fita adesiva. Aproveite para envolver as meninas no processo de construção dos materiais.



INSTRUÇÕES

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 1, a segunda ao número 2, 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. Assim como na primeira atividade de quebra-gelo, a sequência de lançamento deverá obrigatoriamente seguir a ordem estabelecida na primeira rodada desta atividade.
5. Faça mais uma rodada apenas com uma bola para que as meninas gravem a ordem de lançamento.
6. 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.
7. Explique ao grupo que, caso uma das bolas caia no chão, elas deverão reiniciar a contagem.
8. Introduza uma bola a cada rodada até que cada menina receba uma bola e elas consigam executar a atividade com todas as bolas simultaneamente.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Diminua a distância entre as participantes para facilitar o lançamento.
- » É importante que as meninas obtenham sucesso na realização da atividade. Se as meninas apresentarem dificuldade, reduza a quantidade de bolas.
- » Você também pode dividir as meninas em pequenos grupos, desta maneira será mais fácil executar a atividade.
- » Ofereça estímulos positivos para que as meninas se sintam motivadas a realizar a atividade.
- » Caso note que, após diversas tentativas, apenas uma das meninas não consegue realizar a atividade, troque a ordem de lançamentos sem colocá-la em evidência, pedindo para que ela inicie o jogo. Se possível, pratique individualmente o movimento com a menina que apresenta dificuldade para que ela possa realizá-lo com sucesso junto ao grupo em um momento posterior.
- » Dê a dica de que cada participante olhe apenas para duas participantes: a menina de quem recebe o lançamento e a menina para quem realiza o lançamento. Essa dica ajudará as participantes a manter o foco e não se distrair com o restante do grupo.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Aumente a distância entre as participantes para elevar o grau de dificuldade do lançamento.
- » Inicie a atividade com apenas uma bola e introduza mais de uma bola em cada rodada.
- » Você também pode combinar a atividade com elementos da matemática, por exemplo: as meninas deverão realizar o lançamento falando os múltiplos de 2, desse modo, a primeira menina a lançar a bola fala o número dois, a segunda o número quatro, e assim por diante.



E O VENTO LEVOU

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

 **Duração:** 10 minutos.

 **Materiais necessários:** Cadeiras, bambolês, ou qualquer material que delimite diferentes espaços no chão.

 **Observação:** Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

OBJETIVOS

- » Motivar de forma lúdica a participação e o entrosamento do grupo.
- » Desenvolver habilidades de tempo de reação, atenção, velocidade e agilidade.

NOTAS

- » Explique as regras do jogo com clareza para facilitar a compreensão das meninas.
- » Tome algumas medidas de segurança para não haver nenhum incidente durante esta atividade: é importante afastar as cadeiras umas das outras e reforçar que as meninas não se empurrem durante a brincadeira. Tome cuidado com a disposição das cadeiras para evitar que elas escorreguem e ocasionem quedas.

INSTRUÇÕES

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 o bambolê ou cadeira. Quando isso acontecer, ela será responsável por falar uma característica relacionada às participantes, iniciando a atividade com a frase "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. Sugere-se que a facilitadora, professora ou professor inicie sendo a pessoa que cita a característica para incentivar a participação e o entendimento do grupo. A dica para dar mais dinamismo à brincadeira é fazer com que todas se movimentem; assim, 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.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Você pode utilizar esta dinâmica para introduzir a abordagem dos temas deste guia de atividades e identificar a percepção do grupo sobre a temática. Elabore previamente frases ligadas à temática e peça para quem estiver sem lugar para escolher uma das frases e citá-la. Quem concordar com a frase deverá mudar de lugar. Por exemplo: "e o vento levou quem acha que mulher pode ser chefe"; "e o vento levou quem acha que lugar de mulher é na cozinha"; "e o vento levou quem acha que futebol é esporte de menino"; "e o vento levou quem acha que homem também pode fazer balé"; "e o vento levou quem acha que homem pode ser sensível"; "e o vento levou quem acha que todas/os devem ser respeitadas/os da mesma maneira" etc.)



PEDRA, PAPEL E TESOURA DOS BICHOS

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO



Duração: 10 minutos.



Materiais necessários: Nenhum.



Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.



OBJETIVOS

- » Desenvolver a habilidade de comunicação através da expressão corporal.
- » Fortalecer o trabalho em grupo e estimular o desenvolvimento da liderança.



NOTAS

- » É possível que, durante esta atividade, algumas meninas demonstrem habilidade para liderar e organizar o grupo. Identificar as meninas que desempenham o papel de líder e as meninas mais tímidas e introvertidas auxiliará no seu trabalho ao longo do programa.



INSTRUÇÕES

1. Divida o grupo em duas equipes com números iguais ou semelhantes de participantes.
2. Cada grupo ficará em um canto da sala ou quadra.
3. Explique que cada grupo deverá escolher um animal entre "elefante", "tigre" ou "rato" para toda a equipe representar. Oriente que a equipe deverá escolher o animal sem que o outro grupo perceba ou descubra a escolha.
4. Ao final do tempo estipulado para a escolha, peça para que os grupos fiquem dispostos um de frente para o outro.
5. Ao sinal da facilitadora ou professor/a, os grupos deverão, simultaneamente, representar com o corpo o movimento e o som do animal escolhido. Os movimentos para cada animal são: 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.
6. Na atividade, o elefante ganha do tigre, o tigre ganha do rato e o rato ganha do elefante.



QUEM É A LÍDER?

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 20 minutos.

Materiais necessários: Nenhum.

Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.



OBJETIVOS

- » Desenvolver habilidades de liderança, atenção e tomada de decisão.
- » Incentivar a utilização de diferentes formas de comunicação por meio de gestos.



INSTRUÇÕES

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. Assim que a líder for escolhida, peça para a "detetive" voltar e ficar no centro do círculo.
3. A menina que foi escolhida para ser 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.
4. Com o grupo imitando os movimentos, peça para que a "detetive" tente descobrir quem é a líder. Dê a ela três tentativas para descobrir.
5. Caso ela não consiga descobrir, a líder ocupa o espaço da "detetive" na rodada seguinte. Se a "detetive" descobrir corretamente quem é a líder, ela escolhe a próxima menina para ocupar seu lugar.
6. Repita a atividade até que todas as meninas tenham vivenciado o papel de líder ou de detetive.
7. Se a sua turma de meninas for muito grande, você pode dividi-las em grupos reduzidos para otimizar o tempo.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Algumas meninas ou grupos podem apresentar dificuldade em fazer movimentos variados, o que torna a atividade monótona. Incentive que a líder faça movimentos diversificados utilizando diferentes partes do corpo. Por exemplo: "agora a líder só pode fazer movimento com a cabeça", "líder, faça movimentos combinados de pernas e braços".

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Experimente variar a brincadeira selecionando duas detetives a cada vez. Dessa forma, a líder terá que ser ainda mais discreta para que não seja descoberta.
- » Você também poderá repetir a dinâmica indicando duas líderes e uma detetive. Isso fará com que as líderes tenham que coordenar entre si quem assumirá a liderança dos movimentos a cada vez.



NOTAS

- » Liderar é influenciar e inspirar um indivíduo ou grupo de pessoas a realizarem suas tarefas de maneira entusiasmada, visando ao objetivo comum. Trabalhar atividades que promovam o desenvolvimento de liderança nas meninas contribui com a criação de modelos de referência dentro do próprio grupo.
- » Esta é uma ótima atividade para colocar as meninas mais tímidas para liderar o grupo e motivar a sua participação.
- » Incentive que as próprias meninas escolham quem será a líder.
- » 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 muitas rodadas.



ENCONTRE A ORDEM

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO



Duração: 10 minutos.



Materiais necessários: Uma venda para cada menina.



Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.



OBJETIVOS

- » Incentivar o trabalho em grupo e o desenvolvimento da comunicação não verbal.



NOTAS

- » O incentivo ao trabalho em grupo auxilia no processo de criação de identidade da turma. Além disso, favorece o ganho de autoconfiança e de confiança umas nas outras. O desenvolvimento dessas habilidades torna-se uma poderosa ferramenta para estabelecer o vínculo das meninas com o programa e com o grupo.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » 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.



INSTRUÇÕES

1. Explique que cada menina do grupo receberá um número e deverá gravá-lo sem que as participantes descubram os números umas das outras.
2. Coloque uma venda sobre os olhos de cada participante e peça para que elas transitem livremente pelo espaço.
3. Em seguida, peça para que as meninas tentem se organizar em fila de acordo com a ordem numérica.
4. Explique que as meninas não podem falar umas com as outras. Nenhum tipo de som será permitido.
5. Assim que as meninas conseguirem organizar a fila, peça para que retirem as vendas e confirmem se a fila está organizada corretamente de acordo com a ordem numérica.



ROTULANDO

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO



Duração: 25 minutos.



Materiais necessários: Etiquetas autocolantes ou papéis e fita adesiva.



Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.



OBJETIVOS

- » Trabalhar temas como o preconceito, a exclusão social e o reforço da autoestima.



INSTRUÇÕES

1. Coloque uma etiqueta na testa de cada menina. Explique que elas não poderão saber o que está escrito no seu rótulo nem contar o que diz o rótulo das outras participantes.
2. Após todas estarem devidamente “rotuladas”, peça para que elas caminhem pelo espaço e interajam de acordo com o que está escrito na testa de cada colega. Ou seja, elas deverão demonstrar umas às outras o que cada rótulo diz, sem, no entanto, revelar a palavra.
3. Deixe que elas interajam por volta de cinco minutos.
4. Depois, pare a atividade e peça para as meninas sentarem em círculo, sem tirar a etiqueta da testa ou contar para a colega o que está escrito na dela.
5. Pergunte para as meninas se elas têm ideia do que está escrito em suas testas. Deixe que as meninas respondam individualmente. Após responderem, pergunte se era isso o que esperavam. Peça para as meninas refletirem sobre como se sentiram durante a atividade: bem, pressionadas, confortáveis? É importante pedir para que pensem sobre a maneira como elas se comportaram com as outras meninas e vice-versa.
6. Por fim, pergunte às meninas como elas se sentiram ao rotular alguém e ao serem rotuladas. Faça um paralelo entre a atividade e a vida real, perguntando se a experiência que elas vivenciaram poderia acontecer no dia-a-dia. Pergunte como elas se sentiriam se fossem discriminadas pela cor da pele ou orientação sexual, como elas lidam com uma situação de discriminação contra elas e como elas se sentem ao ver uma pessoa sendo discriminada.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Utilize rótulos simples e de fácil entendimento.
- » Participe ativamente da atividade, recebendo um rótulo e representando, juntamente com as outras meninas, o que está escrito na etiqueta de cada uma.



NOTAS

- » Para esta atividade, você deverá preparar previamente etiquetas com alguns rótulos. 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. Alguns exemplos de rótulos são: barraqueira, nerd, galinha, bicha, poderosa, craque, pegador, sapatão, cabelo duro, modelo, fofoqueira, galã, chefe etc.
- » Essa é uma boa atividade para que as meninas reflitam sobre os rótulos que são colocados nas pessoas, e como eles normalmente são diferentes para as mulheres e para os homens.
- » Aproveite esta atividade para discutir com o grupo sobre preconceitos, por que eles ocorrem e o que podemos fazer a respeito.



SE JOGA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 15 minutos.

Materiais necessários: Nenhum.

Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

OBJETIVOS

- » Fortalecer a confiança do grupo.

NOTAS

- » Explique para as meninas que elas serão responsáveis por cuidar da segurança umas das outras.
- » Ao final da atividade, você poderá perguntar para as meninas como elas se sentiram ao deixar que as outras colegas zelassem pela sua segurança, se elas confiaram que seriam amparadas ou se tiveram medo de cair. Você também poderá perguntar como elas se sentiram ao receber a responsabilidade de cuidar para que a colega não se machucasse.
- » Esta atividade poderá servir de analogia para que você aborde a importância da confiança e do fortalecimento do grupo

INSTRUÇÕES

1. 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 as meninas 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.
4. Repita a atividade algumas vezes até que todas as meninas tenham sido escolhidas para "desmaiar".

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Ao invés de numerar as meninas, chame-as pelo nome. Explique que cada vez que falar o nome de uma menina, ela deverá fingir o desmaio.
- » Peça para que a menina escolhida para fingir o desmaio faça algum som antes de se jogar para facilitar a identificação pelo grupo.
- » Delimite um espaço reduzido em que o grupo poderá se deslocar. Dessa maneira, você evita que as participantes se distanciem muito umas das outras.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Mantenha a ordem de numeração entre as meninas. Porém, ao invés de falar apenas o número, você pode introduzir elementos matemáticos. Faça uma equação de modo que o resultado da conta corresponda ao número de alguma das participantes. Por exemplo: $2 + 2 =$ nesse caso, a participante número 4 deverá fingir o desmaio.



CONECTADAS

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO



Duração: 10 minutos.



Materiais necessários: Nenhum.



Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.



OBJETIVOS

- » Interação entre o grupo.
- » Resolução de problemas
- » Comunicação e trabalho em equipe.



NOTAS

- » Estimular que as participantes elaborem suas próprias estratégias para resolução de problemas é uma ótima forma de desenvolver a autonomia do grupo.



INSTRUÇÕES

1. Peça para que as meninas formem um círculo de mãos dadas.
2. Dê 15 segundos para que as participantes gravem qual menina está à sua direita e à sua esquerda.
3. Peça para que as meninas soltem as mãos umas das outras e se desloquem livremente pelo espaço.
4. Oriente que, quando você falar a palavra "stop", elas deverão ficar imóveis.
5. Assim que as meninas estiverem bem misturadas, fale a palavra "stop". 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.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » 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.
- » Caso algumas meninas estejam muito distantes umas das outras, permita que se aproximem gradativamente até que seja possível realizar a atividade.



DANÇA DA CADEIRA COOPERATIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 15 minutos.

Materiais necessários: Cadeiras ou bambolês e aparelho reproduzidor de música.

Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

OBJETIVOS

- » Reforçar a cooperação entre as meninas.
- » Desenvolver habilidades de velocidade, agilidade e comunicação.

NOTAS

- » Vivemos em uma sociedade em que a competição, a individualidade, a segregação e a exclusão são muito presentes. 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/os em busca de um objetivo comum. Assim, a motivação não está centrada na vitória, e, sim, na participação e contribuição para o grupo.
- » É importante reforçar para as meninas que as habilidades desenvolvidas através destas atividades são aplicáveis a outros contextos da vida.
- » Escolha a música de acordo com a preferência do grupo, isso estimulará a participação das meninas, deixando a atividade mais animada e divertida.
- » Se tiver dificuldade em conseguir um aparelho de som para realização da atividade, você pode utilizar um celular para reproduzir a música. Você também pode ditar o ritmo do deslocamento com palmas. Por exemplo: se bater palmas mais lentamente, as meninas deverão se deslocar devagar.

INSTRUÇÕES

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 da cadeira e que as meninas deverão se deslocar em volta das cadeiras ou bambolês no ritmo da música. Quando a música parar, as participantes deverão rapidamente entrar nos bambolês (ou sentar-se nas cadeiras) sem que nenhuma menina fique de fora. Ou seja, as meninas deverão dividir seus bambolês ou cadeiras de modo que todas caibam.
3. A cada rodada, retire uma cadeira ou bambolê da atividade. No final, restará apenas um espaço para todas as meninas dividirem.

SEJA
VOCÊ MESMA



DO QUE SE TRATA?

O Módulo **Seja Você Mesma** apresenta atividades que abrangem diversos tópicos relacionados à comunicação, liderança, fortalecimento da autoconfiança e valorização do significado de assumir a sua própria identidade.

POR QUE É IMPORTANTE?

A adolescência é uma fase onde as meninas passam por muitas mudanças em suas vidas, tanto em aspectos físicos quanto psicológicos e emocionais. Durante esse período, elas têm desejos, necessidades e desafios que podem ser diferentes dos das crianças, das jovens ou das mulheres adultas. Portanto, é importante que elas conheçam e entendam o valor da própria identidade, definam seus papéis em sua realidade social e se sintam bem sendo quem são. Nesse sentido, reconhecer e questionar os estereótipos de gênero, e desenvolver habilidades de comunicação, autoconfiança e liderança será importante na construção de suas identidades e definição de seu projeto de vida.

AO TÉRMINO DESSE MÓDULO AS MENINAS DEVERÃO:

- » Conhecer as diferentes formas de se comunicar com outras pessoas;
- » Saber identificar situações de pressão das/dos colegas;
- » Aprender a não ceder à pressão do grupo;
- » Entender os mecanismos para solucionar conflitos e saber aplicá-los em seu cotidiano;
- » Ter conhecimentos básicos de como as questões de gênero são construídas no âmbito da sociedade e em como isso se reflete nos diferentes ambientes sociais em que elas estão inseridas;
- » Identificar modelos de liderança e referência a serem seguidos;
- » Reconhecer a sua própria identidade e começar a definir metas para o futuro.



TELEFONE SEM FIO

OBJETIVO:

- » Apresentar o conceito e as diversas possibilidades de comunicação.
- » Mostrar a importância de uma boa comunicação para que a mensagem transmitida não seja mal interpretada.
- » Apresentar as consequências de uma comunicação inadequada.
- » Na atividade direcionada à prática esportiva, correspondente a esta atividade, também serão trabalhadas habilidades de velocidade, agilidade, tomada de decisão e elaboração de estratégia.

NOTAS:

- » A comunicação é um dos principais elementos para o desenvolvimento humano e, conseqüentemente, para o desenvolvimento de uma comunidade. Isso porque 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 formem opiniões, aprendam, ensinem e se desenvolvam em contato com o outro.
- » 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-mail, *Facebook*, *Whatsapp* e outras redes sociais, telefone, conversas informais com as/os amigas/os e que o processo de se comunicar com as outras pessoas e com o mundo acontece o tempo todo.
- » É importante que as meninas entendam que os principais elementos que compõem o sistema de comunicação são: emissor (quem emite a mensagem), receptor (a quem a mensagem se destina, ou seja, quem recebe a mensagem), mensagem (conteúdo da informação transmitida, ou seja, o objeto da comunicação), código (conjunto de sinais que organiza a mensagem de acordo com determinadas regras) e meio de comunicação (canal virtual ou físico que permite a circulação da mensagem).
- » Para uma boa comunicação é necessário que tanto o emissor quanto o receptor tenham conhecimento dos códigos presentes na mensagem. Caso contrário, a comunicação não será bem-sucedida e a mensagem não fará sentido.
- » A comunicação está presente em todos os espaços de convívio social. Sendo assim, ela também se manifesta nos esportes, principalmente nas modalidades coletivas. Dessa maneira, os jogos desse *Guia de Atividades* visam desenvolver, de maneira lúdica, a habilidade da comunicação através de sua prática.
- » Converse com as meninas sobre a importância do ato de se comunicar em nossa sociedade. Saber se expressar através das diversas possibilidades de comunicação é uma habilidade essencial para a defesa de nossos direitos.
- » Destaque para as adolescentes a importância de expressar e valorizar o ponto de vista de cada uma. Isso permitirá o desenvolvimento de uma autoestima positiva.



OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: ARTE E EXPRESSÃO

 **Duração:** 30 minutos.

 **Materiais necessários:** Nenhum.

 **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.



INSTRUÇÕES

1. Peça para que as meninas formem um círculo de modo que fiquem de costas umas para as outras.
2. Explique que você irá falar uma frase no ouvido de uma das meninas e, a partir daí, as participantes terão que transmitir essa mensagem apenas através da expressão corporal.
3. Reforce que todas as meninas deverão permanecer de costas até que chegue a sua vez de receber a mensagem e representar.
4. A participante que já tiver representado a mensagem deverá virar de frente e observar as demais colegas.
5. Escolha uma menina para iniciar a brincadeira, fale a frase em seu ouvido apenas uma vez e peça para que ela 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 transmitirá a mensagem.
6. Peça para que as meninas repitam esse movimento até que a mensagem chegue à última participante. Ao receber a mensagem, esta deverá dizer em voz alta o que acha que aquela mensagem representa.
7. Verifique se a mensagem final foi a mesma transmitida inicialmente por você.
8. Você pode repetir essa atividade pedindo para que uma das meninas 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.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » 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 as orientações da atividade anterior e peça para que as meninas transmitam a mensagem através da expressão corporal.
- » Para facilitar o entendimento e execução da atividade, escolha frases pouco complexas ou apenas uma palavra.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Forme frases complexas para aumentar o grau de dificuldade da atividade.
- » Você também pode trabalhar com a ideia de cenário, onde a elaboração da sua frase construa 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". Essa estratégia poderá auxiliá-la na introdução de temas que serão trabalhados posteriormente neste *Guia de Atividades*.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » A mensagem do começo foi igual a do final?
- » Se não foi, por que você acha que a mensagem mudou?
- » O que isso significa com relação a escutar o que os outros dizem?
- » Você acha que uma mensagem mal transmitida ou que você escuta indiretamente pode ser mal interpretada? Por quê?
- » Quais as consequências que uma comunicação inadequada pode trazer?
- » Qual a importância de saber se comunicar de maneira adequada?
- » O que podemos fazer para nos comunicarmos melhor e sermos bem entendidas?



PRÁTICA ESPORTIVA*

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

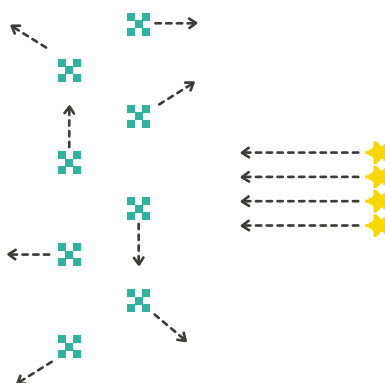
Materiais necessários: Nenhum.

Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

INSTRUÇÕES

1. Delimite o espaço de jogo de acordo com o número de participantes presentes no grupo. As meninas deverão ter um espaço considerável de jogo para que a brincadeira seja dinâmica.
2. Escolha uma menina para ser a pegadora e as demais serão as fugitivas.
3. Explique ao grupo que você falará uma mensagem para a pegadora. Quem for pega receberá esta mensagem e deverá transmiti-la.
4. Reforce que a menina responsável por transmitir a mensagem só poderá falar uma vez no ouvido da colega que for pega.
5. A pegadora escolhida deverá correr atrás das fugitivas e tentar pegá-las. Ao ser pega, a menina deverá dar a mão à pegadora, formando uma espécie de corrente, e receber a mensagem.
6. Em seguida, as meninas continuam tentando pegar mais fugitivas. Quando isso acontecer, a segunda menina a receber a mensagem deverá transmiti-la para a participante que foi pega. Está deverá dar a mão para as duas participantes pegadoras, aumentando assim a corrente, e transmitir a mensagem para a próxima menina que for pega. Essa dinâmica é repetida até que todas as meninas sejam pegas e tenham recebido a mensagem.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

★ = PEGADORA

--> = DESLOCAMENTO

■ = FUGITIVAS

7. Verifique se a mensagem recebida pela última menina foi a mesma transmitida por você no início da brincadeira.
8. Lembre-se de pedir para que, ao transmitir a mensagem, as meninas falem em voz baixa, de modo que nenhuma outra participante consiga escutar.

*_ Atividade adaptada de Goal Events, Women Win.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Inicie com o pique corrente tradicional, onde é escolhida uma pegadora e, toda vez que ela pegar uma menina, elas deverão dar as mãos e formar uma corrente até que a última menina fugitiva seja pega.
- » Quando todas as meninas tiverem sido pegadas, peça para que o grupo permaneça de mãos dadas e forme uma fileira uma ao lado da outra.
- » Fale uma frase simples no ouvido da primeira menina e peça para que ela transmita para a menina que está ao seu lado. Esta deverá receber a mensagem e transmiti-la para a próxima menina. Essa dinâmica é repetida até que a frase chegue na última menina.
- » Reforce que a menina responsável por transmitir a mensagem só poderá falar uma vez no ouvido da colega.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Aumente o espaço de jogo.
- » Forme frases mais complexas para aumentar o grau de dificuldade da atividade;
- » Você também pode utilizar frases relacionadas a temas que serão trabalhados nesse *Guia de Atividades*, isso auxiliará na introdução do tema e despertará curiosidade nas meninas.
- » Você pode repetir essa atividade pedindo para que uma das meninas escolha uma frase e a transmita. Isso estimulará a criatividade e autonomia das participantes, além disso, é uma ótima estratégia para deixar a brincadeira mais conectada ao cotidiano e à realidade do grupo.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » A mensagem do começo foi igual a do final?
- » Se não foi, por que você acha que a mensagem mudou?
- » Foi fácil prestar atenção à mensagem enquanto você participava da brincadeira? Por quê?
- » O que isso significa com relação a escutar o que os outros dizem?
- » Você acha que uma mensagem mal transmitida ou que você escuta indiretamente pode ser mal interpretada? Por quê?
- » Quais as consequências que uma comunicação inadequada pode trazer?
- » Qual a importância de saber se comunicar de maneira adequada?
- » O que podemos fazer para nos comunicarmos melhor e sermos bem entendidas?



O CORPO FALA

OBJETIVO:

- » Apresentar como a linguagem corporal pode afetar a forma como as pessoas se comunicam.
- » Incentivar que as meninas utilizem a linguagem corporal para melhorar a maneira como se comunicam.

NOTAS:

- » A linguagem corporal é uma forma de comunicação não verbal que se manifesta principalmente através de gestos, expressões faciais e corporais. Ela é constituída de diferentes maneiras, de acordo com o contexto sociocultural. Portanto, as maneiras de se comunicar e se expressar variam de um país para outro.
- » É importante que as meninas entendam que grande parte da comunicação humana acontece através da linguagem corporal. Por isso essa forma de se comunicar possui grande importância no dia-a-dia.
- » As comunidades possuem códigos, linguagens, gírias, gestos, modos de vestir e padrões muito peculiares, 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) em um determinado lugar, pode não ser em outro. Tenha atenção para utilizar exemplos que façam sentido na realidade sociocultural da sua turma.
- » Tenha cuidado para não reforçar estereótipos nocivos, ou seja, construções sociais e culturais que colocam algumas pessoas ou grupos em posição inferior. Por exemplo: muitos estudos analisam como o corpo da mulher negra foi transformado em objeto de desejo sexual ao longo da História. O objetivo do trabalho proposto por esse *Guia de Atividades* é, justamente, desconstruir estereótipos como esse e tantos outros, que tiram os direitos de certos grupos e diminuem a possibilidade de as pessoas desenvolverem seu pleno potencial.
- » Historicamente, foram construídas regras de conduta e padrões sociais que limitam as expressões das pessoas e estabelecem normas corporais para definir o que é feminino ou masculino. Nos diferentes espaços de convívio social, há um esforço para distinguir os corpos e as linguagens corporais de meninas e meninos. Isso limita e determina a forma como ambos devem ou não se expressar. É importante que as meninas discutam e entendam como essas fronteiras entre os gêneros são constituídas e perpetuadas e como elas podem ser quebradas para que todas as pessoas sejam livres para se expressarem como são.
- » Reforce que a linguagem corporal em suas diversas formas de manifestação é tão importante quanto as palavras para o processo de comunicação. A entonação da voz, as expressões faciais e a postura corporal dão credibilidade e entendimento à mensagem que se pretende transmitir.
- » As atividades esportivas são grandes aliadas no processo de desenvolvimento da linguagem corporal. Sua prática faz com que a 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 no sucesso da prática esportiva, pois, através dela, é possível interpretar e enviar sinais corporais para sua equipe, analisar as adversárias e antecipar a jogada ou movimento e criar estratégias para obter resultados positivos.



OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: ARTE E EXPRESSÃO



Duração: 60 minutos.



Materiais necessários: Cartões com situações para as meninas representarem.



Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.



INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Solicite a participação de duas voluntárias e peça que se coloquem na frente da sala, uma à direita e outra à esquerda. Explique que elas serão as líderes das equipes.
2. Peça para que as demais meninas se espalhem na sala. Em seguida, entregue um cartão com situações diferentes para que cada menina represente. Os cartões poderão conter cenas do cotidiano, objetos ou profissões, por exemplo, mas é importante que todas as situações sigam um mesmo tema.
3. Oriente que as meninas não poderão falar ou mostrar o seu cartão para nenhuma outra participante. Em seguida, peça para que todas as meninas representem seus papéis simultaneamente, utilizando apenas a comunicação não verbal.
4. A líder de cada equipe deverá apontar para uma das meninas e tentar descobrir qual o papel está sendo representado por ela. Caso acerte, a menina que estava representando deverá se juntar à líder para ajudá-la a descobrir os demais papéis e trazer mais participantes para a sua equipe. Essa dinâmica continua até que todos os papéis tenham sido descobertos.
5. Cada acerto na representação valerá um ponto. Procure incentivar que as meninas vençam seus próprios limites e dificuldades sem se preocupar com o resultado da outra equipe. Nesse sentido, não evidenciar derrotas ou vitórias é uma boa estratégia de estímulo positivo.
6. Repita a atividade distribuindo novas situações e escolhendo novas líderes para que as meninas que iniciaram como líder tenham oportunidade de também representar.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Escolha papéis simples para que as meninas representem. Por exemplo: apenas nomes de animais ou esportes.
- » A atividade poderá ser iniciada com duas líderes em cada equipe. Decifrar os códigos e tomar a decisão em conjunto pode facilitar o sucesso na atividade.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Escolha papéis mais complexos para aumentar o grau de dificuldade da atividade. Por exemplo: apenas expressões faciais para demonstrar sentimentos ou emoções, atletas famosas/os. Você também poderá utilizar ditados populares, como: "Deus ajuda quem cedo madruga", "casa de ferreiro, espeto de pau". Ou expressões que contribuam para discussões mais aprofundadas, por exemplo: "briga de marido e mulher ninguém mete a colher", "quando um não quer, dois não brigam.", dentre outras possibilidades.
- » Estipule um tempo máximo, de acordo com o número de participantes, para a representação dos papéis descritos nos cartões. Ao final desse tempo, verifique quantos pontos cada equipe obteve.

CONTINUA »»»



INSTRUÇÕES

PARTE 2

1. Crie, previamente, situações em que habitualmente se conta até 10. Por exemplo: contagem regressiva para a virada do ano, contando até 10 no pique esconde, contando dez moedas de 1 real para guardar no cofrinho, contando até 10 enquanto pratica exercícios de musculação, contagem de 10 segundos para nocaute durante uma luta, contando 10 estrelas, contando 10 pontos/gols em uma partida do seu time, contando o seu time levar 10 pontos/gols do time adversário, contando 10 presentes que ganhou em seu aniversário, mãe contando até 10 quando vai dar bronca, contando as 10 curtidas que recebeu em uma foto ou publicação do *Facebook*, contando as 10 casas da amarelinha etc.
2. Escolha uma menina de cada vez para representar uma das situações para todo o grupo. Reforce que a participante não poderá falar mais nenhuma outra palavra além dos números de 1 até 10.
3. Explique que ela terá até duas chances para atuar e representar a situação. As demais meninas terão que acertar qual é a situação representada.
4. Se alguma participante acertar, ou se as duas chances se esgotarem, escolha outra menina para representar uma situação diferente. Repita até que todas as situações tenham sido representadas.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Você pode iniciar a atividade representando para que as meninas entendam o que deverão fazer.
- » Crie exemplos simples e de fácil entendimento.
- » Divida a turma em trios, entregue uma situação para cada um e dê alguns instantes para o grupo combinar como será feita a representação;
- » Em seguida, peça para que um trio de cada vez represente as situações e as demais tentem acertar.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Escolha situações com grau de dificuldade mais complexo.
- » Você pode dividir a turma em dois grupos e promover uma competição sadia entre eles. Cada grupo elege uma participante por vez para representar a situação para a sua equipe.
- » Cada acerto vale 2 pontos.
- » Estipule um tempo máximo em que cada menina poderá representar a situação escolhida.
- » Reforce que o principal objetivo da atividade não é ganhar ou perder, e, sim, conseguir decifrar o máximo de mensagens que estão sendo transmitidas.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Foi difícil se expressar sem usar as palavras? Por quê?
- » Vocês acham que algumas coisas são difíceis ou estranhas de expressar? Por quê?
- » 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?
- » Qual a importância de desenvolver uma boa linguagem corporal?
- » O que é importante fazer para que a outra pessoa entenda a mensagem que queremos transmitir?



PRÁTICA ESPORTIVA*

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

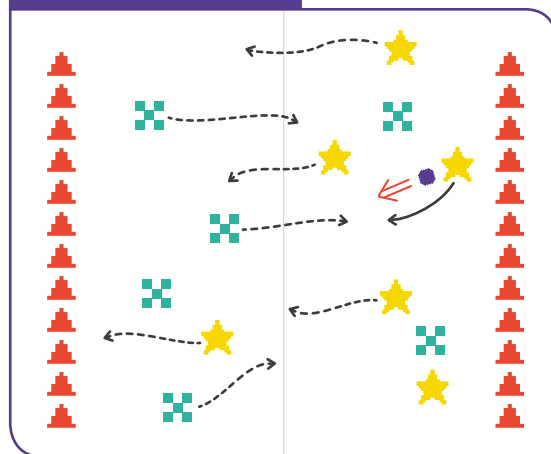
Materiais necessários: Cones ou demarcadores, bola.

Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

INSTRUÇÕES

1. Delimite, nas extremidades de cada campo, através de uma linha horizontal, um espaço de pontuação. Cada equipe deverá defender sua linha e tentar pontuar na extremidade oposta.
2. Divida a turma em duas equipes e peça para cada equipe ocupar um campo de jogo (metade da quadra).
3. Explique que o objetivo do jogo é jogar a bola para uma das meninas da equipe que esteja atrás da linha de pontuação da equipe adversária. 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.
4. A equipe adversária deverá tentar interceptar a bola, porém não é permitido tirar a bola diretamente das mãos de outra participante.
5. 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.
6. Explique 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. Comece o jogo imediatamente após explicar essa regra, não permitindo que mais ninguém fale.
7. Deixe as participarem jogarem por 5 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 2 minutos para falar e combinar uma estratégia.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

★ = EQUIPE 1

✕ = EQUIPE 2

● = BOLA

▲ = CONE OU DISCO
DEMARCATÓRIO

--> = DESLOCAMENTO SEM BOLA

-> = DESLOCAMENTO COM BOLA

=> = LANÇAMENTO DA BOLA

8. Permita que as participantes joguem por 5 minutos, usando as novas estratégias que discutiram.
9. 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 5 minutos finais e chame as meninas para o debate.

*_ Adaptada a partir da atividade Silent Ball, Goal Events, da Women Win, disponível em: http://goalprogramme.org/files/Goal%20Events%20Toolkit%20v1.1_0.pdf

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Diminua o espaço de jogo.
- » 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.
- » 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.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Aumente o espaço de jogo.
- » Inicie o jogo com a regra que só permite que o ponto seja válido se todas as meninas do time tocarem na bola. Isso fará com que elas tenham que descobrir uma estratégia sem ter tido tempo para debate.
- » 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.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » 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?
- » Qual a importância de desenvolver uma boa linguagem corporal?
- » O que é importante fazer para que a outra pessoa entenda a mensagem que queremos transmitir?
- » 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?

DICAS DE COMUNICAÇÃO

A linguagem corporal, as expressões faciais e a entonação da voz, muitas vezes, transmitem mais significados do que as próprias palavras. Grande parte da nossa comunicação com as/os outras/os é feita de forma não verbal.

Para ter uma boa comunicação:

- 01_** Olhe nos olhos da pessoa quando estiver conversando.
- 02_** Use a variação vocal. Alterar o tom, volume e qualidade da voz mostra às outras pessoas que você está conversando com elas de forma ativa.
- 03_** Seu rosto deve ser expressivo e mostrar as emoções que deseja comunicar.
- 04_** Vire-se na direção da pessoa com quem você estiver falando. Isso indica que você deseja conversar com ela.
- 05_** Evite dizer muito: "hum...", "ehhh" etc.
- 06_** Evite falar palavrões.
- 07_** Evite falar rápido demais ou devagar demais.
- 08_** Procure não gesticular excessivamente enquanto estiver falando.
- 09_** Encontre o ritmo que mais favoreça sua comunicação com a pessoa com quem está conversando. Adeque a velocidade da sua fala ao contexto.
- 10_** Procure organizar seu raciocínio da melhor forma possível e expresse suas opiniões e ideias de forma direta e objetiva.
- 11_** Caso não tenha sido compreendida, reformule suas ideias e tente encontrar outra maneira ou outras palavras para comunicar o que deseja.
- 12_** O uso de gírias em excesso pode não ser favorável em determinados ambientes. Em outros contextos, pode ser uma forma de aproximação com uma dada realidade e/ou pessoa. Procure observar de que maneira você pode se expressar e se fazer entender de acordo com o contexto em que você está.



PRESSÃO DO GRUPO

OBJETIVO:

- » Entender o que é pressão do grupo.
- » Perceber quando uma situação coloca em risco a própria integridade física, emocional e psicológica.

NOTAS:

- » 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 auto afirmar e afirmar-se para o grupo. Nesse contexto, situações em que adolescentes são expostas à pressão das/os colegas são frequentes e muitas vezes elas acabam cedendo à essa pressão, mesmo sem querer.
- » A pressão do grupo pode levar as adolescentes a situações com as quais não se sintam confortáveis ou preparadas para vivenciar ou assumir comportamentos que não condizem com sua realidade. Em casos mais graves, colocam em risco a integridade física, emocional e psicológica das meninas e podem trazer grandes danos para as suas vidas.
- » Apesar de ser comum na adolescência, a pressão do grupo não se restringe apenas às/aos adolescentes. Somos frequentemente pressionadas/os 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: durante um jogo, pelas colegas de equipe, adversárias ou pela torcida; ao optar por determinada prática esportiva que não é comumente associada ao seu gênero (como futebol ou lutas); quando lhe oferecem substâncias ilegais para melhorar o rendimento; ou ainda quando o grupo ou a família influencia para que a atleta abandone determinada atividade.
- » É importante que as meninas saibam identificar situações de pressão do grupo, principalmente aquelas que as colocam em vulnerabilidade.



OFICINA TEMÁTICA*

TIPO DE ATIVIDADE: ARTE E EXPRESSÃO

Duração: 60 minutos.

Materiais necessários: *Folheto 4* (Exemplos de Roteiros para Apresentações) e *Folheto 5* (O que é a Pressão do Grupo?).

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

1. Em círculo, inicie a atividade fazendo uma introdução ao tema *Pressão do Grupo* (Veja o **FOLHETO 5**).
2. Faça um pequeno debate sobre como identificar uma situação de pressão do grupo e quais atitudes devem ser tomadas para evitar problemas e riscos.
3. Em seguida, divida a turma em quatro pequenos grupos. Dependendo do número de alunas que estiver participando da sessão, será necessário criar mais grupos.
4. Peça para que cada grupo escolha um roteiro do **FOLHETO 4**, de modo que cada grupo represente uma cena. Caso necessário, crie mais roteiros para atender todos os grupos.
5. 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.
6. Os roteiros do **FOLHETO 4** são sugestões. Você pode adequá-los à realidade da turma para que a atividade faça mais sentido e facilite a compreensão das meninas.
7. Inicie as perguntas para debate dando exemplos pessoais. Isso pode fazer com que as meninas se sintam mais à vontade e confortáveis para falar de suas próprias experiências.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Crie roteiros simples com histórias mais curtas.
- » Se notar que as meninas têm dificuldade para ler e/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.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » 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.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » 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 enfrentou situações de pressão do grupo? Você pode nos contar como foi?
- » 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/seus amigas/os? Como se sentiu nessa situação? Por que?
- » 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?

*_ Atividade adaptada de Dr. Sujit Ghosh. 2006. **Módulos do Programa de Liderança do Goal**. Londres: IFNA e Standard Chartered Bank.

FOLHETO 4



EXEMPLOS DE ROTEIROS PARA APRESENTAÇÕES

01_ A cidade vira uma grande folia durante o Carnaval.

Yasmin, Carla e Carol combinaram de ir num bloco de rua e resolveram chamar a 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.

02_ 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 foi com Renata e Joana para a casa do menino, mas estava muito chateada e com medo.

CONTINUA »»»

03_ 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.

04_ 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 que tinham vários "zaps" 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.

FOLHETO 5



O QUE É A 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 e/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 às amigas/os 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 SEGUINTE 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/res ou colegas, poderiam ficar bravas ou decepcionadas comigo?
- » Vou machucar alguém – seja física ou emocionalmente?
- » Estarei segura?
- » E 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 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.



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

Materiais necessários: Vendas para os olhos, bambolês e bolas.

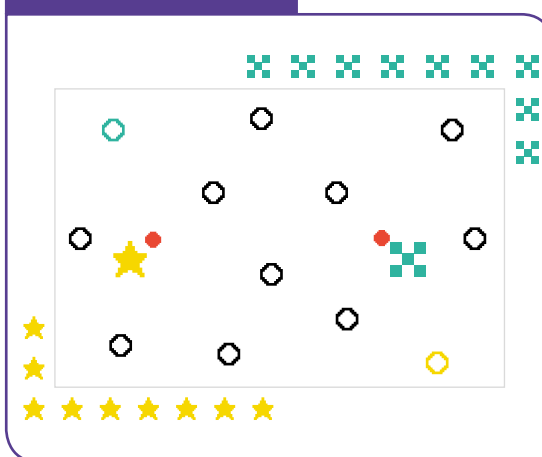
Observação: Esta atividade poderá ser ministrada apenas por mulheres.



INSTRUÇÕES

1. Divida a turma em duas equipes.
2. Peça para que cada equipe escolha uma representante para ficar com os olhos vendados.
3. Delimite o espaço de jogo para criar um campo retangular ou quadrado com as marcações das linhas laterais.
4. Explique que só as meninas vendadas podem ficar dentro do campo. O restante do time poderá se deslocar por todo o espaço fora das demarcações laterais.
5. Espalhe alguns bambolês de cores diferentes pelo campo, de modo que tenha apenas um bambolê da cor referente a cada time. Por exemplo: se as equipes representam as cores amarelo e verde, só poderá ter um bambolê amarelo e um verde. O restante deverá ser de outras cores.
6. Entregue uma bola para cada menina que estiver vendada. Explique para as equipes que elas terão que ajudar a representante da sua equipe colocar a bola dentro do bambolê correspondente à cor de sua equipe.
7. Ao mesmo tempo em que orientam a menina de sua equipe, o grupo deverá também atrapalhar a menina da equipe adversária.
8. Gire algumas vezes as duas participantes vendadas e inicie o jogo.
9. Reforce que nenhuma outra menina poderá entrar no campo de jogo e que elas podem se deslocar por todas as laterais.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

★ = EQUIPE 1

○ = BAMBOLÊ

✕ = EQUIPE 2

● = BOLA

10. Quando uma das meninas conseguir colocar a bola no bambolê de sua equipe, marque o ponto e troque de representantes.
11. Repita essa dinâmica algumas vezes até que um número considerável de meninas tenha vivenciado a posição de representante da equipe.
12. É importante que nessa atividade as meninas entendam como diferenciar estímulo positivo e pressão do grupo.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Reduza o espaço de jogo.
- » Coloque apenas os bambolês correspondente a cada equipe.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Divida a turma em duplas. Uma menina da dupla deverá ser a líder e a outra será vendada.
- » A líder assume a função de orientar a menina vendada para que esta coloque a bola no bambolê indicado. Esta só poderá percorrer o espaço de fora das delimitações do campo de jogo.
- » A cada rodada, participam duas duplas por vez. O restante das duplas fica responsável por atrapalhar as meninas vendadas.
- » Ao final de cada rodada escolha outras duplas que participarão do jogo vendadas.
- » Caso a sua turma seja muita grande, você pode montar dois ou três campos de jogo para otimizar o tempo e espaço.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Como as meninas que vivenciaram a posição de representante se sentiram? Por que?
- » A pressão da equipe adversária induziu alguma de vocês ao erro?
- » Essa situação ocorre quando praticamos esportes? Como?
- » Situações de pressão do grupo ocorrem em outros contextos? Quais?
- » Vocês já enfrentaram situações de pressão do grupo dentro ou fora do esporte? Como se sentiram? Por quê?
- » Existem situações que nos colocam em risco por ceder à pressão do grupo? Quais?
- » Como podemos evitar a pressão negativa e focar nos estímulos positivos dentro e fora do esporte?



**UMA
VITÓRIA
LEVA
À OUTRA**
*meninas empolgadas
pelo esporte*

APRENDA A DIZER NÃO

OBJETIVO:

- » Aprender a dizer 'não' e saber lidar com a pressão negativa das/dos colegas.

NOTAS:

- » Muitas adolescentes são forçadas a fazer coisas que não querem ou que as colocam em risco pelo fato de não saberem ou sentirem culpa de dizer "não". A dificuldade em se autoafirmar é mais comum do que pensamos e pode trazer grandes prejuízos emocionais e psicológicos. Além disso, pode nos expor a situações de risco.
- » Dizer "não" pode parecer uma tarefa muito difícil por vários motivos. Muitas vezes, as pessoas têm medo de parecerem egoístas, não serem aceitas no grupo, magoarem outra pessoa ou criarem conflitos e/ ou problemas na relação com a/o outra/o.
- » É importante que as meninas consigam identificar situações que as levam a ceder à pressão negativa de colegas e/ou grupo, e entender que, assim podem estar negando as suas próprias vontades e convicções;
- » Para ter autonomia nas escolhas e desenvolver a autoestima, as meninas precisam saber colocar limites nas situações e relações, de modo que sejam coerentes com seus sentimentos e valores. A maneira mais eficaz de fazer isso é saber dizer "não" e defender as suas opiniões.
- » Há diversas formas de dizer "não" e é importante que as meninas dominem esse assunto e saibam lidar com a pressão negativa do grupo. A maneira mais básica de responder à pressão do grupo é dizendo "não" de maneira firme. Reforce que a linguagem corporal também é importante para que as outras pessoas entendam a sua convicção ao negar a situação. Porém, as meninas também podem evitar situações de pressão mudando de assunto, tendo cuidado com as pessoas com quem saem, escolhendo bem as amizades, evitando encontros isolados com pessoas pouco conhecidas ou mal-intencionadas.



OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: DISCUSSÃO EM PEQUENOS GRUPOS

🕒 **Duração:** 60 minutos.

📋 **Materiais necessários:** Nenhum.

♀ **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.



INSTRUÇÕES

1. Inicie a atividade falando sobre a importância de dizer “não” quando se está em uma situação arriscada ou que vai contra a própria vontade. Aproveite para reforçar as diferentes formas de dizer “não” e lidar com a pressão do grupo.
2. Peça exemplos de situações que as meninas acham arriscadas e quais são as suas consequências.
3. Peça às meninas para fazer uma lista das situações ou ações nas quais é importante dizer “não”. A lista pode ficar mais ou menos assim:
 - » Roubar ou guardar objetos roubados.
 - » Usar drogas e/ou beber em excesso.
 - » Ceder à pressão para ter relações sexuais.
 - » Sair com um/uma estranho/a ou com um/a adulto/a com quem você não se sente à vontade.
 - » Marcar encontros com desconhecidos/as pela internet e/ou redes sociais.
 - » Publicar fotos íntimas na internet, manter fotos íntimas no computador, celular, ou compartilhá-las com colegas.
 - » Fornecer informações pessoais a estranhos/as na internet e/ou redes sociais.
 - » Sair com as/os amigas/os sem o consentimento dos responsáveis.
 - » Frequentar festas ou bailes com indicação etária proibida para sua idade.
 - » Guardar ou transportar objetos a pedido de um/a estranho/a.
4. Em seguida, peça para que as meninas formem grupos com quatro pessoas e dê uma situação para cada grupo.
5. Uma menina de cada grupo deverá ser escolhida para sofrer a pressão das demais colegas.
6. Explique que cada o grupo terá cinco minutos para tentar convencer a menina escolhida a ceder a sua pressão. Por sua vez, a menina deverá escolher uma ou mais estratégias para dizer “não”.
7. A cada rodada, peça para os grupos trocarem as situações e escolha uma outra participante para ser pressionada pelo grupo e dizer “não”.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Inicie a atividade conforme instrução acima.
- » Após as meninas identificarem as situações que as colocam em risco ou contra sua vontade, forme um círculo e diga ao grupo para praticar dizer "não". Cada menina deve usar voz apropriada, linguagem e expressão corporal e dizer "não" com energia.
- » Chame as meninas individualmente de forma aleatória, fale uma situação que as coloquem em risco e peça que elas digam "não" usando a linguagem corporal, o tom e a voz apropriados.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Peça que as meninas escolhidas para sofrer a pressão do grupo defendam o seu ponto de vista e utilizem argumentos para lidar com a pressão negativa.
- » Você também pode pedir para que as meninas utilizem exemplos de situações vivenciadas por elas mesmas. Porém, tenha cuidado para não colocá-las em exposição ou constrangê-las. Peça exemplos apenas às meninas que se sentirem à vontade para falar.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Como vocês se sentiram tendo que lidar com a pressão do grupo? Por quê?
- » Foi difícil dizer não? Como você se sentiu?
- » Quais foram as formas mais eficazes de defesa do seu ponto de vista?
- » O que faz com que você não diga "não" às pessoas no seu cotidiano?
- » Qual é a importância de saber dizer "não" quando somos pressionados por uma/um colega ou grupo?
- » Vocês já passaram por uma situação de pressão em que tiveram que falar "não"? Que estratégias utilizaram?



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

Materiais necessários: Cones ou demarcadores.

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

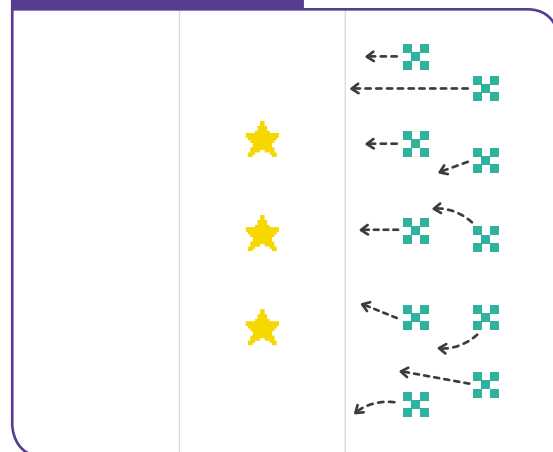


INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Demarque uma zona no centro da quadra dividindo-a em dois campos, através de duas linhas paralelas com distância de um metro e quarenta centímetros de distância uma da outra. Essa será a “zona de risco”.
2. Peça para que todas as meninas ocupem apenas um lado da quadra.
3. Escolha três ou quatro meninas para iniciarem como pegadoras (grupo que faz pressão negativa) e peça para que elas fiquem dentro da zona de risco. Essas meninas só poderão pegar as outras meninas dentro deste espaço.
4. Explique que você irá falar situações de risco e que, ao terminar de falar a situação, todas as meninas deverão ultrapassar a zona de risco correspondente à situação falada (delimitada pelas linhas centrais da quadra) e passar para o outro lado da quadra (zona de segurança).
5. Você pode falar situações como: “minhas colegas me chamaram para uma festa só de adultos”, “alguns amigos me ofereceram drogas e disseram que se eu não experimentar eu sou careta”, “uma pessoa desconhecida me ofereceu carona”, “minhas amigas me chamaram para faltar a aula para ir ao *shopping* sem o consentimento dos nossos responsáveis”, “minha treinadora me ofereceu uma substância ilegal para melhorar meu desempenho”, dentre outras possibilidades.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

★ = PEGADORA

-> = DESLOCAMENTO

■ = FUGITIVAS

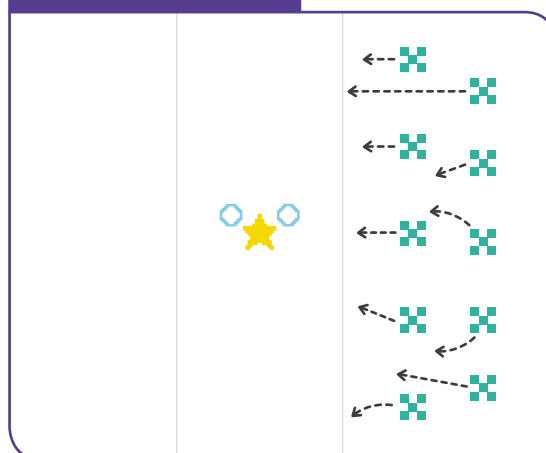
6. Reforce que as meninas só poderão ultrapassar para o outro lado após ouvir atentamente a situação.
7. Todas as meninas que forem pegadas ao tentarem passar pela zona de risco deverão se juntar às pegadoras, aumentando assim o grupo “de pressão”.
8. Repita essa dinâmica citando outros exemplos de situações até que todas as meninas sejam pegadas.

CONTINUA >>>

PARTE 2

1. Ao final da primeira parte da atividade, peça novamente para que todas as meninas ocupem apenas um lado da quadra.
2. Escolha apenas uma menina para ser pegadora e ficar dentro da zona de risco. Nessa fase da atividade, ela terá vários bambolês em suas mãos. Para pegar as demais participantes, a pegadora deverá lançar os bambolês sobre as meninas. A participante será pega quando o bambolê lançado entrar por cima de sua cabeça, fazendo com que esta fique dentro dele.
3. Reforce algumas regras de segurança. Por exemplo: o bambolê deverá ser lançado, não sendo permitido que a pegadora pegue outras participantes segurando o bambolê.
4. Explique que, desta vez, todas as meninas deverão se deslocar para o outro lado da quadra falando a palavra "não" ou expressando o "não" através de expressões corporais.
5. Fale uma situação de risco diferente das anteriores e peça para que as meninas ultrapassem para o lado contrário. As participantes que forem pegadas deverão entrar na área de risco e ajudar a lançar o bambolê para pegar outras meninas.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

- ★ = PEGADORA ○ = BAMBOLÊ
 ✖ = FUGITIVAS --> = DESLOCAMENTO

6. Repita essa dinâmica umas quatro ou cinco vezes.
7. É importante que nessa segunda parte as participantes percebam que é mais fácil ultrapassar uma situação de risco quando se diz "não" à pressão de uma/um amiga/o ou grupo.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Foi mais difícil ultrapassar a zona de risco quando vocês não falaram nada (primeira rodada) ou quando vocês falaram "não" (segunda rodada)?
- » Como vocês se sentiram na primeira parte da brincadeira? Por quê?
- » Vocês se sentiram mais seguras em qual rodada da brincadeira? Por quê?
- » Existem situações em nosso cotidiano que precisamos dizer "não"? Quais?
- » Qual é a maneira mais eficaz de dizer "não" e nos livrar de um problema, risco ou algo que vai contra a nossa vontade?
- » Existem momentos em nossa vida que mesmo falando "não" as/os colegas continuam nos pressionando? O que vocês fazem quando isso acontece?

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Diminua o espaço de jogo.
- » Inicie dando exemplo prático para que as meninas visualizem e entendam a atividade.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Inicie com um grupo maior de pegadoras para dificultar que as meninas passem para o outro lado do campo de jogo.
- » Peça para que as próprias meninas definam e falem exemplos de situações de risco.
- » Na segunda parte da atividade você pode delimitar outras maneiras que a pegadora deverá se deslocar. Por exemplo: pulando em um pé, conduzindo uma bola com os pés, etc.



UMA
VITÓRIA

LIDANDO COM CONFLITOS

OBJETIVO:

- » Saber identificar e lidar com situações de conflito.
- » Aprender técnicas que auxiliam na resolução de conflitos.

NOTAS:

- » Conflito interpessoal é a oposição ou desacordo entre ideias, opiniões, interesses, ou sentimentos de duas ou mais pessoas. O mundo é constituído por pessoas diferentes, com pensamentos, ideias, valores, interesses e culturas distintas. Além disso, vivemos em uma sociedade competitiva que ressalta ainda mais essas diferenças. Portanto, os conflitos interpessoais são inevitáveis.
- » Os conflitos se manifestam de diferentes formas que vão desde pequenas ações até atos de violência e agressão física e verbal.
- » Muitas vezes, um conflito pode ocorrer por motivos de preconceito e discriminação contra uma pessoa em razão de sua raça, identidade de gênero, orientação sexual, forma de se vestir ou de expressar. Aproveite a oportunidade para discutir sobre esse tema com as meninas. Pode ser que algumas delas estejam passando por situações semelhantes, discriminando ou sendo discriminadas.
- » A adolescência é um período em que as meninas passam por diversas mudanças que propiciam o surgimento de conflitos interpessoais. Isso porque, nessa fase de transição entre a infância e a vida adulta, ocorrem mudanças em seus interesses, exigências e relações. Saber lidar com esses conflitos e resolvê-los ajuda a evitar situações desconfortáveis, melhorar o relacionamento interpessoal e amadurecer como pessoa. Para isso, é necessário que as meninas tenham conhecimento e desenvolvam um comportamento assertivo, sabendo resolver eventuais conflitos através do diálogo e da negociação.
- » O desenvolvimento de habilidades para lidar e resolver conflitos – como o respeito às diferenças, o diálogo, a compreensão e a empatia – contribui para uma convivência mais harmoniosa entre as pessoas e a construção de uma sociedade menos violenta.
- » O esporte é um espaço de reprodução das relações sociais. Portanto, é comum que surjam situações de conflito durante a prática. Em contraponto, a prática de atividades esportivas orientadas pode favorecer o desenvolvimento de habilidades fundamentais para a resolução de conflitos, como, por exemplo, o respeito às regras e às diferenças, o autocontrole e a cooperação.



PARA SABER MAIS:

Assista e compartilhe com as meninas os seguintes vídeos:

» **Mediação de conflitos na escola, Fantástico:**
<https://www.youtube.com/watch?v=KwOec19EEps>

» **Agressivo, passivo ou assertivo?, Minutos psíquicos:** <https://www.youtube.com/watch?v=rdlmCZVNnxE>



OFICINA TEMÁTICA*

TIPO DE ATIVIDADE: ARTE E EXPRESSÃO



Duração: 60 minutos.



Materiais necessários: *Folheto 6* (Escada dos conflitos) e *Folheto 7* (Técnicas para Resolução de Conflitos).



Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.



INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Introduza o tema explicando o que são conflitos e pedindo exemplos de como eles se manifestam no cotidiano.
2. Divida as meninas em quatro ou cinco grupos e explique que cada grupo terá que encenar uma situação de conflito de acordo com o **FOLHETO 6**.
3. Entregue para cada grupo uma situação que gera conflito. Por exemplo: "uma menina contou um segredo de uma amiga e ela descobriu"; "uma menina perdeu o pênalti da classificação do time e toda equipe ficou contra ela"; "uma menina ficou com o/a namorado/a da melhor amiga"; "uma menina inventou uma mentira para os responsáveis e eles descobriram"; "uma menina espalhou uma mentira sobre a colega de turma e ela descobriu"; "uma menina pegou o celular da outra escondida e foi descoberta"; "as amigas não aceitam que uma menina goste de lutas por achar que é esporte de menino"; "uma menina é a única negra de seu time e sofre racismo em todos os treinos"; "uma menina contou para as amigas que é lésbica e agora ninguém quer ficar perto dela na escola", dentre outros.
4. Entregue uma situação para cada grupo e explique que as meninas terão cinco minutos para criar uma cena que contenha os quatro níveis da Escada do Conflito, conforme o **FOLHETO 6**. Encoraje as meninas a subir os degraus da escada gradativamente – cada vez que elas sobem um degrau, o conflito aumenta.
5. Peça para que um grupo de cada vez interprete sua situação de conflito para as demais.

PARTE 2

1. Reúna todas as meninas para conversar sobre os passos para solucionar o conflito. Veja no **FOLHETO 7**.
2. Reforce que o diálogo, a conversa, o saber ouvir e saber falar são a melhor opção para se chegar a uma resolução. Em situações de conflito é importante que as meninas saibam respeitar as opiniões e pontos de vista próprios e das outras pessoas.
3. Em seguida, dê mais cinco minutos para que cada grupo prepare uma nova encenação, utilizando a mesma situação anterior. Porém, dessa vez, o grupo terá que utilizar as técnicas de resolução de conflito aprendidas.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Crie situações mais simples e que fazem sentido na realidade do grupo.
- » Demonstre cada um dos estágios da Escada dos Conflitos antes do grupo encenar.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Peça para que as próprias meninas criem as situações de conflito.
- » O grupo poderá encenar sobre uma situação vivida por uma das meninas na vida real.

*_ Atividade adaptada de Dr. Sujit Ghosh. 2006. **Módulos do Programa de Liderança do Goal**. Londres: IFNA e Standard Chartered Bank.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Como foi participar da primeira e da segunda atividade? Vocês se sentiram diferentes em cada uma delas? Por quê?
- » Foi difícil chegar a uma resolução na segunda parte? Como vocês se sentiram definindo sozinhas a resolução para o problema? Todo o grupo concordou com a resolução proposta? Como vocês chegaram a um acordo?
- » Participar da atividade deu a vocês alguma ideia de como resolver outros conflitos com os quais vocês têm lidado fora do programa, na escola, em casa? Você gostaria de compartilhar com o grupo?
- » É comum surgirem conflitos quando vocês estão praticando algum esporte? Quais?
- » E em outros espaços de convivência social, como na escola, em casa, na rua? Como vocês lidam com isso?
- » Vocês já vivenciaram algum conflito decorrente de um preconceito ou discriminação? O que vocês fizeram a respeito?
- » Qual é a melhor maneira de solucionar um conflito? Qual é a importância de saber lidar com conflitos interpessoais e solucioná-los?

A ESCALADA DO CONFLITO

NÍVEL

4

Muita raiva, gritos, totalmente fora de controle, podendo chegar à violência.



NÍVEL

3

Com raiva, discutindo em um tom de voz alto. Pode usar linguagem sarcástica.



NÍVEL

2

Discorda, consegue conversar, mas em um tom 'chateado', explica o que sente.



NÍVEL

1

Com raiva, você não diz nada, mas a linguagem corporal sim.



É muito importante se conhecer bem para poder identificar nossas reações em situações de conflito. Ao se reconhecer em alguns dos estágios acima, tente parar, respirar e enxergar a situação como um todo, buscando uma forma positiva para a resolução do seu conflito. Procure dialogar e estabelecer formas criativas para solucionar o conflito e chegar a uma situação boa para as duas partes.

FOLHETO 7



TÉCNICAS PARA RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

Às vezes podemos ficar com muita raiva. Podemos achar que alguma coisa é injusta ou mesquinha, que não estamos recebendo o que merecemos, ou que a outra pessoa não está sendo justa. Com isso, acabamos ficando bravas e brigamos ou discutimos com outra pessoa, fazendo um escândalo e nos colocando em uma situação desagradável ou sendo rudes. No entanto, isso resolve o problema ou o conflito? Não.

QUATRO PASSOS PARA A RESOLUÇÃO DE CONFLITO

Então, o que poderíamos fazer? Tentar resolver as coisas de modo que todas/os sejam tratadas/os de forma justa na situação e, assim, terminar a tensão. Para isso, podemos seguir quatro passos:

1. ENTENDER:

O primeiro passo é todas/os entenderem o motivo do conflito. Para isso, cada um precisa:

- » Dizer como se sente, sem ser interrompida;
- » Escutar o que as outras pessoas têm a dizer, sem interrompê-las;
- » Tentar se colocar no lugar da outra pessoa e tentar entender seu ponto de vista.

3. TRABALHEM JUNTAS/OS ATRAVÉS DA ESCUTA ATIVA:

Diga frases com a palavra “eu”, como: ‘Eu me sinto mal quando...’; ‘eu preciso sentir ou estar...’; ‘eu entendo o que você está dizendo, mas eu acho...’. Use suas habilidades de escuta ativa – mantenha uma boa comunicação não verbal e postura corporal. Diga as frases de outro jeito e faça afirmações reflexivas. Depois de todas as pessoas se escutarem mutuamente e entenderem qual é o problema, tentem procurar uma solução em conjunto.

2. EVITE PIORAR AS COISAS:

Não faça comentários maldosos que firam o sentimento da outra pessoa. Não faça comentários pessoais sobre a aparência da pessoa, gênero, raça, orientação sexual, ou coisas do passado sobre as quais elas possam se sentir desconfortáveis. Não levante a voz, não grite e nem tente machucar a outra pessoa fisicamente.

4. ENCONTREM A SOLUÇÃO:

Proponham ideias sobre formas para resolver o conflito. Pense na maior quantidade possível de soluções, mesmo que elas pareçam bobas a princípio. Outra pessoa pode ajudar a escrever suas ideias ou sugerir formas de colocá-las em prática para que você possa resolver o conflito.



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

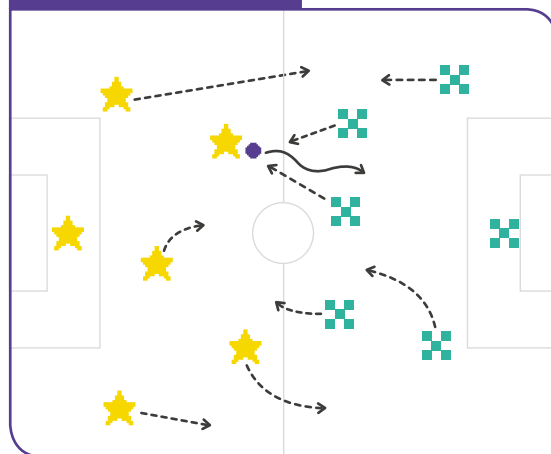
Materiais necessários: Cones ou demarcadores, bola, coletes, papel para planilha de jogo e caneta.

Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

INSTRUÇÕES

1. Esta atividade utiliza a metodologia do Futebol 3*, onde as participantes disputam um jogo de futebol dividido em três tempos e não há árbitros/os e sim uma/um mediadora/o.
2. No primeiro tempo todas 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 mediadora/or e precisará registrar todos os acordos em uma planilha de jogo. Reforce a importância de trabalhar valores humanos e sociais durante os acordos. As meninas poderão criar as regras que quiserem, não sendo necessário ficarem restritas as regras da modalidade. Exemplos de regras: "praticar jogo limpo valerá 2 pontos", "xingar a colega do próprio time ou da equipe adversária perderá 3 pontos", "cada gol valerá 2 pontos", "incentivar as próprias colegas ao longo do jogo valerá 1 ponto", "gol de cabeça valerá 3 pontos", dentre outros. Esse primeiro tempo deverá durar entre 5 e 10 minutos.
3. No segundo tempo as equipes disputam uma partida de futebol colocando seus acordos em prática. Antes de iniciar a partida reforce que não terá 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. Esse tempo deverá ter duração de 10 minutos.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

= BOLA

= DESLOCAMENTO SEM BOLA

= TIME 1

= DESLOCAMENTO COM BOLA

= TIME 2

*_ Metodologia criada na Colômbia em 1996 para combater a violência no futebol e disseminada no Brasil pela Street Football Word. Para saber mais e ter acesso a modelos de planilhas de jogo acesse: http://www.fpd.org.br/biblioteca/Futebol3_Historia_do_uso_dessa_metodologia_no_Brasil.pdf

CONTINUA »»»

4. 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.
5. 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. Para mediar o debate, utilize as perguntas sugeridas abaixo no campo "perguntas para debate".
6. 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.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Inicie perguntando quais são os conflitos mais comuns durante um jogo de futebol e quais as regras que podem ser criadas para evitar esses conflitos.
- » Sugira uma ou duas regras para as meninas entenderem o que devem fazer.
- » Indique duas representantes para falar em nome de suas equipes, assim você evitará que muitas meninas falem ao mesmo tempo e prejudique a compreensão da atividade.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Indique ou peça para que uma menina se voluntarie para ser mediadora do jogo.
- » Reforce a importância da argumentação para defender o ponto de vista da equipe.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Foi difícil chegar a um acordo de regras? Por quê?
- » Como vocês se sentiram definindo as próprias regras?
- » Surgiram conflitos durante o jogo (2º tempo)? Como vocês lidaram com eles?
- » Foi difícil jogar sem ter a figura da/o árbitra/o 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? Como vocês lidam com isso?
- » Qual é a melhor maneira de solucionar um conflito? Qual é a importância de saber lidar com conflitos interpessoais e solucioná-los?
- » Vocês já vivenciaram algum conflito decorrente de um preconceito ou discriminação? O que vocês fizeram a respeito?



MENINAS E MENINOS

OBJETIVO:

- » Entender que existem diferenças entre meninas e meninos, mulheres e homens que são biológicas, e existem diferenças que são construídas social e culturalmente.
- » Compreender que os papéis delimitados para meninas e meninos, mulheres e homens são impostos pela sociedade e podem ser desconstruídos.
- » Mostrar que os estereótipos podem estigmatizar as pessoas e estabelecer poderes desiguais entre elas.

NOTAS:

- » Sexo e gênero são conceitos diferentes, mas que podem ser confundidos um com o outro. O termo sexo é utilizado para designar as diferentes características biológicas de mulheres e homens. Gênero é o que construído social, cultural e historicamente para definir e diferenciar o que significa ser homem e o que significa ser mulher, o que é feminino e o que é masculino. 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. É muito importante que você trabalhe esses conceitos com as meninas nesta atividade e durante todo o programa.
- » A sociedade impõe que meninas/mulheres devem se comportar de uma maneira e meninos/homens de outra. Essas imposições são as normas de gênero, que criam e perpetuam estereótipos que restringem a maneira como as pessoas devem agir e se comportar. Tais normas concedem aos homens o privilégio de uma posição de poder hierarquicamente superior à das mulheres.
- » Consulte o capítulo *Entrando no jogo*, na introdução deste *Guia de Atividades*, na **PÁGINA 11**, e o **FOLHETO 8**, sobre Sexo e Gênero, para servirem de apoio à preparação.



PARA SABER MAIS:

Assista e compartilhe com as meninas os seguintes vídeos:

- » **O Desafio da Igualdade, da Plan International Brasil:**
<https://www.youtube.com/watch?v=04u0UHEq2f4>
- » **Igualdade de Gênero, da ONU Mulheres Brasil:**
<https://www.youtube.com/watch?v=ZCGLC-vziRc>
- » **O que significa fazer as coisas tipo menina?, da Always:** <https://www.youtube.com/watch?v=mOdALoB7Q-0>



Você também poderá consultar os seguintes livros:

- » 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*

TIPO DE ATIVIDADE: DISCUSSÃO EM GRUPO GRANDE

 **Duração:** 60 minutos.

 **Materiais necessários:** Papel pardo ou cartolinas, canetas, canetinhas ou giz de cera.

 **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.



INSTRUÇÕES

1. Desenhe duas colunas no papel. Na primeira coluna, escreva 'mulher' e na segunda escreva 'homem'.
2. Peça para que as meninas façam uma lista das ideias ou imagens que vêm à cabeça quando escutam ou leem a palavra 'mulher'. Escreva essas ideias e imagens na primeira coluna à medida em que elas são ditas.
3. 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.
4. Repita a mesma atividade para a coluna 'homem' e faça uma lista com as características mencionadas.
5. Depois, leia em voz alta com as meninas as características colocadas em cada coluna para se definir o que é uma 'mulher' e o que é um 'homem'. Depois, troque os títulos das colunas, colocando 'mulher' onde dizia 'homem' e vice-versa.
6. Pergunte às meninas se as características mencionadas para mulheres poderiam ser atribuídas aos homens e vice-versa.
7. Peça às meninas que identifiquem características que elas acham que foram dadas 'pela natureza' e as que foram dadas 'pela sociedade'. Marque cada uma (natureza e sociedade) com cores diferentes ou escreva N e S ao lado.
8. 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...).

*_ Fonte: 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

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Prepare previamente cartões com características comumente utilizadas para se referir aos sexos e gêneros, como por exemplo: seios, útero, vagina, pênis, testículos, forte, sensível, racional, emocional etc.
- » Disponha duas caixas na frente da sala, uma com a palavra 'mulher' e outra com a palavra 'homem'.
- » Peça para que as meninas coloquem em cada caixa as características que acreditam ser referentes a mulheres e homens. Caso tenha alguma característica que acreditam ser comum a ambos, solicite que não coloquem em nenhuma caixa, mas deixem no meio, entre uma e outra.
- » Leia o conteúdo de ambas as caixas. Depois, troque os rótulos e pergunte se o conteúdo das caixas poderiam ser atribuídos a essas novas categorias;
- » Peça para que identifiquem quais características elas acreditam ser dadas "pela natureza" e quais seriam dadas "pela sociedade".

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Além das características, você poderá solicitar que as meninas também digam quais as vantagens e desvantagens em ser mulher e homem, o que servirá para aprofundar o debate sobre desigualdade de gênero.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » O que significa ser uma mulher? Por quê?
- » O que significa ser um homem? Por quê?
- » Você acha que os meninos e as meninas são criados da mesma maneira? Por quê?
- » Você acha que mulheres e homens possuem papéis diferentes em um relacionamento? Por quê?
- » Quais características atribuídas às mulheres e aos homens são consideradas positivas ou negativas por nossa sociedade?
- » 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/as?
- » 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?
- » Vocês acham que a mídia (televisão, internet, rádio, revistas etc.) reproduz os papéis tradicionalmente, e historicamente, 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? Dê exemplos.
- » Como podemos desconstruir estereótipos sobre o que é ser homem e o que é ser mulher?
- » Como podemos 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?
- » Vocês já se sentiram alguma vez limitadas pelas normas de gênero? Como lidaram com a situação?
- » Tendo em vista a desigualdade étnico-racial e de gênero presentes 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? Por que? Como podemos mudar essas expectativas?



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

🕒 **Duração:** 20 minutos.

📋 **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).

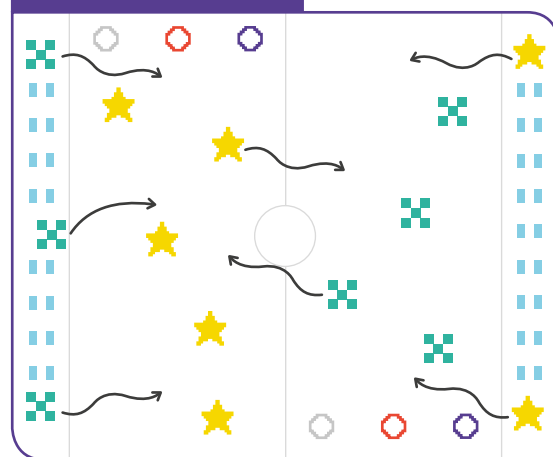
♀ **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.



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 cartões contendo frases ou imagens representativas dos diferentes estereótipos de gênero no espaço delimitado no fundo de cada campo. Por exemplo: “ficar na rua até tarde”; “brincar de carrinho”; “arrumar a casa”; “cuidar das/os filhas/os”; “trabalhar como diarista”; “jogar futebol”; “dançar balé”; “sentir medo”; “ter delicadeza”; “ser forte”; “ganhar maiores salários”; “ter pênis”; “dar à luz”; “praticar esporte”; “ser chefe”; “cozinhar”; “cuidar da aparência”; “gostar de rosa” etc.
3. Coloque três bambolês de cores distintas próximo à linha lateral 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.
5. Ao sinal do/a professor/a, 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, disposto em seu campo, que a participante acredita que representa o cartão. 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, ou vice-versa. Cada menina só poderá carregar uma figura por vez.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

- ★ = TIME 1
- ✚ = TIME 2
- = DESLOCAMENTO
- = CARTÕES
- = BAMBOLÊ REFERENTE ÀS CARACTERÍSTICAS DAS MULHERES
- = BAMBOLÊ REFERENTE ÀS CARACTERÍSTICAS DOS HOMENS
- = BAMBOLÊ REFERENTE ÀS CARACTERÍSTICAS DE AMBOS

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.

CONTINUA »»»

7. Se as meninas permanecerem por muito tempo paradas, sem atravessar o campo adversário para recolher os cartões, utilize como estratégia a regra dos "10 segundos". Com essa regra, todas as participantes poderão percorrer livremente o campo da adversária e não poderão ser pegadas durante 10 segundos. Após o término do tempo, continue o jogo normalmente. Você poderá utilizar essa estratégia sempre que julgar necessário para dar mais dinamismo ao jogo.
8. 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. Depois, pergunte se consideram que as características que apresentaram correspondem à natureza ou se foram construídas pela sociedade.
9. Aproveite para explicar a diferença entre sexo e gênero e utilize as perguntas para debate para fomentar a discussão.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

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

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Aumente o espaço de jogo.
- » Utilize duas cores para diferenciar as características associadas ao sexo e ao gênero. Introduza a regra de que, quando for uma característica referente ao sexo, as meninas deverão carregá-la sozinhas; quando for uma característica referente ao gênero, as meninas deverão levá-la em duplas.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » 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?

SEXO E GÊNERO

Sexo é biológico: sexo feminino e sexo masculino. Refere-se às características físicas, anatômicas e genitais de meninas e meninos, mulheres e homens. Essas diferenças não deveriam ser utilizadas como justificativa para discriminação.

Contudo, a sociedade atribui expectativas, papéis, responsabilidades, atitudes, comportamentos, oportunidades e limitações diferentes a indivíduos do sexo feminino e a indivíduos do sexo masculino. Essa construção social e cultural se chama “gênero” e se baseia no que a sociedade associa à ideia de ser mulher ou de ser homem. Por exemplo: espera-se que os homens sejam ‘fortes’, ‘corajosos’, ‘trabalhadores’ etc. E que as mulheres sejam ‘caseiras’, ‘delicadas’, ‘submissas’ etc. Alguns desses traços são considerados ‘masculinos’ e outros ‘femininos’ em função da expectativa sobre o que são características aceitáveis ou desejáveis para homens e para mulheres. Essas características podem ser aprendidas com os familiares, amigos, instituições culturais e religiosas, na escola, no local de trabalho etc. Por ser algo construído, a ideia de gênero varia de uma sociedade para outra, de uma cultura para outra, e também pode ser alterada de uma época para outra.

É importante lembrar que mulheres e homens possuem diferenças sexuais e biológicas, que são arbitrariamente utilizadas pela sociedade e pela cultura para, baseado na ideia de sexo frágil (mulheres) e sexo forte (homens), limitar a autonomia das mulheres, seu potencial e acesso ao poder político e econômico.



GÊNERO E TRABALHO

OBJETIVO:

- » Mostrar de que forma as relações de gênero se refletem no ambiente da casa e do trabalho.
- » Perceber que estas relações criam desigualdades entre mulheres e homens, seja no âmbito da casa, da sociedade, do trabalho etc.
- » Entender que relações de gênero e étnico-raciais são relações de poder, ou seja, que colocam determinadas pessoas em posição de superioridade em detrimento das demais.

NOTAS:

- » É importante entender como as relações de gênero e étnico-raciais afetam nossas vidas para que seja possível desconstruir os papéis e as normas estabelecidas que limitam direitos, oportunidades e o desenvolvimento do pleno potencial de cada pessoa.
- » Enquanto você desenvolve esta atividade, pode acontecer que algumas meninas se sintam coibidas pelas normas sociais impostas em relação a gênero, sexualidade e/ou raça e etnia, e pense que são incapazes de mudar alguma coisa. É importante que você leve em conta essas situações e, com bastante cuidado e paciência, desconstrua esses conceitos errôneos para fazê-las entender que esses sentimentos são gerados a partir dos papéis e das normas socialmente construídas.
- » Atualmente, a taxa de desemprego de mulheres é o dobro em comparação à dos homens. Essa diferença é ainda maior quando comparamos homens brancos (4.5%) e mulheres negras (10.5%). Mulheres jovens também estão entre a população com maior dificuldade em ter acesso ao mercado de trabalho (1 em cada 5 está desempregada).
- » Lembre-se de que, cada vez mais, especialmente no contexto de comunidades, as famílias são chefiadas por mulheres, principalmente por mulheres negras, e são elas as responsáveis pela economia doméstica e pelas decisões dentro de casa. Um terço das famílias brasileiras é chefiada por mulheres, das quais, metade são famílias monoparentais, ou seja, em que só a mulher é responsável pela família.
- » O equilíbrio entre o trabalho e as responsabilidades familiares é um grande desafio, pois as pessoas precisam trabalhar e gerar renda para satisfazer suas necessidades econômicas (pessoais e de suas famílias) e, ao mesmo tempo, cuidar da família e desempenhar tarefas domésticas não remuneradas em seus lares. Essa questão afeta particularmente as mulheres, afinal elas cos-



PARA SABER MAIS:

Assista e compartilhe com as meninas os seguintes vídeos:

- » **Redesenhe o equilíbrio, Inspiring the Future:**

<https://www.youtube.com/watch?v=rq6cTmTJp4k>

- » **A Mulher no Mercado de Trabalho - Desigualdades de Gênero no Mercado de Trabalho - Mulheres de Luta:**

<https://www.youtube.com/watch?v=xSyXSiEyics>

tumam dedicar mais do que o dobro do tempo em atividades domésticas, em comparação com os homens. Isso gera uma série de desvantagens no mercado de trabalho. Equilíbrio entre trabalho e família é fundamental para a igualdade de gênero e passa pela divisão igualitária, entre homens e mulheres, das tarefas domésticas e de cuidado (com crianças, idosos, pessoas doentes e/ou com necessidades especiais); e por políticas mais justas por parte de empresas e instituições, que permitam que mulheres e homens vivenciem de forma balanceada todos os aspectos importantes de suas vidas.

- » Alguns dados do IBGE, do IPEA e da Plan International Brasil referentes a esse tema também podem ser apresentados às meninas:
 - no Brasil, os homens ganham aproximadamente 30% a mais que as mulheres de mesma idade e nível de instrução. E, quanto maior o grau de instrução, maior a diferença de salários entre mulheres e homens;
 - quando se consideram as desigualdades raciais, a renda média das mulheres negras equivale a um terço da dos homens brancos;
 - mulheres indígenas possuem uma renda 58% menor do que a de mulheres não indígenas;
 - a taxa de desemprego da população de 16 anos ou mais, segundo sexo e cor/raça, é maior entre mulheres negras, o equivalente a 12,05%;
 - 13,7% das meninas de 6 a 14 anos trabalham ou já trabalharam, sendo que a maioria delas (37,4%) exerce o trabalho doméstico na casa de outras pessoas. Além disso, 65,6% das meninas nessa faixa etária já são responsabilizadas pelas tarefas domésticas dentro de casa;
 - em 2009, as mulheres gastavam, em média, 26,6 horas por semana realizando afazeres domésticos, enquanto os homens dedicavam somente 10,5 horas semanais às mesmas tarefas. Apenas 49,9% dos homens fazem atividades domésticas, enquanto, entre as mulheres, a porcentagem é de 89,9%.
- » Ao abordar o tema, tenha em mente que as mulheres negras são as que se encontram em situação de mais desvantagem no mercado de trabalho (sem carteira de trabalho, salários baixos...) se comparadas aos homens brancos, mulheres brancas e homens negros.



Você também poderá consultar as seguintes pesquisas:

- » **Por ser menina no Brasil: crescendo entre direitos e violência, Plan International Brasil:** <https://plan.org.br/por-ser-menina-no-brasil-crescendo-entre-direitos-e-violencia>
- » **Retrato das desigualdades de gênero e raça, Brasília:** Ipea, 2011. Disponível em: <http://www.ipea.gov.br/retrato/pdf/revista.pdf>
- » **Convenção 156 da Organização Internacional do Trabalho e Recomendação 165 sobre Trabalhadores com Responsabilidades Familiares:** http://www.oitbrasil.org.br/sites/default/files/topic/discrimination/pub/convencao_156_228.pdf
- » **Notas da Organização Internacional do Trabalho sobre Equilíbrio entre Trabalho e Família:** <http://www.oitbrasil.org.br/content/equilibrio-entre-trabalho-e-familia>



OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: DISCUSSÃO EM GRUPO GRANDE

Duração: 60 minutos.

Materiais necessários: Lousa, *flipchart* ou papel pardo; canetas, canetinhas ou giz; equipamento para projetar vídeo.

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.



INSTRUÇÕES

PARTE 1*

- Desenhe duas colunas, em uma escreva "Trabalho" e na outra "Quem", conforme quadro abaixo. Na coluna "Trabalho", relacione algumas tarefas e afazeres domésticos como: cozinhar, limpar, lavar a louça, cuidar das crianças, passar roupa etc.

TIPO DE TRABALHO

QUEM FAZ ESSE TRABALHO EM CASA? MULHER, HOMEM OU AMBOS?

Cozinhar

Lavar a roupa

Lavar louça

Fazer compras no supermercado

Cuidar das/os doentes em casa

Levar as crianças para a escola

Matricular as crianças na escola:
» Quem toma as decisões?
» Quem vai matriculá-las?

Varrer e limpar

Passar roupa

Arrumar a cama

Ganhar dinheiro

- Leia cada uma das tarefas apresentadas e pergunte às meninas quem costuma fazer isso em casa – as mulheres, os homens ou ambos.
- Quando o grupo chegar a um acordo, marque ou peça para uma voluntária marcar 'mulher', 'homem' ou 'ambos' ao lado de cada tipo de trabalho na lista.

*_ 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

PARTE 2

1. Passe para as meninas um trecho do filme *"Acorda, Raimundo... Acorda!"*, de Alfredo Alves, que trabalha as relações de gênero a partir do exercício da inversão de papéis socialmente atribuídos a mulheres e homens: <https://www.youtube.com/watch?v=HvQaqcYQyxU>.
2. Pergunte o que as meninas acharam do filme. Explique que se trata de um filme de 1990 e pergunte se elas notam alguma diferença entre as relações de gênero retratadas no filme e as atuais.
3. Fomente um debate com as meninas sobre a divisão do trabalho por gênero, usando as perguntas para debate.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Divida as meninas para que elas realizem a **PARTE 1** desta atividade em pequenos grupos.
- » Contextualize o filme antes de exibi-lo.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Peça para que as próprias meninas façam a lista dos tipos de trabalho.
- » Após realizar a **PARTE 1** desta atividade, pergunte para as meninas quais profissões podem ser associadas a cada tarefa doméstica. Por exemplo: cozinhar – cozinheira/o ou chefe de cozinha, cuidar das/os doentes – médica/o ou enfermeira/o etc. Peça para que reflitam quais dessas profissões são comumente associadas a mulheres e homens e de que forma elas são ou não valorizadas na nossa sociedade.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Existem certos tipos de trabalhos que costumam ser feitos mais por mulheres? Existem certos tipos de trabalhos que costumam ser feitos mais por homens? Por que existem essas diferenças?
- » Em casa, quais decisões são tomadas por mulheres e quais são tomadas por homens?
- » Quem costuma decidir que tipo de trabalho deve ser feito por cada pessoa, tanto dentro quanto fora de casa?
- » Vocês veem diferença na maneira com que as mães e os pais educam as filhas e os filhos dentro de casa? Existem tarefas que sua família acredita que só as meninas ou só os meninos devem fazer? Nas famílias que você conhece, as meninas e os meninos assumem as tarefas domésticas da mesma maneira? Como você acha que as crianças deveriam ser educadas em relação a isso?
- » Quais são as expectativas que a sua família coloca em relação à profissão para as meninas? E para os meninos?
- » Essas divisões de funções estão corretas? Se estão, por quê? Se não, por que não?
- » Você acha que é possível mudar essas diferenças de gênero no trabalho e na tomada de decisões? Como?
- » Qual a mensagem que o filme traz?
- » Vocês acham que nos dias atuais existem mulheres que vivem o mesmo cotidiano retratado pelo personagem Raimundo?
- » Vocês acham que é possível uma sociedade com inversão de papéis, como o filme mostra? Isso seria legal? Existe alguma forma de equilibrar essa relação?
- » Existem diferenças entre brancas/os e negras/os em relação ao acesso e ao tipo de trabalho que exercem? É comum vermos mulheres em cargos de chefia? E mulheres negras? Por que vocês acham que isso acontece?
- » Como você poderia ajudar a construir uma sociedade mais justa em relação à divisão de trabalho doméstico e de cuidado e de trabalho remunerado entre homens e mulheres?



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 15 minutos.

Materiais necessários: Cones ou demarcadores, coletes, balão de ar (bexiga), caneta permanente.

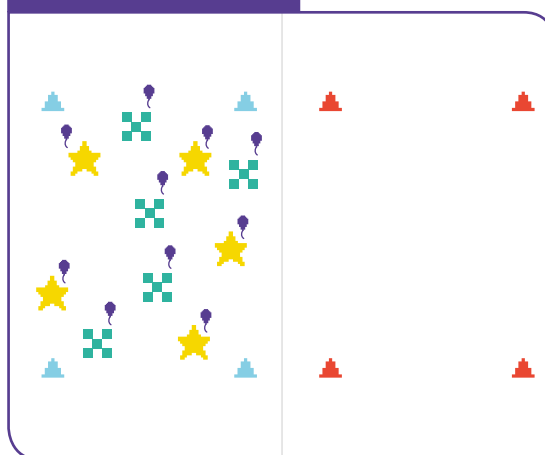
Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Utilizando os cones, divida a quadra em dois campos de jogo.
2. Prepare uma quantidade de bexigas equivalente à metade da sua turma. Ou seja, se você tiver 10 meninas em sua turma, é preciso que você encha 5 bexigas. Em cada bexiga, escreva uma atividade de lazer como por exemplo: sair com amigas/os, jogar futebol, ver tv, dormir, ir ao baile, ir ao cinema, jogar videogame, praticar esportes, namorar, brincar na rua, andar de bicicleta etc. Deixe as bexigas separadas em um dos campos de jogo.
3. Divida as meninas em dois grupos e entregue coletes para apenas um dos grupos. Explique que, nesta atividade, as meninas sem colete irão representar as mulheres e, o grupo com coletes, os homens.
4. Distribua uma bexiga para cada menina e peça para elas encherem. Depois, com a caneta permanente, escreva ou peça para as próprias meninas escreverem uma tarefa doméstica em cada balão. Por exemplo: lavar louça, lavar roupa, passar roupa, cozinhar, varrer, tirar pó, ir ao mercado, cuidar das crianças, arrumar a cama, limpar o banheiro, tirar o lixo etc.
5. Diga para as meninas se espalharem pelo primeiro campo de jogo com sua bexiga. Ao seu comando, elas deverão se movimentar e fazer com que sua bexiga permaneça no ar. Oriente que é importante não deixar nenhuma bexiga cair.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

= TIME SEM COLETE

= CONE

= TIME COM COLETE

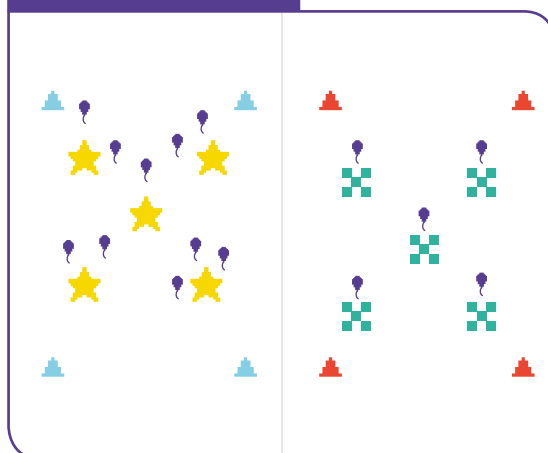
= BALÃO/BEXIGA

CONTINUA »»»

PARTE 2

1. Peça para que uma menina que representa os 'homens' deixe sua bexiga e passe para o segundo campo de jogo. Quando a menina chegar no novo espaço, entregue um dos balões contendo uma atividade de lazer. Repita essa ação progressivamente, até que todas as meninas do grupo dos 'homens' tenham passado para o segundo campo.
2. Explique que as meninas que estão no primeiro campo não podem deixar nenhuma bexiga cair. Assim, quando uma das meninas abandona sua bexiga para mudar de campo, quem permanece deve equilibrar sua bexiga e a/s da/s colega/s.
3. Se uma bexiga cair, não é permitido pegá-la do chão. As meninas que ficarem sem bexigas irão se retirar do campo de jogo e observar. Aos poucos, retire algumas meninas que representam o grupo das 'mulheres' e peça para que observem também. Deixe que as meninas joguem até que apenas uma ou duas bexigas permaneçam em jogo no campo 1. Depois, reúna as meninas para debate com o auxílio das perguntas abaixo.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

- ★ = TIME SEM COLETE
- ▲ = CONE
- ✖ = TIME COM COLETE
- = BALÃO/BEXIGA

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Como as meninas que representaram o grupo das 'mulheres' se sentiram durante a atividade? Foi fácil equilibrar todos os balões?
- » Como as meninas que representaram o grupo dos 'homens' se sentiram? Você tiveram dificuldade em manter seu balão no ar?
- » Quando foi mais fácil manter todas as bexigas no ar?
- » Quem ficou no campo das 'mulheres' o que sentiu quando percebeu que estava ficando sobrecarregada? E como se sentiu quem abandonou seu balão para ir para o campo do lazer?
- » Essa dinâmica pode ser usada para explicar algumas normas de nossa sociedade? É comum as mulheres acumularem diversas tarefas? E os homens?
- » Como vocês observam a divisão de tarefas em sua realidade?
- » O que aconteceria no jogo se todas fossem responsáveis por todos os balões? E o que pode acontecer em nossa sociedade se todas as tarefas e o acesso às atividades de lazer forem divididos igualmente entre mulheres e homens?

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Reduza o espaço de jogo.
- » Deixe que as meninas se movimentem livremente pelo espaço praticando o movimento proposto pela atividade antes de iniciar o jogo. Assim, elas descobrirão a melhor maneira de manter a bexiga no ar.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Determine a forma com que as meninas deverão manter a bexiga no ar. Por exemplo: apenas com a mão direita, apenas com a cabeça, apenas com o pé. Ou combinando diferentes comandos, por exemplo: apenas com a mão esquerda e o pé direito.



RELAÇÕES DE PODER

OBJETIVO:

- » Compreender melhor as relações de poder nocivas e sua implicação para a garantia de direitos.
- » Refletir sobre como nos comunicamos e demonstramos poder nas relações.

NOTAS:

- » 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 adultos/os, alunas/os e professoras/es, atletas e treinadoras/es, funcionárias/os 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 e legitima a relação de poder entre homens e mulheres. Isso acontece porque os papéis de gênero criados historicamente 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, negras/os, LGBTQIAs, dentre outros).



PARA SABER MAIS:

- » BOURDIEU, Pierre. **A dominação masculina**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1999. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/762315/mod_folder/content/0/BOURDIEU_A%20domina%C3%A7%C3%A3o%20masculina.pdf?forcedownload=1
- » FREIRE, Paulo. **Pedagogia do Oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2005, 42.^a edição.
- » **Pondo fim à tormenta: combatendo o bullying do jardim de infância ao ciberespaço** - UNICEF

- » Pessoas e relações opressoras não permitem que a/o outra/o se manifeste livremente. Essa lógica de poder, muitas vezes, humilha e nega os direitos das/os outras/os e pode se manifestar de diversas maneiras, algumas mais sutis e outras mais explícitas, tais como chantagens, ameaças, coerções, até a consumação de atos de violência física.
- » O ambiente escolar pode reproduzir relações nocivas 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.
- » Portanto, é importante que as meninas saibam reconhecer essas relações nocivas de poder para não naturalizarem e encararem como normal uma situação de opressão. Não se permitindo, dessa maneira, colocar-se no papel de oprimida e nem de opressora.



OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

Materiais necessários: Folheto 9.

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.



INSTRUÇÕES

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, e a oprimida deverá pular; braço para baixo, e a oprimida deve se rastejar, e assim por diante. Explique que as "opressoras" podem se movimentar pelo espaço, mas sempre controlando os movimentos de 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 sobre a inversão de papéis anteriormente, pois isso 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. 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.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

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

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Após as meninas se dividirem em duplas, peça para que elas 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".
- » 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.
- » Após sete minutos de atividade, inverta os papéis.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » 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?
- » Em nossa vida diária, os outros nos tratam como "oprimidas"? Quem? Por quê?
- » Nós tratamos outras pessoas como 'oprimidas'? Quem? Por que?
- » Quais são as consequências de uma relação de opressão entre as pessoas?
- » Como a sociedade apoia e motiva essas relações de poder?
- » Como essa atividade nos ajuda a pensar e, quem sabe, a mudar nossas próprias relações?

FOLHETO 9



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. Por exemplo, em algumas relações com dinâmicas de poder nocivas, com crenças equivocadas de que o homem deve ser ativo e responsável pelas decisões sobre o sexo e a mulher, passiva, ela corre o risco de não ter o poder de decidir se, quando e como o ato sexual deve acontecer, ou mesmo se a camisinha e 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.

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

1. 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.

3. 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/o e às/aos outras/os de fazer alguma coisa. Se um grupo grande de pessoas tem esse tipo de poder, formamos o “poder com”.

2. 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.

4. PODER INTERNO:

Refere-se à habilidade de se auto-avaliar 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/ele tem direitos. Ou seja, é a pessoa ter autoconfiança e a sensação de que é valorizada pelo que ela é.



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

🕒 **Duração:** 20 minutos.

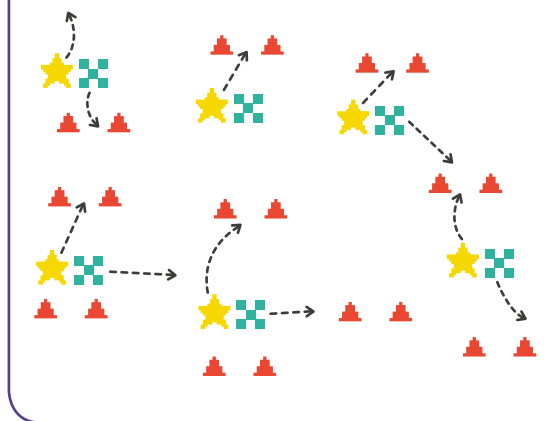
📋 **Materiais necessários:** Cones ou demarcadores.

♀ **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

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" ou "1" e a outra, "B" ou "2".
3. Se reúna primeiro com a equipe "A" e dê as seguintes instruções sem que o grupo "B" ouça. Instruções: "o objetivo de cada menina do grupo é correr e atravessar cada um dos portais passando por dentro dos espaços entre os cones o mais rápido possível. Vocês terão que formar duplas com as integrantes da equipe "B" e dar os braços à sua dupla. Vocês não poderão soltar os braços de maneira nenhuma".
4. Em seguida, se reúna com a equipe "B" e dê as seguintes instruções sem que a equipe "A" ouça. Instruções: "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 para as meninas terem 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 à sua equipe.
6. Em seguida, oriente para que cada menina cumpra o seu objetivo. As duplas deverão executar a atividade simultaneamente.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

★ = TIME SEM COLETE ▲ = CONE

✪ = TIME COM COLETE --> = DESLOCAMENTO

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 desta segunda etapa é passar o mais rápido possível pelos portais, motivando a sua dupla e permitindo que ela passe junto com você..
9. Peça para que as meninas formem as duplas novamente e libere-as para executar a atividade.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Demonstre a atividade para que todas as meninas entendam.
- » Reduza o espaço de jogo.
- » Reforce ao grupo "B" que tenha cuidado ao usar a força para não machucar as colegas.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Aumente o espaço de jogo.
- » Nomeie os diferentes grupos de acordo com as relações de poder presentes em nossa sociedade. Por exemplo: Grupo 1 = mulheres negras, Grupo 2 = homens brancos; ou Grupo 1 = mulheres de baixa renda, Grupo 2 = mulheres ricas, etc.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Vocês sentiram alguma diferença entre a primeira e a segunda rodada? Qual?
- » De qual rodada as meninas do grupo "A" gostaram mais? Por quê? E as meninas do grupo "B"?
- » 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?
- » 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? Vocês podem dar um exemplo?
- » Algumas vezes, sentimos que alguém do nosso time ou equipe está contra nós, e que ao invés de ajudar acabam fazendo com que as coisas piores? Vocês podem dar um exemplo?
- » Quais as características de uma relação saudável?
- » Por que algumas pessoas permanecem em relacionamentos de opressão ou não saudáveis?
- » O que podemos fazer para nos livrar de um relação de opressão ou relacionamento não saudável?



BOA LIDERANÇA

OBJETIVO:

- » Compreender o conceito de liderança.
- » Explorar as características e qualidades da liderança positiva.
- » Identificar exemplos de boa liderança na própria comunidade e na sociedade em geral.

NOTAS:

- » Liderança é o processo pelo qual, através da influência pessoal, uma pessoa inspira, orienta e direciona um indivíduo ou grupo de pessoas a realizarem suas tarefas de maneira entusiasmada visando a um objetivo comum.
- » O processo de liderança pode acontecer de duas maneiras: liderança positiva, aquela que inspira, motiva e incentiva a pessoa ou grupo liderado; e a liderança negativa, aquela que desestimula, impõe e/ou prejudica o restante do grupo.
- » Existem algumas características fundamentais para exercer uma boa liderança:
 - Saber observar e analisar as situações que ocorrem ao seu redor para encontrar soluções eficazes. Isso deve ser feito, de preferência, com o envolvimento de todo o grupo no processo de criação de estratégias para a resolução de problemas.
 - Desenvolver a escuta atenciosa e considerar todas as colocações do grupo, analisando as reivindicações feitas sem impor as próprias opiniões. A comunicação deve ser clara e respeitosa.
 - Reconhecer e respeitar os limites de cada pessoa do grupo, suas qualidades e defeitos, de modo a explorar e motivar as potencialidades de cada uma.
 - Estar sempre em busca de conhecimento e dividi-lo com o grupo. Participar ativamente de todas as atividades, sabendo distribuir tarefas para que ninguém se sinta sobrecarregado/o.
 - Ser confiante e tomar iniciativa.
- » Ao longo do programa, as meninas terão a oportunidade de desenvolver suas habilidades de liderança que poderão ser aplicadas em diferentes contextos de sua vida, inclusive no esporte. O esporte é uma poderosa ferramenta para o desenvolvimento de competências fundamentais para uma boa liderança, pois trabalha habilidades de comunicação, tomada de decisão, respeito mútuo, disciplina, elaboração de estratégias, iniciativa, cooperação, dentre outros.
- » Antes de iniciar esta atividade, é importante que você explique o significado de liderança para as meninas, e as características que diferenciam a liderança positiva e a negativa. Isso fará com que as meninas identifiquem essas características tanto em outras pessoas quanto em si mesmas.



OFICINA TEMÁTICA*

TIPO DE ATIVIDADE: DISCUSSÃO EM GRUPO GRANDE

🕒 **Duração:** 45 minutos

📋 **Materiais necessários:** Quadro de notas, papel e canetinha

♀ **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres



INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Reúna as meninas em um círculo e solicite que fechem os olhos.
2. Explique que uma delas, ou mais de uma, será tocada por você nas costas, mas não poderá falar nada. Quem for tocada será a líder do grupo.
3. Depois, solicite que todas abram os olhos e andem livremente pela sala, tentando identificar, pela postura, quem é, ou quem são, as líderes.
4. Peça para o grupo voltar para o círculo e tentar adivinhar quem era ou quem eram as líderes.
5. Repita a atividade novamente e escolha outras meninas para serem as líderes. Procure selecionar as meninas mais tímidas para que elas possam vivenciar essa posição.
6. Após a identificação das líderes, repita a dinâmica mais uma vez. Dessa vez, toque em todas as meninas do grupo. Aproveite para observar a postura e a linguagem corporal das meninas, isso mostrará como cada menina entende o conceito de liderança e acredita que uma líder deve se portar.

PARTE 2

1. Peça às meninas pensarem em uma/um líder que admiram. Por exemplo: mãe, atleta, líder da comunidade, artista, política/o. Depois, solicite que relacionem três qualidades que fazem com que essa pessoa seja uma boa líder.
2. Dê dez minutos para as meninas anotarem suas ideias e depois peça para que cada menina diga sua opinião. Anote as qualidades listadas no quadro.
3. Discuta as qualidades que aparecerem. Alguma foi surpreendente? O que podemos fazer para sermos boas líderes?
4. Peça para que cada menina pense em todas as qualidades que o grupo citou e identifique:
 - » Qualidades positivas que ela acha que já possui;
 - » Qualidades positivas que ela gostaria de desenvolver;
 - » Qualidades negativas que ela gostaria de mudar.

*_ Atividade adaptada de World YWCA. 2006. **Capacitando moças para liderar mudanças**. Genebra: World YWCA. Usado com autorização.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Antes de iniciar a atividade, pergunte se as meninas estão familiarizadas com o conceito de liderança e líder, e explique para elas o significado desses dois termos.
- » Reúna as meninas em círculo e peça para listarem aleatoriamente algumas características que acreditam que uma/um líder possuem. Você poderá auxiliá-las citando algumas características também. Depois, aplique a atividade conforme o passo a passo acima.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Inicie a primeira parte da atividade selecionando uma ou mais líderes. Depois, peça para que as próprias líderes, após serem descobertas, escolham as próximas meninas.
- » Na segunda parte da atividade, peça para que as meninas pensem em uma líder que admiram e que seja mulher.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Na primeira parte da atividade, como vocês reconheceram as líderes?
- » Quando vocês foram selecionadas para ser líder, vocês modificaram seu comportamento de alguma forma? Por quê?
- » Como você acham que uma líder deve se expressar e se portar?
- » Como diferenciar uma boa liderança de uma liderança negativa? Vocês teriam exemplos de lideranças boas e ruins na sua comunidade?
- » Vocês conseguem identificar alguma característica de uma boa líder em vocês mesmas?
- » Como podemos desenvolver as características positivas de uma líder que ainda não possuímos?
- » Alguma de vocês se reconhece como uma líder?
- » É fácil encontrar exemplos de líderes mulheres no nosso cotidiano? E na sociedade? Por quê vocês acham que isso acontece?
- » Qual a importância de termos mulheres líderes nas mais diversas áreas da sociedade?



PRÁTICA ESPORTIVA*

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

Materiais necessários: Bolas, cones ou demarcadores.

Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

INSTRUÇÕES

1. Divida a quadra conforme a marcação do jogo de queimado original, ou seja, uma linha central dividindo a quadra em dois campos e uma linha no fundo em cada campo. A área delimitada entre a linha central e linha de fundo será o 'campo de batalha' e a área delimitada após a linha de fundo será o 'cemitério'.

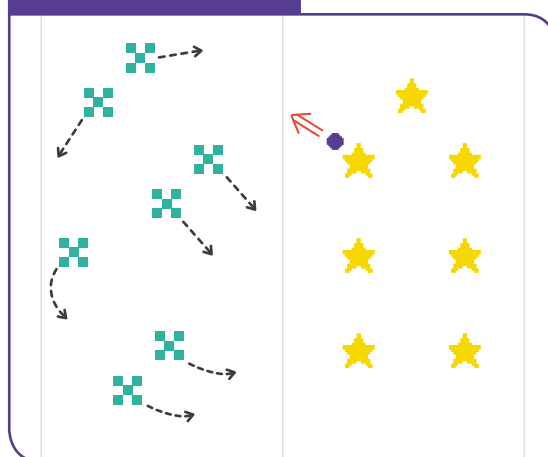
2. Divida o grupo em duas equipes e explique que cada time terá seis personagens com papéis diferentes:

» **MAJOR:** Menina responsável por definir o papel de cada participante de sua equipe e determinar, junto ao grupo, qual estratégia o time utilizará para ganhar o jogo. Ela deverá ir para o "cemitério" toda vez que for queimada e só poderá retornar ao campo de sua equipe quando conseguir queimar uma adversária ou quando a "tenente" de seu time segurar o arremesso da equipe adversária.

» **GENERAL:** Menina que define o jogo. Se esta personagem for queimada a equipe adversária ganha o jogo. Portanto, ela precisa ser protegida o tempo todo.

» **ESCUDEIRA:** Responsável pela defesa, é a única personagem que não vai para a zona de cemitério, pois possui imunidade. Se a bola arremessada pela equipe adversária bater nessa personagem, ela não é queimada.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

★ = EQUIPE 1

--> = DESLOCAMENTO SEM BOLA

✠ = EQUIPE 2

⇒ = LANÇAMENTO DA BOLA

● = BOLA

» **TENENTE:** Responsável por salvar todas as companheiras de equipe que tiverem sido queimadas e estiverem no "cemitério". Para salvar as colegas de equipe, a "tenente" deve segurar o arremesso do time adversário. Se a bola bater na "tenente" e cair no chão ela estará queimada e deverá ir para o "cemitério" junto as outras participantes de sua equipe que foram queimadas e só retornará ao seu campo se queimar uma menina da equipe adversária.

*_ Atividade adaptada de **Educação e Esporte para a Igualdade: Guia de Atividades do Projeto Praticando Esporte, Vencendo na Vida**, Promundo.

CONTINUA >>>

» **BOMBA:** Se esta personagem segurar o arremesso da equipe adversária, a integrante que arremessou a bola torna-se queimada e deverá ir para o "cemitério". Toda vez que a "bomba" segurar um arremesso, ela deverá emitir o som da explosão – "BOOOOM!", para sinalizar que a adversária foi queimada. Se, no decorrer do jogo, essa personagem for queimada pela adversária, ou realizar um arremesso e a "bomba" da outra equipe segurar a bola arremessada, ela também deverá ir para o "cemitério" e só retornará para o seu campo após queimar uma participante do time oponente, ou quando a "tenente" de sua equipe segurar o arremesso adversário.

» **SOLDADAS:** As soldadas são todas as demais meninas da equipe que não desempenham o papel das personagens citadas anteriormente. Ao contrário das demais funções, pode haver mais do que uma "soldada" por equipe. Elas têm a função de defender e atacar dando volume e dinamismo ao jogo. Deverão ir para o "cemitério" toda vez que forem queimadas, ou seja, toda vez que o arremesso da adversária tocar em alguma parte do seu corpo e cair no chão, ou se tiver o seu arremesso segurado pela "bomba" da equipe oponente. Só deverão retornar ao campo de sua equipe quando queimarem uma adversária ou quando a "tenente" de sua equipe segurar a bola arremessada pela adversária.

3. Após explicar os papéis descritos acima, peça para que cada equipe se reúna e dê 5 minutos para definirem suas personagens. Ao término do tempo estipulado, reúna-se com cada grupo e anote o nome das meninas com seus respectivos papéis. Reforce que a equipe adversária não poderá ouvir quem são as personagens de sua equipe.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Reduza o espaço de jogo e a quantidade de personagens, mas sempre mantenha a "major" e a "general" na atividade.
- » Explique que as meninas só poderão queimar suas adversárias arremessando a bola da cintura para baixo. Isso evitará que as meninas se machuquem.
- » Caso necessário, interrompa a partida para reforçar as regras e o papel de cada personagem

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Você poderá criar mais personagens com diferentes papéis, como a líder negativa, para trabalhar a temática da sessão.
- » Aumente o espaço de jogo e o número de meninas para cada personagem.
- » Você também poderá introduzir mais de uma bola à atividade para dificultar o jogo.

4. Antes de iniciar a partida, lembre-as de que, por medida de segurança, não é permitido arremessar a bola na cabeça das adversárias. Estabeleça regras para evitar esse tipo de situação. Por exemplo: se, durante o jogo, uma menina acertar a cabeça da adversária, a posse de bola deverá ir, obrigatoriamente, para o time oponente, ou a menina que arremessou a bola na cabeça de sua adversária estará automaticamente queimada e deverá ir para o "cemitério".

5. Caso o jogo termine rapidamente, realize mais uma rodada pedindo para que as equipes escolham outras meninas para desempenharem os papéis das personagens.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Qual foi a estratégia utilizada por cada grupo? Como o grupo chegou a essa estratégia?
- » Durante o jogo vocês identificaram alguma menina que se destacou como líder? Por que vocês acham isso?
- » Como as diferentes personagens se sentiram em seu papel? Alguma de vocês se sentiu responsável pela equipe? Por quê?
- » Qual a importância do papel das líderes para a equipe?
- » Quais as características que uma pessoa deve ter para ser uma boa líder?
- » No esporte, quais são as atletas que vocês consideram líderes? Por quê? Qual a importância de haver mulheres atletas com perfil de liderança no esporte?



QUEM SOU EU? O QUE QUERO FAZER?

OBJETIVO:

- » Refletir sobre a construção de suas identidades durante toda a vida, concentrando-se na influência da família, amigas/os e 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.

NOTAS:

- » O processo de construção de identidade está baseado nas relações sociais e culturais. Assim, a família, a escola, as/os amigas/os, a mídia, 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 desenvolverem 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 e ao longo do programa, 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:

Assista e compartilhe com as meninas os seguintes vídeos:

- » **Vamos ficar bem: um vídeo sobre autoestima, Gabi Oliveira – Papo de Pretas:**

<https://www.youtube.com/watch?v=SQ7qTeDJCe0>

- » **Vista a minha pele, CEERT:**

<https://www.youtube.com/watch?v=LWBodKwuHCM>

- » **Teste da boneca:** <https://www.youtube.com/watch?v=Sq4z2Vq2K1w>



Você também poderá consultar os seguintes livros:

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



OFICINA TEMÁTICA*

TIPO DE ATIVIDADE: ARTE E EXPRESSÃO

 **Duração:** 60 minutos.

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

 **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

PARTE 1

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, as/os amigas/os, a mídia e a comunidade têm um papel importante nesse processo.
2. É importante que elas percebam 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/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 2

1. 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.
2. Explique que, nesta atividade, cada menina deverá desenhar no papel, da forma que achar melhor, um rio, que representará seu "rio da vida".
3. 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.
4. 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.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Inicie a atividade desenhando, de forma simplificada, seu próprio "rio da vida" para que as meninas compreendam melhor como realizar a atividade.
- » Estabeleça menos pontos para serem representados no desenho.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

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

*_ Fonte: Women Win

5. 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.
6. 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.
7. Estabeleça um tempo de vinte minutos para realização desta atividade. Depois, pergunte se algumas meninas gostariam de apresentar seu “rio da vida”.
8. Após algumas apresentações, peça para as meninas virarem suas folhas e desenharem a continuidade do seu rio.
9. 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.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Foi fácil descrever quem você é? Por quê?
- » Você costuma se reconhecer por completo: 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/os 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/os, marido/esposa, namorado/a, filhas/os, etc.?



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

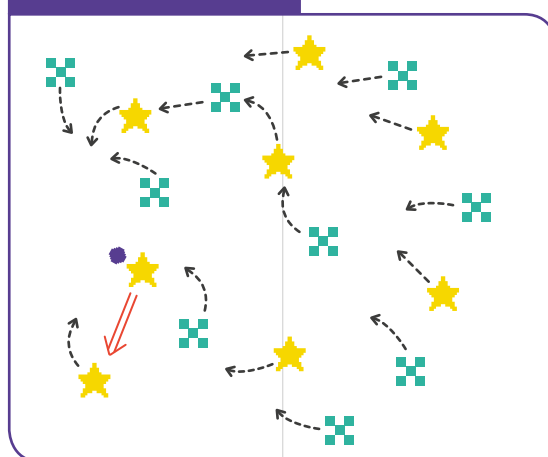
Materiais necessários: Bola, coletes, cones ou demarcadores.

Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

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 10 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 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 estabelecida, marca um ponto. Realize algumas rodadas aumentando a meta de acordo com o rendimento das equipes, não ultrapassando o limite máximo de vinte minutos de atividade. A cada rodada aumente apenas a meta do grupo que atingiu seu objetivo anterior.
6. Durante o debate final, estimule a reflexão sobre a importância de estabelecer metas pessoais, e 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.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

★ = EQUIPE 1

✕ = EQUIPE 2

● = BOLA

--> = DESLOCAMENTO SEM BOLA

⇒ = LANÇAMENTO DA BOLA

7. 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.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Estabeleça 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/habilidade), 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 uma característica/habilidade própria.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » 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.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Foi fácil identificar suas habilidades e características pessoais? Por quê?
- » Você costuma pensar sobre ou reconhecer todos os seus pontos fortes, fracos e potenciais?
- » Foi fácil alcançar as metas do jogo? Por quê?
- » 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/os - influenciam quem quem somos, como nos vemos e onde queremos chegar? De que maneira?
- » É importante ter uma ideia positiva sobre si mesma? Por quê?

SEJA
SAUDÁVEL



DO QUE SE TRATA?

O módulo **Seja Saudável** debate temas relacionados à saúde, autoimagem, sexualidade, direitos sexuais e reprodutivos.

POR QUE É IMPORTANTE?

Falar sobre sexo, sexualidade, menstruação, gravidez na adolescência, cuidados com o corpo e higiene ainda pode ser um tabu em nossa sociedade. Por não ter um espaço onde possam conversar abertamente sobre esses assuntos, muitas vezes, as adolescentes buscam informações através dos meios de comunicação. Isso pode fazer com que elas interpretem erroneamente a informação encontrada ou, ainda, que tenham acesso a dados errados.

A falta de conhecimento e de diálogo sobre essas questões pode ser perigosa. Atualmente, observa-se um crescimento na taxa de detecção de HIV entre jovens de 15 a 24 anos. Segundo o Ministério da Saúde*, de 2006 para 2015, essa taxa entre jovens de 15 a 19 anos mais do que triplicou e, entre os de 20 a 24, dobrou. Aprender corretamente sobre o funcionamento de seus corpos, e ter conhecimento sobre como evitar uma gravidez não planejada e se prevenir das Infecções Sexualmente Transmissíveis e do HIV é importante para que as meninas se mantenham saudáveis e consigam alcançar tudo o que quiserem na vida.

AO TÉRMINO DESSE MÓDULO AS MENINAS DEVERÃO:

- » Ter um sentimento positivo sobre seu próprio corpo e sua autoimagem;
- » Conhecer as noções básicas do funcionamento do corpo e do ciclo menstrual;
- » Saber como cuidar da higiene pessoal;
- » Entender o conceito de saúde sexual e conhecer os direitos sexuais e reprodutivos;
- » Conhecer os métodos contraceptivos e de prevenção de IST e HIV.

*_ Boletim Epidemiológico HIV/AIDS 2016: http://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2017/janeiro/05/2016_034-Aids_publicacao.pdf



IMAGEM CORPORAL

OBJETIVO:

- » Motivar as meninas a pensarem sobre seus corpos de maneira positiva.
- » Fazer com que elas percebam a importância de cuidar do próprio corpo.

NOTAS:

- » Imagem corporal é a forma como nós percebemos nossos corpos. Diz respeito não apenas ao que é captado pelos sentidos, mas também às nossas percepções e sentimentos, muitas vezes inconscientes, sobre o próprio corpo. É fruto da relação de uma pessoa consigo mesma e com as/os outras/os. A sociedade exerce um papel fundamental sobre esse tema pois, através de normas rígidas e estereótipos nocivos, influencia a maneira como vemos e percebemos os corpos de meninas e mulheres.
- » O processo de construção da imagem corporal acontece ao longo de toda a vida, mas é vivenciado de forma ainda mais intensa durante a adolescência, devido às mudanças corporais e emocionais típicas dessa fase. Assim, é muito importante identificar e desnaturalizar preconceitos e estereótipos que as meninas possam ter a respeito do próprio corpo ou dos corpos de outras meninas e mulheres. Esse processo passa pela desconstrução dos padrões idealizados de beleza impostos pela sociedade e constantemente reforçados pela mídia, que só consideram belos corpos inalcançáveis e reafirmam a hipervalorização de pessoas brancas, magras, altas, de olhos claros, cabelo liso etc.
- » As exigências dos padrões estéticos na sociedade atual podem acarretar danos físicos e emocionais, entre os quais a ocorrência de distúrbios alimentares como a bulimia e a anorexia, que afetam principalmente as mulheres e meninas. É fundamental problematizar os padrões que determinam o que é um corpo saudável e aqueles pré-estabelecidos pela sociedade de consumo.
- » É importante que você converse com as meninas sobre a falta de representatividade positiva de outros corpos na mídia, e de como o padrão de beleza branco não contempla a diversidade racial do país. Aproveite o momento para introduzir o debate sobre o cabelo crespo, elemento importante de construção da identidade racial das meninas negras.



PARA SABER MAIS:

- » **Relato de uma transição como empoderamento e reconhecimento, de Rebeca Nascimento:**
<http://blogueirasnegras.org/2015/02/02/relato-de-uma-transicao-como-empoderamento-e-reconhecimento/>



Assista e compartilhe com as meninas os seguintes vídeos:

- » **O que as garotas pensam: Padrões de beleza, Capricho:**
https://www.youtube.com/watch?v=Zx8geHk_jHU
- » **Mulheres negras e autoestima, Afros e Afins com Nátaly Neri:** <https://www.youtube.com/watch?v=PrtZRYHgsKU>
- » **Como minhas celulites ajudaram meus mamilos, Jout.Jout Prazer:** <https://www.youtube.com/watch?v=CDqzYgMJAcc>



OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: ARTE E EXPRESSÃO

 **Duração:** 60 minutos.

 **Materiais necessários:** Papel e lápis de cor, giz de cera ou canetinhas.

 **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

PARTE 1*

1. Peça às meninas que se sentem em um círculo.
2. Diga que fechem os olhos, respirem fundo e relaxem.
3. Explique às meninas que você vai dizer o nome de várias partes do corpo e que elas devem tocar cada parte.
4. Enfatize dizendo que é importante que elas permaneçam com os olhos fechados durante a atividade e que elas devem fazer apenas o que se sentirem à vontade para fazer.
5. Diga os nomes das seguintes partes do corpo e dê tempo para que as meninas toquem cada parte:
 - » Cabeça, testa, sobrancelha, pálpebra, nariz, bochecha, lábios, queixo, orelhas, pescoço, peito, barriga, mãos, dedos, cintura, genitais, quadris, nádegas, pernas, joelhos, pés, dedos dos pés, cabelo.
6. Use palavras para as partes do corpo que sejam conhecidas e comuns na região onde você está trabalhando.
7. Durante a atividade, observe as reações e expressões das meninas.
8. Peça às meninas que respirem lentamente enquanto vão abrindo os olhos.

PARTE 2

1. Entregue uma folha e material para desenhar a cada menina.
2. Peça para que cada uma desenhe seu autorretrato. Explique que elas podem se desenhar da maneira como acharem melhor, mas é importante que, durante o processo, elas pensem em todas as partes de seus corpos que foram tocadas na atividade anterior. Caso preferam, as meninas também poderão usar palavras para se descreverem.
3. Oriente as meninas a serem detalhistas ao desenharem seus corpos, refletindo como se sentem a respeito de cada parte.

*_ 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

4. Após terminarem, peça para que virem a página e explique que elas deverão fazer um desenho que represente como elas gostariam de ser vistas pelas/os outras/os. Assim como na etapa anterior, elas também poderão escrever se preferirem.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Ao explicar a segunda parte da atividade, faça de forma simplificada seu próprio autorretrato. Assim, as meninas compreenderão melhor o que devem fazer.
- » Você pode optar em utilizar corte e colagem.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Na segunda parte da atividade, peça para as meninas desenharem primeiro como elas acreditam que as/os outras/os as veem e, depois, como gostariam de ser vistas.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Vocês já haviam pensado sobre ou tocado todas essas partes de seus corpos? Qual foi a principal emoção/sensação que vocês tiveram ao tocar seu corpo?
- » Vocês sentem que seus corpos são diferentes do padrão valorizado pela sociedade e pela mídia? De que forma?
- » Foi fácil fazer o próprio retrato? Por quê?
- » Houve alguma mudança entre os dois desenhos? Qual?
- » Vocês gostariam que as/os outras/os as vissem de forma diferente do que vocês são? Por quê?
- » O que as mulheres costumam achar do próprio corpo? Que tipo de relação, em geral, elas têm com o corpo? Por quê?
- » Como vocês se sentem quando se olham no espelho? Por quê?
- » Por que você acha que é importante que as mulheres se conheçam e se sintam à vontade com o próprio corpo?
- » Vocês sentem que seus cabelos são uma parte importante da sua identidade? Por quê?
- » Vocês acham que alguns corpos são mais valorizados do que outros? Como?
- » De que forma a maneira como você se vê afeta a sua confiança em si mesma?



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

 **Duração:** 30 minutos.

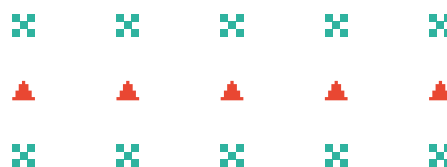
 **Materiais necessários:** Cones.

 **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

1. Divida a turma em duplas e peça para que cada menina da dupla fique de costas uma para a outra.
2. Peça para que as meninas de cada dupla fiquem à uma distância de mais ou menos um metro uma da outra e coloque um cone entre as participantes de cada dupla.
3. Explique que você indicará partes do corpo e as meninas deverão tocar o seu próprio corpo nos locais indicados por você.
4. Após dizer algumas partes do corpo, você irá falar a palavra "cone" e as meninas deverão pegar rapidamente o cone disposto entre a dupla para si, antes que a outra consiga alcançá-lo. Para evitar acidentes, é importante orientar as meninas para realizarem o movimento de pegar o cone por baixo das próprias pernas, permanecendo, desta forma, de costas para a sua dupla o tempo todo.
5. Peça para que, enquanto elas tocam as partes do corpo indicadas, pensem sobre o que acham do seu corpo e daquelas partes específicas.
6. Inicie a atividade falando pausadamente cada parte do corpo e, no intervalo entre as indicações, fale a palavra "cone".
7. Não se esqueça de mencionar todas as partes a seguir: cabelo, testa, sobrancelhas, olhos, orelhas, bochechas, nariz, lábios, queixo, pescoço, ombros, peito, braços, barriga, mãos, dedos, cintura, quadril, genitais, nádegas, pernas, joelhos, pés, dedos do pé. Procure usar palavras para as partes do corpo que sejam comuns na sua região.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

 = PARTICIPANTE

 = CONE

CONTINUA >>>

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Indique cada parte falando e tocando em seu próprio corpo. Dessa maneira, as meninas terão referência visual da parte indicada.
- » Realize a primeira rodada pedindo apenas para as meninas tocarem nas partes do corpo para introduzir a atividade. Em seguida, explique a dinâmica da brincadeira com a introdução do cone.
- » Antes de iniciar, demonstre a dinâmica da atividade.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Forme uma linha de cones nas linhas laterais da quadra, de modo que cada menina fique com um "mini gol" formado pelos espaços entre os cones.
- » Substitua o cone por uma bola e explique que, após falar as partes do corpo, você falará "gol". Cada participante deverá correr para a sua bola, se antecipar à adversária e lançá-la para o gol da sua dupla. O gol poderá ser feito com as mãos ou com os pés.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Vocês já tinham pensado sobre todas as partes do corpo que tiveram que tocar durante a atividade?
- » Qual foi a principal sensação que vocês tiveram ao tocar seu corpo?
- » O que vocês pensam e sentem sobre o corpo de vocês?
- » Como vocês se sentem ao se olharem no espelho?
- » Vocês se sentem à vontade com o próprio corpo? Por quê?
- » Ao praticar atividade física, vocês se preocupam com a sua imagem ou estética? Por quê?
- » Que tipo de relação, em geral, as mulheres têm com o próprio corpo? Por quê?
- » Vocês acham que alguns corpos são mais valorizados do que outros? Como?
- » Qual é a importância de valorizar os seus próprios corpos?
- » De que forma a maneira como você se vê afeta a sua confiança no esporte?



PADRÕES DE BELEZA

OBJETIVO:

- » Fazer com que as meninas pensem sobre o que é beleza e o modo como a mídia e a sociedade impõem um determinado padrão estético.
- » Dar espaço para as meninas falarem sobre seus conceitos de beleza, seus diferentes tipos e formas.

NOTAS:

- » Embora o conceito de beleza varie de acordo com a cultura, a época e a pessoa, nota-se que a mídia, sobretudo através da publicidade, da televisão e das revistas, propaga e impõe um determinado padrão: o de mulheres brancas, magras, de cabelo liso, jovens, sem “imperfeições”. Essa padronização estabelece um patamar impossível de ser atingido, fazendo com que muitas meninas e mulheres se sintam insatisfeitas com seus corpos, tenham baixa autoestima ou desenvolvam distúrbios alimentares como a bulimia e anorexia.
- » Na adolescência, a necessidade de se adequar a um padrão rígido de beleza, geralmente reforçado pela mídia, aumenta. Nessa época, a necessidade de se identificar com algum grupo é maior e isso se reflete na preocupação com a autoimagem.
- » Converse com as meninas sobre como as mulheres são normalmente retratadas na mídia e mostre que esse modelo de mulher perfeita é irreal. Mesmo atrizes ou modelos que já se enquadram no padrão estético dominante costumam ter suas imagens editadas e, muitas vezes, quando são fotografadas sem maquiagem são alvo de críticas.
- » Procure também destacar qual o enfoque dado às mulheres no esporte. Durante a reflexão, peça para que elas comparem os uniformes das atletas mulheres com os dos atletas homens, que observem como seus corpos são fotografados e mostrados durante as competições, e quais atributos são normalmente destacados – aqueles relacionados a suas habilidades técnicas ou à estética?
- » É importante conversar com as meninas sobre os diferentes tipos de beleza e o quanto os padrões socialmente impostos interferem na noção de representatividade e na construção de suas identidades. De acordo com o IBGE, 53% da população brasileira se declara como negra ou parda, porém, negras/os são protagonistas de apenas 12% dos comerciais. Pergunte e converse com as meninas sobre quais as marcas de cosméticos que elas conhecem, por exemplo, e quais as fotos/desenhos que geralmente estão estampados nos seus rótulos: cabelos lisos? Cabelos crespos? Modelos brancas ou negras? Gordas ou magras?
- » Também é preciso salientar que, devido sobretudo à reivindicações de movimentos feministas, negros e LGBT, esse cenário vem sendo pouco a pouco modificado. Algumas marcas passaram a enxergar o potencial dessas consumidoras e, para atingi-las, começaram a adequar seus produtos e propagandas. Com isso, é possível observar esforços para retratar a diversidade das mulheres e colocar outros tipos de corpos como protagonistas.



PARA SABER MAIS:

- » **Na publicidade, o machismo é a regra da casa – Carta Capital:** <https://www.cartacapital.com.br/sociedade/machismo-e-a-regra-da-casa-4866.html>
- » **Por que o Instagram pode abalar a autoestima de mulheres jovens – Nexo Jornal:** <https://www.nexojornal.com.br/expresso/2016/06/09/Por-que-o-Instagram-pode-abalar-a-autoestima-de-mulheres-jovens>
- » **Pretas na publicidade: como ser mulher preta e (não se ver) na publicidade – 6510:** <https://medium.com/@6510/pretasnapublicidade-como-ser-mulher-preta-e-n%C3%A3o-se-ver-na-publicidade-86b3b48ae42a>
- » **Mídia e conteúdos colaborativos para um Planeta 50-50 em 2030 - Um guia sobre comunicação, saúde e direitos das mulheres:** <http://bit.ly/guia-comunicacao>



Assista e compartilhe com as meninas os seguintes vídeos:

- » **Sou atleta antes de ser musa – Quero Treinar em Paz, Uol Esporte:** <http://mais.uol.com.br/view/qf3ks0vlfm7/querotreinarempaz-sou-atleta-e-nao-musa-0402CC183862CCC95326?types=A&>



OFICINA TEMÁTICA*

TIPO DE ATIVIDADE: ARTE E EXPRESSÃO

 **Duração:** 60 minutos.

 **Materiais necessários:** Equipamento para reproduzir vídeo e áudio, cartolinas, marcadores ou giz de cera e o máximo possível de materiais artísticos, tais como: glitter, pedaços de tecido, recortes de jornal e revistas, folhas, flores e pedras, cola, tesoura.

 **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

1. Antes de iniciar a atividade, pergunte para as meninas: quem nunca quis ter uma boneca que fosse parecida com você mesma (cabelo, corpo, olhos)? Você se identifica com as meninas e mulheres que mais aparecem na mídia? Você gostaria de se ver representada na mídia (novela, cinema, revistas, internet, propagandas) por pessoas que se pareçam com você? Como a mídia normalmente representa as mulheres?
2. Procure estimular as meninas a refletirem sobre o quanto a indústria cosmética e os padrões de beleza não atendem à diversidade étnico-racial do país e questionarem o quanto isso interfere na autoestima, na construção de identidade e na representatividade de meninas e meninos.
3. Para estimular ainda mais a reflexão, reproduza para as meninas o vídeo a seguir, da *Global Democracy*, que mostra como imagens das modelos de campanhas publicitárias são alteradas para que a pessoa retratada pareça “perfeita”: <https://www.youtube.com/watch?v=u8ktylSEqZQ>
4. Depois, divida as meninas em pequenos grupos.
5. Nos grupos, elas terão um tempo para discutir sobre o que é beleza, os diferentes tipos de beleza e quem decide o que é bonito ou quem é bonita/o.
6. Depois, peça para que cada grupo imagine um produto que faria as usuárias enxergarem e valorizarem algum aspecto de sua própria beleza. Após imaginarem o produto, elas deverão criar um comercial para ele.
7. Motive as meninas a serem criativas e lembre-as de que o produto não precisa ser lógico nem científico.
8. O comercial pode ter o formato que o grupo escolher e as meninas poderão usar os materiais artísticos que quiserem.
9. Quando acabar o tempo, reúna as meninas para que elas apresentem os comerciais.

*_ Atividade adaptada de World YWCA. 2006. **Capacitando moças para liderar mudanças**. Genebra: World YWCA.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Em grupo grande, discuta sobre o que é beleza, os diferentes tipos de beleza e quem decide o que e quem é ou não bela/o. Depois, divida as meninas em grupos pequenos para a realização do comercial.
- » Enquanto as meninas estiverem criando seu comercial, passe de grupo em grupo para verificar se estão conseguindo desenvolvê-lo e dê dicas para auxiliar os grupos que estejam com dificuldade.
- » Mostre para as meninas, como exemplo, algum comercial que busque ressaltar a beleza de uma forma positiva.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Quando as meninas estiverem discutindo em grupos sobre o que é beleza, peça para que reflitam também sobre a forma como a mídia retrata as mulheres e impõe o que é belo. Solicite que listem exemplos de comerciais que valorizem a diversidade e retratem a mulher de forma positiva, e exemplos que reproduzam um padrão de beleza limitado ou que coloquem as mulheres em posição de inferioridade.
- » Após todos os grupos terem apresentado seus comerciais, peça para as meninas escolherem o produto que gostariam de obter, justificando seu voto. Elas não poderão votar no produto de seu próprio grupo.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Existe um modelo de beleza padrão? Como ele é representado na mídia?
- » De que forma a mulher costuma ser retratada na TV?
- » As mulheres atletas costumam ser retratadas pela mídia da mesma forma que os homens atletas? Quais as diferenças?
- » O que vocês aprenderam com os comerciais que criaram sobre as diferentes belezas?
- » Os comerciais foram iguais? Você percebeu que há distintas formas e tipos de beleza?
- » Além das belezas físicas, vocês identificam outros tipos de beleza? Quais?
- » O que é a beleza verdadeira para vocês?
- » Depois dessa atividade, vocês perceberam alguma mudança em suas formas de pensar sobre o que é beleza, ou o que são belezas?



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

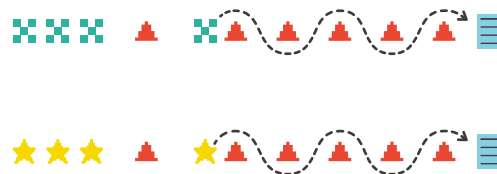
Materiais necessários: Cartolina ou papel pardo, caneta, cones.

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

1. Divida a turma em grupos de até cinco meninas.
2. Peça para que cada grupo forme uma fileira. Coloque um cone na frente de cada grupo, de modo que todos eles fiquem alinhados um ao lado do outro, a uma distância de pelo menos 2 metros um do outro.
3. Coloque, do outro lado da quadra, uma cartolina em frente ao cone de cada grupo. Cada cartolina deverá estar dividida em duas colunas: uma com a palavra "padrão de beleza" e outra com "beleza própria". Do lado esquerdo, liste algumas partes do corpo a serem preenchidas com características conforme ilustrado no **FOLHETO 10**.
4. É importante que você oriente os grupos a preencherem as características com o máximo possível de detalhes. Por exemplo: cabelo: nessa característica, as meninas deverão detalhar o tipo, a cor e o comprimento do cabelo.
5. Explique que na coluna "padrão de beleza" as meninas deverão descrever as características referentes ao padrão de "mulher perfeita" e, na coluna "beleza própria", as meninas deverão descrever suas próprias características.
6. Disponha alguns cones no percurso entre a linha de partida (cones em que se encontram os grupos) e a cartolina.
7. Ao sinal do apito ou do comando de "já", uma menina de cada grupo deverá correr em direção à cartolina de sua equipe, realizando um zigue-zague entre os cones ao longo do percurso. Ao chegar na cartolina, ela deverá escolher uma parte do corpo escrita e escrever as características nas duas colunas.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

★ = EQUIPE 1

--> = DESLOCAMENTO

✕ = EQUIPE 2

≡ = CARTOLINA

▲ = CONE

8. As meninas deverão retornar fazendo o zigue-zague e tocar na mão da colega do grupo e assim sucessivamente até que todas as partes do corpo tenham sido preenchidas.
9. Reforce que as meninas só poderão sair da fila quando a companheira de equipe que estiver realizando a atividade voltar e tocar em sua mão.
10. Explique também que a menina que realizar a atividade deverá voltar e se colocar no final da fila.

CONTINUA >>>

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Diminua a quantidade de partes do corpo, deixando apenas as mais relevantes para o seu grupo.
- » Caso as meninas tenham dificuldade com escrita e/ou leitura, ajude-as no processo de preenchimento, ou peça para que alguma menina que já domine a habilidade escreva para o grupo.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Aumente o número de obstáculos no percurso montando um circuito. Por exemplo: ziguezague no cone, passada alternada em bambolês dispostos um ao lado do outro, ou saltar com os dois pés juntos entre bambolês ou cones etc.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Como vocês se sentiram colocando suas próprias características como referência de beleza? Por quê?
- » Existe um padrão de beleza na nossa sociedade? Qual?
- » Vocês notaram diferenças nas características descritas pelo seu grupo em “padrão de beleza” e “própria beleza”? Quais?
- » Vocês acham que existe um padrão de beleza que é imposto às atletas?
- » Vocês acham que existem diferentes formas e tipos de beleza? Por quê?
- » O que é a beleza verdadeira para vocês?
- » Todas as pessoas enxergam beleza da mesma forma? Por quê?
- » Quais características vocês consideram belas em vocês mesmas? Por quê?
- » Qual é a importância de destacarmos nossos pontos positivos e enxergarmos nossa própria beleza?

FOLHETO 10



PADRÃO DE BELEZA	BELEZA PRÓPRIA
 Cabelo	
 Nariz	
 Orelha	
 Boca	
 Seios	
 Barriga	
 Quadril	
 Nádegas	
 Pernas	
 Peso	
 Altura	
 Cor da pele	
 Físico	



HÁBITOS SAUDÁVEIS

OBJETIVO:

- » Aprender sobre a importância dos hábitos saudáveis para a promoção do bem-estar físico e emocional, além da prevenção de doenças relacionadas ao sedentarismo e alimentação não saudável.

NOTAS:

- » Durante a adolescência, as meninas estão em busca de autonomia e independência em relação à família e é comum que experimentem novos comportamentos e experiências. Porém, por se tratar de uma fase de descobertas, as adolescentes podem adotar hábitos e comportamentos que coloquem a sua saúde em risco. Esses fatores de risco podem estar relacionados a hábitos alimentares não saudáveis, sedentarismo, consumo de álcool e outras drogas e também à relação sexual desprotegida.
- » É importante destacar que a condição socioeconômica interfere diretamente no tipo de alimento consumido. Pessoas com rendas mais baixas estão mais propícias à ingestão de alimentos não saudáveis. Além disso, as propagandas presentes nos principais veículos de comunicação interferem de maneira significativa na escolha por alimentos e bebidas que fazem mal à saúde.
- » A adoção de hábitos saudáveis durante a adolescência é fundamental para a prevenção de doenças crônicas, como diabetes, colesterol alto, hipertensão, osteoporose, dentre outras. A prática de atividades e exercícios físicos auxilia na prevenção dessas e de outras doenças relacionadas a hábitos não saudáveis. É importante salientar que a prática dessas atividades contribui para a melhoria da capacidade muscular, cardiorrespiratória e da saúde óssea, auxiliando o desenvolvimento físico e ósseo das adolescentes de maneira significativa.
- » A Organização Mundial de Saúde recomenda a prática diária de uma hora de atividade física de moderada a vigorosa para a faixa etária que compreende a adolescência (de 10 a 19 anos).
- » Para obter resultados satisfatórios em relação à saúde e à qualidade de vida, as adolescentes devem atrelar a prática de atividades e exercícios físicos à adoção de hábitos alimentares saudáveis. Além disso, a alimentação saudável e a ingestão de líquidos ajudam na manutenção dos nutrientes do corpo e no bom desempenho durante a prática de esportes ou de exercícios físicos. Alimentação inadequada ou desidratação podem gerar fraquezas, indisposições, exaustão, choque térmico, fadiga e perda de potência muscular, afetando diretamente o desempenho e podendo trazer agravantes para a saúde das participantes.
- » É importante ressaltar que a preocupação com os padrões estéticos de beleza e a baixa autoestima estão diretamente relacionadas ao desenvolvimento de distúrbios alimentares que afetam diretamente a saúde das meninas, como a anorexia e a bulimia.
- » Crianças e adolescentes que têm hábitos saudáveis desde cedo costumam mantê-los durante a vida adulta. Dessa forma, é importante apresentar os benefícios desses hábitos para a saúde física, emocional e psicológica das meninas.
- » É importante adotar um conceito de saúde que vá além da ausência de doenças. Os hábitos saudáveis não só contribuem para a prevenção de algumas doenças, como também para um estado integral de bem-estar.



PARA SABER MAIS:

Assista e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

- » **A saúde dos adolescentes – Pesquisa Fapesp:** <https://www.youtube.com/watch?v=S7YmIQOy0xg>

- » **Quando ser saudável não é saudável – Paola Altheia, Think Olga:** <http://thinkolga.com/2016/03/30/quando-ser-saudavel-nao-e-saudavel/>



OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: DISCUSSÃO EM PEQUENOS GRUPOS

Duração: 60 minutos.

Materiais necessários: Equipamento para reproduzir vídeo, lousa ou quadro de notas, marcador ou giz, papel A4, canetas.

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Inicie a atividade apresentando para as meninas o tema da sessão. Peça para elas citarem hábitos saudáveis e não saudáveis que possuem e os anote no quadro.
2. Reproduza para elas o trecho do filme *Muito além do peso*, da Maria Farinha Filmes: <https://www.youtube.com/watch?v=8UGe5GiHCT4>, que apresenta o tema da má alimentação infantil e os problemas de saúde a ele associados.
3. Após a exibição, converse com as meninas sobre o que mais chamou a atenção no filme exibido e se elas reconhecem alguns dos maus hábitos apresentados em sua própria alimentação.

PARTE 2

1. Divida as meninas em grupos de quatro participantes.
2. Entregue uma folha A4 para cada uma e peça para elas desenharem duas colunas. No alto da primeira coluna, elas deverão escrever "hábitos não saudáveis" e, na segunda "dicas para melhorar".
3. Depois, peça para elas relacionem alguns de seus próprios hábitos que elas considerem como não saudáveis.
4. Quando as meninas terminarem a listagem, peça para elas passarem a folha para a colega da direita. Explique que cada uma deverá ler os hábitos das colegas e sugerir algumas dicas para que elas possam melhorá-los. Por exemplo: se uma menina escreveu que tem os hábitos de "tomar muito refrigerante" e "não praticar atividade física", a colega que receber sua folha poderá escrever como dica "substituir por suco natural" e "começar a praticar um esporte que ache divertido".
5. Peça para que as meninas escrevam algumas dicas e passem novamente para a colega da direita. Esta, por sua vez, deverá escrever as suas dicas. Elas irão repetir essa dinâmica até que cada menina esteja, novamente, com sua própria folha.
6. Por fim, converse com as meninas sobre a importância de se ter uma alimentação equilibrada e adotar hábitos de vida saudáveis. Apresente o conteúdo do **FOLHETO 11**, que contém os onze passos para uma rotina saudável e a pirâmide alimentar equilibrada. Aproveite para conversar com as meninas sobre os distúrbios alimentares e a influência da mídia na construção dos hábitos. Se possível, faça cópias do **FOLHETO 11** para as meninas levarem para casa.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Antes da exibição do filme, explique para as meninas o conceito de hábitos não saudáveis. Ao final da exibição, peça para que elas anotem todos os hábitos não saudáveis reconhecidos no vídeo.
- » Peça para que elas citem outros hábitos não saudáveis que conheçam, como: não beber muita água durante o dia ou ficar muito tempo sentada vendo televisão.
- » Em seguida, peça para que as meninas falem sobre seus próprios hábitos, saudáveis ou não. Quando hábitos não saudáveis forem citados, pergunte se alguém do grupo tem uma sugestão para torná-los mais saudáveis.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Ao final da primeira parte, peça para que as meninas relacionem os hábitos não saudáveis com os riscos que eles trazem para a saúde.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » O que faz com que uma pessoa seja saudável?
- » Quais são os riscos de se ter uma alimentação não saudável?
- » Quais os benefícios da adoção de hábitos saudáveis?
- » O filme que vocês assistiram parece realista? Por quê? Tem algum hábito não saudável mostrado no filme que vocês costumam ter?
- » Na sua comunidade é fácil ter acesso a alimentos saudáveis? E a alimentos não saudáveis?
- » Vocês acham que todas as pessoas têm acesso a uma alimentação saudável? Por quê?
- » Quais são as principais propagandas de alimentos que costumamos ver na televisão? Como esses alimentos são mostrados?
- » Como a alimentação saudável pode contribuir para o seu desempenho no esporte? Alguém tem algum exemplo prático?
- » Quais os hábitos saudáveis que vocês possuem na sua rotina?
- » Quais são as barreiras que as meninas e mulheres enfrentam para praticar exercícios físicos? Como podemos vencer essas barreiras?
- » Quais são os benefícios de praticar esportes? E quais os riscos de uma rotina sedentária?
- » Como podemos transformar práticas não saudáveis em hábitos saudáveis?

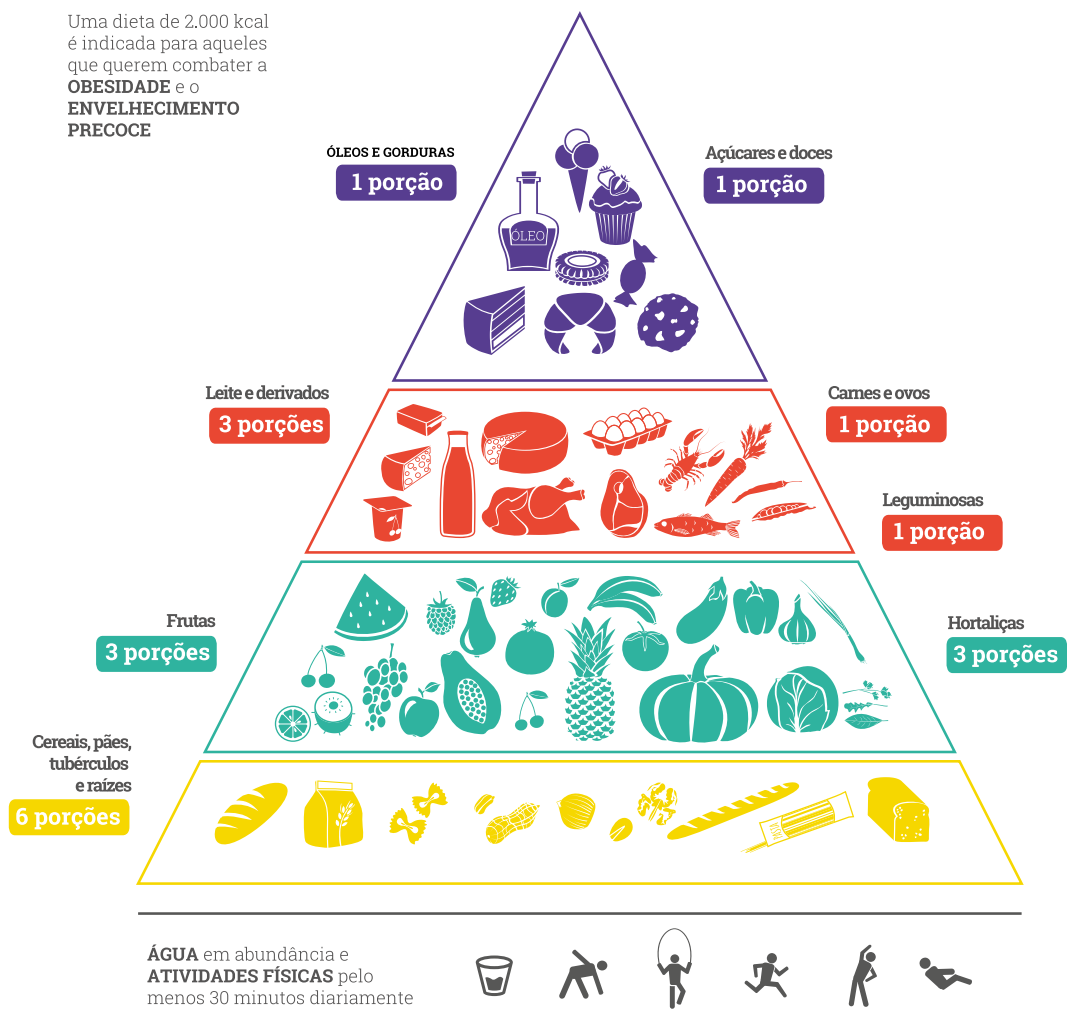
ONZE PASSOS PARA UMA ROTINA SAUDÁVEL*

- 01_** Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições. Alimentação saudável é aquela que: é acessível e não é cara; que valoriza a variedade e as preparações alimentares usadas tradicionalmente; é harmônica em quantidade e qualidade; é naturalmente colorida e segura sanitariamente.
- 02_** Inclua diariamente seis porções do grupo de cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca/macaxeira/aipim nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.
- 03_** Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.
- 04_** Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro fornece os nutrientes e a energia necessários para o bom funcionamento do organismo. Misture uma parte de feijão para duas partes de arroz cozido.
- 05_** Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!
- 06_** Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.
- 07_** Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas.
- 08_** Diminua a quantidade de sal na comida. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.
- 09_** Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.
- 10_** Pratique pelo menos trinta minutos de atividade física todos os dias.
- 11_** Evite as bebidas alcoólicas e o fumo.

*_ Fonte: **Guia Alimentar – Como ter uma alimentação saudável**. Ministério da Saúde.

PIRÂMIDE ALIMENTAR EQUILIBRADA

Uma dieta de 2.000 kcal é indicada para aqueles que querem combater a **OBESIDADE** e o **ENVELHECIMENTO PRECOCE**





PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

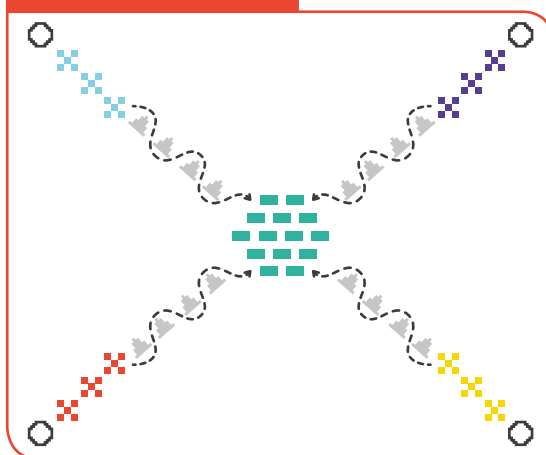
Materiais necessários: Cones ou demarcadores, bambolês.

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

1. Delimite quatro linhas com cones partindo dos cantos em direção a um círculo imaginário no centro. Recorte os cartões com hábitos saudáveis e não saudáveis do **FOLHETO 12** e os disponha com a face virada para baixo no centro do círculo. Você também poderá criar cartões com outras atividades saudáveis e não saudáveis.
2. Divida as meninas em quatro equipes com o mesmo número de participantes.
3. Cada equipe deverá formar uma fila atrás do último cone de cada linha, próximo à extremidade da quadra.
4. Em cada equipe, as participantes deverão dar as mãos formando uma espécie de corrente.
5. A última menina de cada equipe iniciará com um bambolê que deverá ser passado até a primeira participante da fileira de sua equipe sem quebrar a corrente, ou seja, as meninas deverão passar o bambolê uma para a outra sem soltar as mãos ou utilizá-las.
6. Quando o bambolê chegar na primeira menina da equipe, ela deverá correr em direção ao centro, fazer o ziguezague na fileira de cones, pegar um cartão e voltar para o final da fila de sua equipe. Quando chegar no final da fila, as meninas deverão repetir a dinâmica anterior e assim sucessivamente até que todos os cartões tenham sido recolhidos.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

= TIME 1

= TIME 4

= CARTÃO

= TIME 2

= CONE

= DESLOCAMENTO

= TIME 3

= BAMBOLÊ

7. Em seguida, peça para que cada grupo separe os cartões recolhidos por sua equipe em hábitos saudáveis e não saudáveis.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Diminua o espaço de jogo.
- » Demonstre a atividade antes de iniciar para facilitar a compreensão.
- » Caso as meninas tenham dificuldade na leitura dos cartões, leia para elas.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Oriente que cada menina cite seus próprios hábitos e os escreva em cartões.
- » Peça para que as meninas separem os cartões em hábitos saudáveis e não saudáveis e apresente os riscos e benefícios de cada hábito.
- » Você ainda pode apresentar as doenças crônicas e pedir para que as meninas as relacionem com os hábitos saudáveis ou não saudáveis.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Quais cartões representam os hábitos saudáveis? E quais representam os hábitos não saudáveis?
- » Quais são os riscos de se ter uma alimentação não saudável?
- » Quais os benefícios da adoção de hábitos saudáveis?
- » Qual é a importância de praticar atividades físicas?
- » Na sua comunidade, é fácil ter acesso a alimentos saudáveis? E a alimentos não saudáveis?
- » Vocês acham que todas as pessoas têm acesso a uma alimentação saudável? Por quê?
- » Como a alimentação saudável pode contribuir para o seu desempenho no esporte? Alguém tem algum exemplo prático?
- » Quais os hábitos saudáveis que vocês praticam em seu dia a dia?
- » Quais são as barreiras que as meninas e mulheres enfrentam para praticar exercícios físicos? Como podemos vencer essas barreiras?
- » Qual são os benefícios de praticar esportes?
- » Quais os riscos de uma rotina sedentária?

CARTÕES COM HÁBITOS SAUDÁVEIS E NÃO SAUDÁVEIS

 CAMINHAR	 JOGAR FUTEBOL	 COMER VERDURAS
 BEBER BASTANTE ÁGUA	 PASSAR HORAS JOGANDO VIDEOGAME	 DORMIR 8H POR DIA
 DORMIR POUCO	 CORRER	 ASSISTIR TV POR MUITO TEMPO



**COMER
DOCES**



**TOMAR SUCO
DE CAIXINHA**



**TOMAR
REFRIGERANTE**



**COMER
BATATA FRITA**



**PULAR
CORDA**



**COMER
FRITURA**



**TOMAR BEBIDA
ALCOÓLICA**



**JOGAR
VÔLEI**



FUMAR



**USAR
DROGAS**



**COMER
FAST-FOOD**



**TOMAR
SUÇO EM PÓ**



DANÇAR



**CONSUMIR
MUITO SAL**



NADAR

 ANDAR DE BICICLETA	 USAR PROTETOR SOLAR	 PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA
 COMER LEGUMES	 COMER BISCOITO RECHEADO	 COMER FRUTAS



"Minha namorada não me deixa sair de casa sozinho".
"Meu pai já me bateu algumas vezes".
"Ele disse que era tudo culpa minha".
"Minha chulela já me espediu sexualmente".
"Ele me chameou e controlava minhas roupas".
"Minha irmã usava meu cartão de crédito escondido".
"Mas foi só uma vez, ele é um cara legal".

VAMOS CONVERSAR

SAIBA COMO IDENTIFICAR A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA
E COMO ELA SE MANIFESTA

VOCE JÁ PAROU
PARA PENSAR SOBRE O QUE É
VIOLÊNCIA?



Ministério da Mulheres e da Juventude
Ministério da Saúde
Ministério da Educação
Ministério da Justiça
Ministério do Trabalho e Emprego
Ministério do Planejamento
Ministério do Desenvolvimento Social
Ministério do Esporte
Ministério da Cultura
Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovação
Ministério da Defesa
Ministério da Fazenda
Ministério da Integração Nacional
Ministério da Pesca e Aquicultura
Ministério do Meio Ambiente
Ministério do Município
Ministério do Turismo
Ministério do Trabalho e Emprego
Ministério do Planejamento
Ministério do Desenvolvimento Social
Ministério do Esporte
Ministério da Cultura
Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovação
Ministério da Defesa
Ministério da Fazenda
Ministério da Integração Nacional
Ministério da Pesca e Aquicultura
Ministério do Meio Ambiente
Ministério do Município
Ministério do Turismo

Australian
Aid

ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS

OBJETIVO:

- » Entender o que são drogas, os riscos e consequências do uso abusivo dessas substâncias e formas de prevenção.

NOTAS:

- » As drogas são conceituadas como toda e qualquer substância, natural ou não, que, introduzida em um organismo, modifica suas funções. Elas podem ser produzidas a partir de plantas, fungos e cogumelos - drogas naturais -, ou em laboratórios - drogas sintéticas.
- » Podemos classificar as drogas em lícitas ou ilícitas. As drogas lícitas são aquelas comercializadas de forma legal para maiores de 18 anos, ou seja, são liberadas por lei para a compra e consumo, como é o caso do álcool, do cigarro ou de medicamentos vendidos sob prescrição médica. Já as drogas ilícitas são aquelas que não são liberadas legalmente para venda e consumo. As drogas são agrupadas em três categorias:
 - Drogas depressoras: são aquelas que agem no sistema nervoso central (SNC) diminuindo a atividade cerebral. As principais drogas dessa categoria são o álcool, soníferos, ansiolíticos, antidepressivos, morfina, solventes e inalantes, como o "loló", lança perfume e a cola de sapateiro. Os usuários dessas drogas ficam menos sensíveis aos estímulos externos, mais lentos e desligados.
 - Drogas estimulantes: são aquelas que atuam no SNC aumentando a atividade cerebral, como é o caso da cocaína, cafeína, nicotina, anfetamina, dentre outras. Essas drogas geralmente provocam uma sensação de alerta, euforia, disposição e resistência. Porém, devido à sobrecarga do organismo, quando passa o efeito, as pessoas geralmente apresentam indisposição, depressão e cansaço.
 - Drogas perturbadoras: são aquelas que agem no SNC distorcendo as atividades cerebrais. Elas podem causar perturbações nos sentidos humanos (audição, olfato, visão, tato e paladar) e até mesmo alucinações. Também são conhecidas como drogas alucinógenas, como é o caso da maconha, ecstasy, LSD, cogumelo, haxixe etc.
- » Algumas dessas drogas são utilizadas por atletas em diferentes modalidades esportivas para o aumento da performance e do rendimento físico. As substâncias presentes nessas drogas podem acelerar o funcionamento do corpo e aumentar a disposição para realização das provas ou competições, diminuindo a sensação de cansaço. Elas também podem provocar hipertrofia muscular e aumento da força e resistência. A utilização dessas substâncias ilícitas pelas/os atletas de alto rendimento com o intuito de melhorar o desempenho em suas modalidades é chamada de *doping*. As consequências do uso dessas substâncias podem ser devastadoras a longo prazo, como o surgimento de câncer de fígado e outras doenças crônicas e até mesmo a morte.



PARA SABER MAIS:

Assista e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

- » **Proteger é preciso – Episódio 7: Prevenção ao uso de drogas – In sequenz Studio:** https://www.youtube.com/watch?v=MPNh_MIUhTk
- » **Nuggets – Filmbilder:** <https://www.youtube.com/watch?v=HUnLgGRJpo>
- » **Efeitos do álcool no organismo – Bio Academic:** <https://www.youtube.com/watch?v=zslAp8FdiGE>

- » Para se enquadrar nos padrões hegemônicos de beleza, muitas pessoas fazem uso de esteroides anabolizantes para aumentar a massa muscular, ou anfetaminas para auxiliar no processo de emagrecimento. Porém, essas e as outras drogas (lícitas e ilícitas) mencionadas acima, quando ingeridas de maneira abusiva, trazem grandes danos para a saúde, podendo ocasionar doenças crônicas como diabetes, hipertensão, câncer e até mesmo a morte de seus usuários.
- » É importante que as meninas entendam como as drogas agem no organismo e quais os riscos e consequências do uso abusivo dessas substâncias. Além disso, é necessário que saibam que os efeitos das drogas não são sempre os mesmos. Eles podem variar de pessoa para pessoa, conforme a substância e a quantidade ingerida, ou de acordo com as condições da pessoa no momento do uso.
- » Aproveite para reforçar que o consumo de drogas (lícitas e/ou ilícitas) é um hábito não saudável e que há outras maneiras saudáveis de alcançar alguns dos efeitos trazidos pelo uso de drogas. A prática de atividades físicas e esportivas é uma delas. Isso porque a prática dessas atividades faz com que nosso corpo libere substâncias no organismo que trazem a sensação de bem-estar e prazer para suas/seus praticantes. Além disso, elas não colocarão sua saúde em risco, muito pelo contrário, esse é um hábito que ajudará as meninas a manterem seus corpos e mentes saudáveis.



OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: DISCUSSÃO EM PEQUENOS GRUPOS

Duração: 60 minutos.

Materiais necessários: Lousa ou quadro de notas, canetinhas, cópias do *Folheto 13*, cartolinas, papel, cola, tesoura, revistas para recortar.

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Antes de iniciar a atividade, faça uma cópia do **FOLHETO 13** e recorte as cartas.
2. Inicie a atividade explicando para as meninas o que são drogas. Você poderá utilizar as informações contidas nas notas desta sessão ou os vídeos sugeridos como referência.
3. Pergunte para elas se sabem a diferença entre drogas lícitas e ilícitas. Após explicar esses dois conceitos, escreva "drogas lícitas" e "drogas ilícitas" na lousa e peça para as meninas citarem exemplos desses dois tipos de drogas. Complete a tabela com exemplos que não foram citados. Você poderá utilizar a relação abaixo como referência, porém é importante que você não reproduza os exemplos na mesma ordem em que eles estão relacionados..
4. Depois, divida as meninas em quatro grupos. Entregue para cada grupo três cartas sobre drogas.
5. Explique que, em cada carta, estão descritos os efeitos e riscos associados a um tipo de droga. Dê dez minutos para que os grupos leiam, discutam e tentem descobrir quais são as drogas descritas.
6. Depois, peça para que cada grupo leia as características de suas cartas e diga quais são as drogas que acham que estão relacionadas. Confira as respostas a partir da relação abaixo:

01_ TRANQUILIZANTES (sedativos, calmantes, etc.);

02_ ÁLCOOL ETÍLICO (álcool, cerveja, vodca, cachaça, uísque etc.);

03_ INALANTES/SOLVENTES (cola de sapateiro, esmalte, benzina, lança-perfume, "loló", gasolina, acetona, éter, tiner, aguarrás e tintas);

04_ NARCÓTICOS (ópio e derivados - heroína, morfina e codeína);

05_ ANFETAMINAS (metanfetamina, remédios para emagrecer);

06_ COCAÍNA / CRACK;

07_ TABACO (cigarro, charuto e fumo);

08_ MACONHA, HAXIXE;

CONTINUA >>>

09_ **ALUCINÓGENOS** (LSD, ácido, cogumelos);

10_ **ECSTASY** (metileno-dióxido-metanfetamina, MDMA, “pílula do amor”);

11_ **ESTEROIDES ANABOLIZANTES**;

12_ **CAFEÍNA** (café, chá, chocolate, refrigerantes a base de cola).

PARTE 2*

1. Pergunte para as meninas se elas se recordam de alguma campanha de prevenção ao álcool, cigarro ou outras drogas que tenham visto na televisão, escola, internet etc. Caso as meninas tenham dificuldade para se lembrar de campanhas, auxilie-as citando algumas como, por exemplo, as campanhas de combate ao fumo que veiculam fotos em maços de cigarro, dentre outras;
2. Peça para analisarem um pouco as campanhas que foram citadas e relacionarem o que consideram positivo e o que consideram negativo nelas. Pergunte se, na opinião delas, essas campanhas são eficazes, ou seja, se cumprem seu papel de prevenir o uso ou abuso de determinadas substâncias. Por fim, pergunte também se elas acham que essas campanhas funcionam com o público adolescente.
3. Feito o debate, peça para que os grupos (utilize os mesmos grupos da Parte 1 desta atividade) escolham um tipo de droga.
4. Elas deverão criar uma campanha de prevenção para a droga que escolheram. Sua campanha poderá ter o formato que elas quiserem (comercial para TV, cartaz, comercial para rádio, folheto, campanha no *Facebook*, dentre outros) e deverá ter como público-alvo meninas adolescentes. Explique que o objetivo é criar uma campanha que elas considerem atrativa para adolescentes, visando prevenir o abuso da droga em questão.
5. Dê tempo para que as meninas elaborem suas campanhas. Depois, peça para que apresentem para a turma.

*_ Atividade adaptada a partir de **Saúde e prevenção nas escolas – Adolescentes e jovens para a prevenção entre pares – Álcool e outras drogas**, Ministério da Saúde.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Na primeira parte da atividade, auxilie os grupos explicando termos e palavras que podem causar confusão. Caso haja dificuldade com a leitura, leia em voz alta o conteúdo das cartas, ou escolha uma voluntária por grupo para ler para as demais.
- » Na segunda parte da atividade, peça para que os grupos criem um cartaz com mensagens para prevenir o uso e/ou abuso da substância que escolheram.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Na primeira parte da atividade, entregue para os grupos apenas as cartas com a origem e os efeitos. Peça para que os grupos descubram de qual droga se trata e descrevam quais os riscos e consequências que acreditam estar associados ao seu uso abusivo. Depois, confira e complemente as respostas em grande grupo.
- » Na segunda parte da atividade, peça para que cada grupo selecione uma droga para o outro grupo desenvolver a campanha. Exemplo: Grupo 1 escolhe a droga para o Grupo 2, Grupo 2 escolhe a droga do Grupo 3 e assim por diante.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » O que é uma droga?
- » O que diferencia uma droga lícita de uma droga ilícita?
- » Quando falamos em drogas, vocês costumam pensar em bebida alcoólica e cigarros? Por quê?
- » Quais os riscos do abuso de drogas para a pessoa? Vocês podem citar alguns exemplos?
- » O uso de álcool ou outras drogas em excesso pode trazer riscos para outras pessoas? Como?
- » Por que vocês acham que algumas pessoas usam drogas?
- » Quando ingerimos álcool ou outras drogas, os sentidos do nosso corpo são alterados? Como?
- » Uma pessoa que bebeu deve dirigir? Por quê?
- » Existem drogas que são aceitas na sociedade? Quais?
- » Como o uso de drogas está associado ao esporte?
- » É possível obter os mesmos efeitos de algumas drogas sem se colocar em risco? Como?

1



ORIGEM: Substâncias sintéticas produzidas em laboratório.



EFEITOS: Alívio da tensão e da ansiedade, relaxamento muscular, sonolência, fala pastosa, descoordenação dos movimentos, falta de ar.



RISCOS E CONSEQUÊNCIAS: Em altas doses, podem causar queda da pressão arterial. Quando usadas com álcool, aumentam os seus efeitos, podendo levar a estado de coma. Em grávidas, podem causar má-formação fetal.

2



ORIGEM: Substância obtida a partir de vegetais



EFEITOS: Em pequenas doses: desinibição, euforia, perda da capacidade crítica. Em doses maiores: sensação de anestesia, sonolência, sedação.



RISCOS E CONSEQUÊNCIAS: O uso excessivo pode provocar náuseas, vômitos, tremores, suor abundante, dor de cabeça, tontura, liberação da agressividade, diminuição da atenção, da capacidade de concentração, bem como dos reflexos, o que aumenta o risco de acidentes. O uso prolongado pode ocasionar doenças graves como, por exemplo, cirrose no fígado e atrofia (diminuição) cerebral.

3



ORIGEM: Substâncias químicas



EFEITOS: Euforia, sonolência, diminuição da fome, alucinações. Tosse, coriza, náuseas e vômitos, dores musculares. Visão dupla, fala enrolada, movimentos desordenados e confusão mental.



RISCOS E CONSEQUÊNCIAS: Em altas doses, pode haver queda da pressão arterial, diminuição da respiração e dos batimentos do coração, podendo levar à morte. O uso continuado pode causar problemas nos rins e destruição dos neurônios (células do sistema nervoso), podendo levar à atrofia cerebral. O uso prolongado está frequentemente associado a tentativas de suicídio.

4



ORIGEM: Substância extraída a partir de uma planta e misturada a produtos sintéticos obtidos em laboratório.



EFEITOS: Sonolência, estado de torpor, alívio da dor. Sensação de leveza e prazer. Pupilas contraídas.



RISCOS E CONSEQUÊNCIAS: Queda da pressão arterial, diminuição da respiração e dos batimentos do coração, podendo levar à morte. Pode causar dependência física e psicológica rapidamente. Na abstinência (interrupção do uso): bocejos, lacrimejamento, coriza, suor abundante, dores musculares e abdominais. Febre, pupilas dilatadas e pressão arterial alta. A longo prazo, pode gerar emagrecimento extremo, afecções gastrointestinais ou amenorreia (ausência de menstruação) e problemas de ovulação. A nível psicológico, pode causar apatia, letargia, depressão e obsessão pela droga.

5



ORIGEM: Substâncias sintéticas obtidas em laboratório.



EFEITOS: Estimulam atividade física e mental, causando inibição do sono e diminuição do cansaço e da fome.



RISCOS E CONSEQUÊNCIAS: Podem causar taquicardia (aumento dos batimentos do coração), aumento da pressão sanguínea, insônia, ansiedade e agressividade. Em doses altas, podem aparecer distúrbios psicológicos graves como paranoia (sensação de ser perseguido) e alucinações. Alguns casos evoluem para complicações cardíacas e circulatórias (derrame cerebral e infarto do miocárdio), convulsões e coma. O uso prolongado pode levar à destruição de tecido cerebral. Causam dependência física e psicológica.

6



ORIGEM: Substância extraída a partir de uma planta.



EFEITOS: Sensação de poder, excitação e euforia. Estimulam a atividade física e mental, causando inibição do sono e diminuição do cansaço e da fome.



RISCOS E CONSEQUÊNCIAS: Pode causar taquicardia, febre, pupilas dilatadas, suor excessivo e aumento da pressão sanguínea. Podem aparecer insônia, ansiedade, paranoia, sensação de medo ou pânico. Pode haver irritabilidade e liberação da agressividade. Em alguns casos, podem aparecer complicações cardíacas, circulatórias e cerebrais (derrame cerebral e infarto do miocárdio). O uso prolongado pode levar à destruição de tecido cerebral. Causa forte dependência psicológica.

7



ORIGEM: Substância extraída a partir de uma planta.



EFEITOS: Estimulante, sensação de prazer.



RISCOS E CONSEQUÊNCIAS: Reduz o apetite, podendo levar a estados crônicos de ane-
mia. O uso prolongado causa problemas circulatórios, cardíacos e pulmonares. Seu uso
contínuo está associado a câncer de pulmão, bexiga e próstata, entre outros. Aumenta
o risco de aborto e de parto prematuro. Em alguns casos, podem aparecer complica-
ções cardíacas, circulatórias e cerebrais (derrame cerebral e infarto do miocárdio).
O uso prolongado pode levar à destruição de tecido cerebral.

8



ORIGEM: Substância extraída a partir de uma planta.



EFEITOS: Excitação seguida de relaxamento, euforia, problemas com o tempo e o espa-
ço, falar em demasia e fome intensa. Palidez, taquicardia, olhos avermelhados, pupilas
dilatadas e boca seca.



RISCOS E CONSEQUÊNCIAS: Prejuízo da atenção e da memória para fatos recentes; al-
gumas pessoas podem apresentar alucinações, sobretudo visuais. Diminuição dos re-
flexos, aumentando o risco de acidentes. Em altas doses, pode haver ansiedade intensa;
pânico; quadros psicológicos graves (paranoia). O uso contínuo prolongado pode levar
a um desânimo generalizado.

9



ORIGEM: Substâncias extraídas de plantas ou produzidas em laboratório.



EFEITOS: Alucinações, delírios, percepção deformada de sons, imagens e do tato. Náu-
seas, dilatação das pupilas, aumento do pulso, da pressão sanguínea e da temperatura.
Euforia, sensação de bem-estar, aumento da autoconfiança, grande desinibição e au-
mento do desejo sexual.



RISCOS E CONSEQUÊNCIAS: Desorientação, ligeira falta de coordenação motora, re-
ações paranoicas, inabilidade para distinguir entre fantasia e realidade, pânico e de-
pressão. Pode provocar dores no estômago, diarreia, náuseas e vômitos. Pode também
agravar doenças mentais. Pode levar a acidentes originados pela interpretação incor-
reta da realidade.

10



ORIGEM: Substância sintética.



EFEITOS: Sensação de bem-estar, plenitude e leveza. Aumento da concentração de dopamina e serotonina. Aguçamento dos sentidos. Aumento da disposição e resistência física, podendo levar à exaustão. Pupilas dilatadas e aumento das batidas cardíacas, da pressão arterial, da temperatura do corpo e da transpiração.



RISCOS E CONSEQUÊNCIAS: Alucinações, percepção distorcida de sons e imagens. Aumento de temperatura corporal e desidratação, podendo levar à morte. Com o uso repetido, tendem a desaparecer as sensações agradáveis, que podem ser substituídas por ansiedade, sensação de medo, pânico e delírios. Pode causar dependência psicológica.

11



ORIGEM: Substância sintética.



EFEITOS: Aumento da força e do volume muscular, resistência física.



RISCOS E CONSEQUÊNCIAS: Calvície, impotência e esterilidade, acne, aumento da agressividade, hipertensão, limitação do crescimento, aumento do colesterol, insônia, dores de cabeça, danos ao fígado, tendões e ligamentos. Em mulheres, pode causar crescimento excessivo de pelos, engrossamento da voz, hipertrofia do clitóris e amenorreia (ausência de menstruação) e, em casos mais extremos, até a morte.

12



ORIGEM: Produzida a partir de plantas.



EFEITOS: Estimulante, possui um efeito acentuado sobre a função mental e comportamental, que produz excitação e euforia, redução da sensação de fadiga e aumento da atividade motora. Pode ter efeito diurético.



RISCOS E CONSEQUÊNCIAS: Seu uso em excesso pode causar agitação, ansiedade, irritabilidade, tremor das mãos, insônia, dor de cabeça, irritação gástrica, aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial.



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

🕒 **Duração:** 30 minutos.

📋 **Materiais necessários:** Cones, bola, cabos de vassoura.

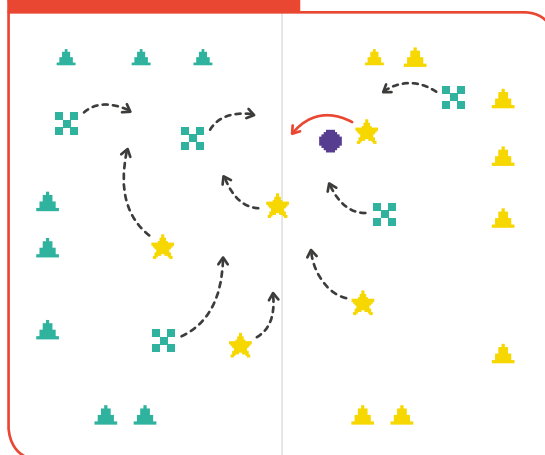
♀ **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. O espaço de jogo deverá ser dividido em dois campos delimitados pela linha central da quadra. Espalhe cerca de oito cones de uma cor em um campo de jogo e oito de uma cor distinta no outro campo.
2. Cole, em cada cone, o nome de uma droga (lícita ou ilícita). Por exemplo: cerveja, vodca, cigarro, maco-nha, sonífero, calmante, antidepressivo, cocaína, crack, lança perfume, LSD, anabolizante (bomba), anfetamina, uísque, ecstasy, cafeína, heroína, cola de sapateiro etc..
3. Divida a turma em duas equipes e peça para que cada equipe escolha um campo de jogo.
4. Explique que uma das equipes terá a posse de bola e deverá trocar passes entre as participantes com o objetivo de derrubar o máximo de cones no campo do time oponente.
5. Reforce que a menina em posse da bola não poderá se deslocar, devendo realizar o arremesso ou passe para uma colega do seu time.
6. A equipe adversária deverá tentar interceptar a bola sem tocar em suas oponentes ou tirar a bola da mão da adversária.
7. A posse de bola é invertida quando:
 - » uma menina da equipe adversária consegue interceptar a bola;
 - » a menina em posse da bola se desloca com a bola na mão;
 - » em caso de falta (contato físico);
 - » quando a equipe em posse da bola consegue derrubar um cone do time adversário.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

▲ = CONE

⊞ = TIME 2

● = BOLA

--> = DESLOCAMENTO SEM BOLA

★ = TIME 1

→ = PASSE OU ARREMESSO

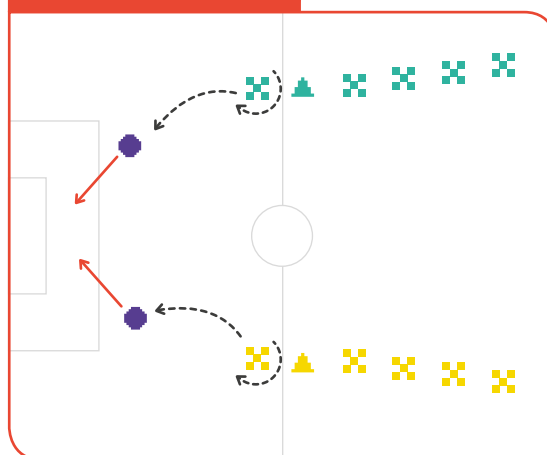
8. Após dez minutos, interrompa a atividade e peça para que cada equipe recolha os cones que conseguiu derrubar.
9. Peça para que as equipes agrupem as drogas em lícitas (aquelas legalizadas) ou ilícitas (não legalizadas).

CONTINUA »»»

PARTE 2

1. Peça para que as meninas se dividam em grupos de até cinco meninas.
2. Cada grupo deverá formar uma fileira virada de frente para o gol, de modo que a primeira menina de cada fileira fique em cima da linha central da quadra.
3. Coloque uma bola para cada equipe em cima da linha da grande área.
4. Peça para que a primeira menina de cada equipe dê dois passos à frente. Em seguida, dê um cabo de vassoura para cada representante das equipes.
5. Explique que as meninas deverão apoiar o cabo de vassoura no chão, de modo que ele fique em pé, e segurar com as duas mãos na extremidade que ficou para cima. Em seguida, elas deverão apoiar a testa em cima de suas próprias mãos e, ao seu apito, deverão correr em círculos sem tirar a testa do apoio das mãos no cabo de vassoura. Peça para que corram o mais rápido possível.
6. Ao sinal do segundo apito, elas deverão soltar o cabo de vassoura e tentar correr e marcar o gol.
7. Cada gol valerá um ponto para a equipe. Repita a atividade até que todas as participantes da equipe tenham tentado marcar o gol.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

▲ = CONE

✖ = TIME 2

● = BOLA

--> = DESLOCAMENTO SEM BOLA

✖ = TIME 1

→ = CHUTE

8. Por medida de segurança, peça para as meninas que, ao sentirem que vão cair, coloquem a mão na frente do rosto para minimizar o impacto com o chão e não se machucarem.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Na segunda parte da atividade, não utilize o cabo de vassoura. Peça apenas para as meninas fecharem os olhos e rodarem antes de tentar chutar para o gol.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Na primeira parte da atividade, estabeleça que a bola deve passar por todas as meninas da mesma equipe antes de elas tentarem derrubar o cone.
- » Depois de as meninas terem classificado as drogas em lícitas e ilícitas, peça para que descrevam quais são os efeitos de seu consumo abusivo.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Vocês saberiam dizer qual a diferença entre drogas lícitas e ilícitas?
- » De que maneira a droga age no organismo?
- » Na segunda parte da atividade, como vocês se sentiram? Foi fácil realizar a atividade com seu sentido alterado?
- » Quando ingerimos álcool ou outras drogas, os sentidos do nosso corpo são alterados? Como?
- » Uma pessoa que bebeu deve dirigir? Por quê?
- » Existem drogas que são aceitas na sociedade? Quais?
- » Bebida alcoólica é uma droga? Quais são os riscos do seu consumo abusivo?
- » Quando consumimos álcool ou outras drogas em excesso podemos colocar outras pessoas em risco? De que maneiras?
- » Como o uso de drogas está associado ao esporte?
- » Na opinião de vocês, por que as pessoas fazem uso de drogas?
- » Quais as consequências do uso abusivo de drogas?
- » Existem outras formas de se obter efeitos similares aos das drogas de forma saudável e sem se colocar em risco? Quais?



CUIDANDO DA HIGIENE PESSOAL

OBJETIVO:

- » Aprender sobre cuidados de higiene pessoal e sua importância em relação à saúde.

NOTAS:

- » Higiene pessoal compreende todos os cuidados que uma pessoa deve ter com o corpo para melhorar seu bem-estar e sua saúde física e mental.
- » A adolescência é um período de grandes alterações hormonais. Essas alterações deixam as glândulas mais ativas e podem aumentar a transpiração e a produção de oleosidade na pele e no cabelo das meninas. Além disso, por ser uma fase de transição, muitas meninas podem ainda reproduzir hábitos da infância, como por exemplo, não escovar os dentes com frequência ou não se preocupar em tomar banho.
- » É importante que as adolescentes aprendam a cuidar bem de seus corpos e incorporem práticas básicas de higiene no seu dia a dia. Isso contribuirá para uma vida mais saudável, assim como para a prevenção de doenças ocasionadas pela falta de higiene.
- » É essencial que as meninas tenham conhecimento sobre os cuidados que devem ter com a sua higiene íntima para evitar doenças inflamatórias e infecções em decorrência de contaminação por bactérias.



PARA SABER MAIS:

- » **Compartilhe com as meninas a Caderneta de Saúde da Adolescente, do Ministério da Saúde, que, além de informações sobre higiene pessoal, aborda outros temas ligados à saúde da adolescente como mudanças corporais, menstruação e sexualidade:** http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_adolescente_menina.pdf



OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

 **Duração:** 40 minutos.

 **Materiais necessários:** Relógio ou cronômetro, papel, tesoura e caneta.

 **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Prepare previamente as cartas do jogo com os seguintes personagens: "bactéria", "vírus", "agente de saúde" e "população". Você deverá preparar um número de cartas equivalente ao número de participantes, sendo que apenas três cartas serão destinadas aos personagens "bactéria", "vírus", e "agente de saúde", e todas as demais deverão conter "população". Por exemplo: em um grupo com 20 participantes, você criará uma carta para "bactéria", uma para "vírus", uma para "agente de saúde" e dezessete cartas para "população".
2. Organize as meninas em círculo e distribua uma carta para cada. Informe que elas não poderão mostrar às demais o conteúdo de sua carta.
3. A "bactéria" e o "vírus" deverão piscar discretamente para as outras meninas da roda, que deverão falar em voz alta "fui contaminada".
4. O objetivo da "bactéria" e do "vírus" é infectar o maior número de meninas e, o da "agente de saúde", é descobrir quem são os focos de contaminação e proteger a "população".
5. Repita a dinâmica trocando as personagens.

PARTE 2

1. Divida as meninas em dois grupos e diga que elas jogarão um jogo de "passa ou repassa" sobre higiene pessoal.
2. Explique que você fará uma pergunta para o primeiro grupo e elas terão um minuto para respondê-la. Se responderem corretamente, seu grupo ganhará um ponto. Se responderem errado, o ponto irá para a equipe adversária.
3. Caso as meninas não saibam a resposta, elas poderão dizer "passa", e a chance de resposta será dada à outra equipe. Por sua vez, a equipe terá um minuto para responder. Se a equipe não souber ou não quiser responder, ela poderá dizer "repassa" e caberá ao primeiro grupo dar a resposta. Caso não respondam, o ponto será dado para a equipe adversária.
4. Repita essa dinâmica até que todas as perguntas tenham sido feitas. Você poderá utilizar as perguntas do **FOLHETO 14** ou criar outras que considerar relevantes para o grupo.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Na segunda parte da atividade, acrescente três opções de resposta a cada pergunta. Faça perguntas simples e objetivas, de acordo com o nível do grupo.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Na primeira parte da atividade, você poderá acrescentar um número maior de representantes de "vírus", "bactérias" e "agentes de saúde".
- » Você também poderá solicitar que as meninas digam nomes de doenças transmitidas por vírus e bactérias, e que podem ser prevenidas a partir da adoção de hábitos de higiene; ao serem "contaminadas".
- » Na segunda parte, introduza mais uma etapa ao jogo de "passa ou repassa". Entregue uma folha para cada grupo e peça para que elas elaborem cinco perguntas relacionadas ao tema de higiene pessoal.
- » Troque as folhas entre os grupos e peça para que respondam. Quando o primeiro grupo terminar de responder, deve sinalizar à facilitadora, que recolherá as folhas de ambos os grupos.
- » Todas irão checar se as respostas dadas foram corretas. Cada resposta correta vale dois pontos e cada resposta errada vale um ponto para a equipe adversária.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Qual a importância de adotarmos métodos de higiene pessoal?
- » Vocês acham que é importante cuidarmos dos nossos corpos? Por quê?
- » Para vocês, o que significa ser saudável? Isso é importante?
- » Quais cuidados devemos ter para nos mantermos saudáveis?
- » Após a prática esportiva, que cuidados de higiene devemos ter?
- » Além da higiene pessoal o que mais podemos fazer para ter uma boa saúde física e mental?

TESTE DA HIGIENE PESSOAL

- 01_ PERGUNTA:** Que método simples é muito eficaz para se prevenir gripes, infecções e outras doenças?
Resposta: O simples hábito de lavar as mãos com água e sabão frequentemente (antes e depois de usar o banheiro, antes das refeições, após a prática de atividade física, o manuseio de dinheiro, o uso de transporte público e ao chegar em casa da rua) pode prevenir muitas doenças, pois elimina germes como vírus e bactérias.
- 02_ PERGUNTA:** Por que, ao chegar na puberdade, o odor da transpiração muda?
Resposta: Ao chegar na puberdade, o aumento dos hormônios sexuais faz com que as glândulas sudoríparas comecem a trabalhar em dobro, o que aumenta a transpiração e faz com que secretem substâncias diferentes. Quando o suor entra em contato com as bactérias presentes na pele, elas produzem o odor característico.
- 03_ PERGUNTA:** Para me manter limpa, eu preciso me depilar?
Resposta: Não. A depilação é uma prática cultural imposta a mulheres por motivos puramente estéticos.
- 04_ PERGUNTA:** Quais hábitos de higiene devem ser adotados quando se está menstruada?
Resposta: Trocar o absorvente periodicamente, lavar as mãos antes e depois de trocar os absorventes, higienizar as partes íntimas externas com água e sabão neutro.
- 05_ PERGUNTA:** Sentar em privadas de banheiros públicos é higiênico?
Resposta: Não, pois os banheiros são um lugar ideal para que os micro-organismos se proliferem.
- 06_ PERGUNTA:** Com que frequência devemos escovar os dentes?
Resposta: Ao menos três vezes ao dia, ou sempre após as refeições.
- 07_ PERGUNTA:** Como realizar corretamente a higiene íntima?
Resposta: Deve-se lavar a área externa da vulva com água e sabão neutro, evitando o uso de duchas vaginais.

- 08_** **PERGUNTA:** Por que devemos manter as unhas sempre cortadas e limpas?
Resposta: Porque unhas compridas e sujas são o local ideal para que micro-organismos se acumulem e se multipliquem, o que pode causar doenças ou infecções.
- 09_** **PERGUNTA:** Lavar as roupas é um método de higiene?
Resposta: Sim, lavar as roupas, toalhas, lençóis e roupas íntimas com frequência faz parte dos cuidados básicos de higiene, pois o sabão elimina os germes.
- 10_** **PERGUNTA:** Como podemos tornar a água não filtrada própria para o consumo?
Resposta: Ferver a água não filtrada mata germes e a torna própria para o consumo.
- 11_** **PERGUNTA:** Você conseguiria citar três doenças que podem ser prevenidas através de bons hábitos de higiene?
Resposta: Através de simples hábitos, como lavar as mãos, escovar os dentes, lavar os alimentos e não beber água da torneira, pode-se evitar muitas doenças como: gripe, resfriado, conjuntivite, hepatite A, micoses, cólera, rotavírus, infecções intestinais, diarreias, sarna, bronquiolite, catapora, candidíase, dentre outras.
- 12_** **PERGUNTA:** Devemos compartilhar itens pessoais, tais como toalha, escova de dentes, roupa íntima, alicate de unha e maquiagem com outras pessoas?
Resposta: Não, esses itens são de uso pessoal. Seu uso compartilhado pode transmitir bactérias e vírus.



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

🕒 **Duração:** 30 minutos.

📋 **Materiais necessários:** Nenhum.

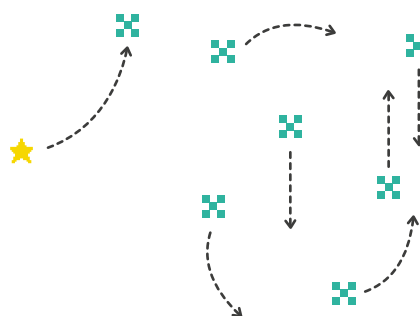
♀ **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Inicie a atividade explicando brevemente como é feita a proliferação dos germes e como são transmitidos do ambiente; na preparação dos alimentos; de pessoa para pessoa devido à falta de hábitos de higiene pessoal etc.
2. Defina uma menina para ser a pegadora. Explique que ela representará o "germe" e as demais meninas serão a população (fugitivas).
3. Para evitar a manifestação de qualquer tipo de brincadeira discriminatória ou constrangedora, reforce que a atividade é apenas uma representação lúdica para as meninas entenderem o tema e que o respeito pelas colegas deve ser mantido durante todo o tempo da aula.
4. Ao sinal da professora, todas as meninas deverão fugir do "germe" (pegadora). Caso o "germe" toque em qualquer participante do jogo, a menina que foi pega deverá se transformar em "germe" (pegadora) também e ajudar a primeira a infectar o restante da população, aumentando, progressivamente, o número de "germes" na brincadeira.
5. A rodada termina quando todas as meninas forem infectadas e se transformarem em "germes".

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

★ = PEGADORA

✕ = FUGITIVA

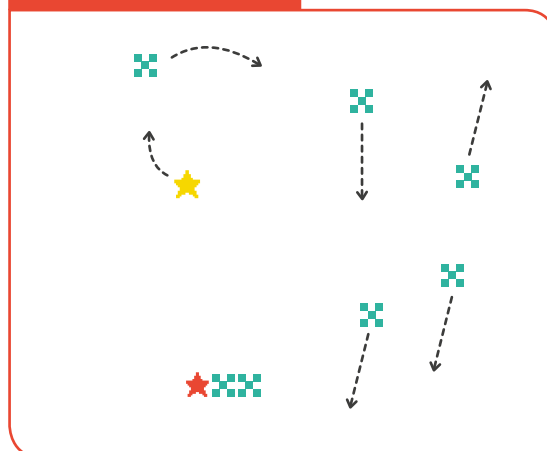
--> = DESLOCAMENTO

CONTINUA >>>

PARTE 2

1. Escolha uma nova pegadora para iniciar como "germe" e explique que, nessa nova rodada, será incluída uma nova personagem "o item de higiene pessoal".
2. Peça para que as meninas indiquem o nome de um item de higiene pessoal. Caso as meninas indiquem o "sabonete", por exemplo, escolha uma menina que representará esse item e explique que a pegadora dessa rodada corresponderá aos germes transmitidos pela lavagem incorreta das mãos.
3. O "item de higiene pessoal" terá a função de imunizar as participantes fugitivas (população). Para tanto, será necessário que ela, ao longo da atividade, dê as mãos para as outras participantes formando uma espécie de corrente. As meninas que estiverem na corrente não poderão ser pegadas, porém, caso uma menina solte a mão do restante do grupo, ela perderá sua imunidade.
4. Em seguida, inicie a rodada. A pegadora ("germe") deverá tentar infectar a população, e a salvadora ("item de higiene pessoal"), imunizar o máximo de meninas possível.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

★ = PEGADORA

✖ = FUGITIVAS

★ = ITEM DE HIGIENE

-> = DESLOCAMENTO

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Reduza o espaço de jogo para facilitar que a pegadora ("germe") pegue as demais participantes.
- » Caso necessário, repita a primeira rodada para as meninas entenderem a dinâmica do jogo.
- » Você pode iniciar como pegadora ("germe"), caso as meninas não estejam se sentindo à vontade para desempenhar essa função. Dessa forma, você incentivará a participação do grupo.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Dê uma bola leve para a pegadora ("germe") e explique que, para pegar (contaminar) as demais participantes, ela deverá encostar a bola em qualquer parte do corpo das colegas.
- » Quando a atividade tiver mais de uma pegadora ("germe"), peça para que as meninas realizem trocas de passes para conseguir pegar mais facilmente as outras participantes.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » O germe conseguiu se proliferar mais rápido em qual rodada? Por quê?
- » Os germes conseguem passar de uma pessoa para outra? Como?
- » Quais os cuidados com a higiene que devemos ter durante e após a prática de atividade esportiva? E no nosso dia a dia?
- » Apenas o cuidado com a higiene pessoal é o bastante para eliminar as chances de ser contaminada por um germe? Por quê? Quais outros cuidados devemos ter?



MENSTRUÇÃO

OBJETIVO:

- » Conhecer o funcionamento do aparelho reprodutor feminino e do ciclo menstrual.
- » Desconstruir tabus relativos à menstruação.

NOTAS:

- » Ainda hoje, a menstruação é um tema pouco discutido pelas pessoas. Apesar de ser um fato recorrente na vida de metade da população, o tabu em torno da menstruação faz com que seja considerada nojenta ou motivo de vergonha para muitas mulheres, em especial para as meninas adolescentes.
- » O objetivo desta sessão será explicar para as meninas o que é e como ocorre a menstruação, mostrando que é 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. Além disso, também sugerimos que você desenhe o diagrama do ciclo menstrual em um papel pardo ou na lousa para facilitar o entendimento. Se possível, faça cópias dos **FOLHETOS 15 e 16**, que explicam o ciclo menstrual, para que as meninas possam levar para casa.
- » 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 TPM (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.



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:** <https://www.youtube.com/watch?v=uFwVz3Zo7QE>
- » **Alimentação durante a menstruação – Drauzio Varella:** <https://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:** <http://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-menstruacao-influencia-o-rendimento-no-esporte>



OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: ARTE E EXPRESSÃO

Duração: 60 minutos.

Materiais necessários: Equipamento para reproduzir vídeo, papel, canetinhas, quadro e cópias dos *Folhetos 15, 16, 17 e 18*.

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

PARTE 1*

1. Peça às meninas para se sentarem em círculo.
2. Pergunte às meninas o que elas sabem sobre menstruação e onde elas aprenderam o que sabem.
3. Peça para que elas digam quais são as ideias e os tabus sobre menstruação que existem em nossa sociedade.
4. Depois de fazer uma lista de tabus, diga que, ao longo desta atividade, vocês irão abordar esses temas e desconstruir os tabus.
5. Peça às meninas que formem dois grupos. Os dois grupos devem ter um número parecido de participantes. Caso a turma seja numerosa, divida as meninas em quatro grupos.
6. Dê a *Parte 1 da História da Paula* (**FOLHETO 15**) a um grupo e dê a *Parte 2 da História de Paula* ao outro grupo (**FOLHETO 16**). Caso tenha quatro grupos, divida a *Parte 1* da história entre dois grupos, e a *Parte 2*, entre os outros dois. Explique às participantes do grupo que elas devem ler a história e depois selecionar algumas meninas para apresentar a história diante do grupo todo.
7. Dê a cada grupo tempo suficiente para lerem a história e para que as “atrizes” escolhidas ensaiem seus papéis antes de apresentarem para todo o grupo. As meninas podem usar a cópia do folheto para ler as falas durante a apresentação da história.

8. Depois das apresentações, pergunte às meninas se elas acharam a história realista. Do que elas gostaram e do que não gostaram na história? Motive-as a fazer perguntas e esclarecer qualquer receio ou preocupação que possam ter sobre menstruação. Converse com elas sobre as diferentes consistências do corrimento branco, sobre higiene pessoal e sobre a prática de atividade física durante a menstruação.

PARTE 2

1. Após as apresentações e o debate, explique às meninas como funciona o ciclo menstrual. Você poderá desenhá-lo no quadro para facilitar a compreensão ou entregar cópias dos **FOLHETOS 17 e 18**.
2. Após explicar o ciclo, 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): <https://www.youtube.com/watch?v=ZvPVyas68jE>
 - » *Como a menstruação funciona* (*How menstruation works*) – Emma Bryce (TED-Ed em animação, em inglês com legendas em português. Indicado para níveis mais avançados): <https://www.youtube.com/watch?v=ayzN5f3qN8g>
3. Depois, faça o *Teste da Menstruação* (**FOLHETO 19**) para recapitular o que elas aprenderam. Utilize os mesmos grupos da atividade anterior e promova uma competição sadia entre eles.

*_ 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

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Auxilie as meninas com a leitura da *História da Paula*. Você também poderá selecionar meninas que tenham mais facilidade e solicitar que leiam para o grupo.
- » Permita que as meninas leiam as falas do roteiro enquanto apresentam.
- » 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.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Tenha uma conversa inicial com o grupo para perguntar quais são suas dúvidas a respeito da menstruação. Se notar que as meninas já conseguem falar sobre o assunto com mais naturalidade, não aplique a primeira parte dessa atividade (teatro) e dedique mais tempo para conversar e tirar suas dúvidas.
- » Além do vídeo *Como a menstruação funciona*, passe também para as meninas o vídeo *Eles comandam o esporte e não sabem lidar com elas* e aproveite para discutir alguns tabus ligados à menstruação no meio esportivo.
- » Adapte as perguntas do *Teste da Menstruação* de acordo com as necessidades do seu grupo.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » As mulheres deveriam ser proibidas de fazer certas coisas enquanto estão menstruadas? Por quê?
- » De onde vêm os tabus sobre a menstruação? Você acha que isso tem alguma coisa a ver com gênero e sexualidade? O que e por quê?
- » Quais são os problemas comuns que as mulheres têm durante a menstruação? (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? Por que você acha isso? É importante que as meninas tenham essas informações?
- » A consistência do corrimento branco muda durante o ciclo menstrual? Por que é importante saber sobre isso?
- » Quando você acha que as meninas deveriam ir ao médico devido a problemas menstruais?
- » 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 do começo do primeiro ciclo menstrual?
- » Você acha que tem uma idade certa para as meninas aprenderem sobre o próprio corpo e como cuidar dele? Que idade? Por quê?
- » Você acha que é importante que as mulheres tenham higiene pessoal? Por que e como?
- » Existe algum impedimento para a mulher praticar esportes se estiver menstruada?
- » Qual a relação entre começar a menstruar e gravidez?
- » As relações sexuais sem preservativos podem trazer consequências para a saúde? Por quê? Quais?
- » Para engravidar é preciso que haja relação sexual sem proteção mais de uma vez ou basta uma?
- » Mulheres que têm relações sexuais durante a menstruação sem proteção correm o risco de engravidar?

PAULA E SUAS AMIGAS – PARTE 1

Paula é uma menina negra de 12 anos e, como qualquer menina nessa idade, se divide entre brincar com os amigos, ir à escola e ajudar seus pais, mas, nos últimos dias, ela não tem se sentido bem. Às vezes, ela parece feliz, mas, às vezes, fica perdida e ansiosa. Ela sente que as pessoas mais velhas da família e do bairro se relacionam com ela de maneira diferente de como faziam antes. Ela também sente que seu corpo está passando por algumas mudanças – ela sente dor nos seios e eles parecem estar crescendo, está nascendo pelo nas axilas e também na área genital. Suas amigas também estão passando por essas mudanças físicas e isso sempre vira assunto das conversas.

[Casa da Paula]

MÃE DA PAULA: Nos próximos três dias, você não vai sair de casa para brincar com a Bruna, Janaína e Camila. E não pode lavar o cabelo.

PAULA: Por quê?

MÃE DA PAULA: Porque você está menstruada. Se lavar o cabelo, vai sangrar muito mais e o sangue pode subir para a cabeça.

PAULA: Mas por que você diz isso? Faz alguns dias que nossa professora na escola disse que menstruar todos os meses é uma coisa totalmente normal para as mulheres. Não tem nada de errado com isso e a gente não deve se preocupar. Vou conversar com ela de novo quando eu for à escola amanhã.

MÃE DA PAULA: Ah, sua professora não sabe de nada.

[No dia seguinte na escola, depois que a aula termina, Paula e suas amigas Bruna, Camila e Janaína vão falar com a professora, Dona Anita, e perguntam se podem conversar com ela.]

PAULA: D. Anita, podemos fazer algumas perguntas sobre umas coisas que a gente estava pensando faz um tempo?

D. ANITA: Oi, meninas. Claro, podem perguntar o que vocês quiserem.

PAULA: D. Anita, a gente queria saber por que a menstruação acontece com a mulher. E se é uma coisa normal.

D. ANITA: Como eu disse na aula outro dia, é normal que as mulheres menstruem. Indica que a menina está crescendo e amadurecendo e é uma parte importante do desenvolvimento físico dela.

CAMILA: A mãe da Paula disse que a menstruação é suja, que a gente não pode sair pra brincar e nem lavar o cabelo quando está menstruada, porque o sangue pode subir pra cabeça.

D. ANITA: É, as pessoas dizem essas coisas, mas eu digo para vocês que quando vem a menstruação, não é preciso mudar nada nas atividades que vocês fazem todos os dias. Não é “sujo” menstruar. Podem tomar banho e lavar o cabelo durante a menstruação – não tem nenhum problema. Na verdade, tomar banho é ótimo e é higiênico.

PAULA: Por que tenho dor na barriga quando estou menstruada?

D. ANITA: Não precisa se preocupar se você tiver dores menstruais. Como o óvulo não foi fecundado (a mulher não está grávida), o útero solta o revestimento que ele preparou para o óvulo fecundado. Ele faz isso contraindo e expandindo os músculos e é isso que provoca a dor menstrual ou a cólica.

BRUNA: D. Anita, eu não entendo uma coisa. Paula tem 12 anos e eu também. Ela já menstruou. Por que eu ainda não menstruei?

D. ANITA: Ah, você não tem motivo para se preocupar com isso, Bruna. As meninas não começam a menstruar todas na mesma idade. Algumas começam cedo e outras, um pouco mais tarde. Algumas meninas podem esperar até os 16 anos para que venha a primeira menstruação (também chamada de menarca). Isso não deve ser motivo de preocupação e não significa que esteja faltando nada no desenvolvimento físico da menina. Mas se a menstruação não começar até os 16 anos, é bom a menina procurar uma/um médica/o para verificar se está tudo certinho.

JANAÍNA: Por que minha menstruação não é sempre regular – às vezes, vem mais cedo, às vezes, atrasa e, às vezes, vem por menos dias?

D. ANITA: Geralmente, no primeiro ano em que as meninas começam a menstruar, a menstruação não vem com regularidade. Isso é porque, no começo, isso é algo novo para o corpo. Leva um tempo para ele se acostumar ao ritmo e coordenar com esse aspecto do desenvolvimento. Mas se essa irregularidade continuar por muito tempo, pode haver outros motivos, como obesidade, fraqueza, anemia ou outras doenças, como tuberculose. Às vezes, devido à tensão e ao estresse, a menstruação também pode ser irregular. Mas para as meninas que tiverem vida sexual ativa, pode ter outro motivo para que a menstruação não venha um mês: ela pode estar grávida.

CAMILA: Dona Anita, eu quero saber por que o fluxo do sangue diminui durante a menstruação?

D. ANITA: Algumas meninas têm menor fluxo menstrual que outras. Também é normal que o sangramento dure de 2 a 7 dias dependendo da menina. Além disso, algumas meninas podem ter um sangramento intenso. Isso pode ser por causa de um desequilíbrio dos hormônios no corpo. Também pode ser causado por algum problema no útero. Se você observar esse tipo de irregularidade e se preocupar, consulte um/a profissional de saúde.

PAULA: Ai, está ficando tarde, preciso ir para casa. Obrigada, Dona Anita, por todas essas informações. Me sinto bem melhor agora e vou tentar explicar isso para a minha mãe.

PAULA E SUAS AMIGAS – PARTE 2

No dia seguinte na escola, Paula, Camila, Janaína e Bruna estão conversando com as amigas sobre o que elas aprenderam com a Dona Anita. Depois, elas acharam que ainda precisavam perguntar algumas coisas a Dona Anita e, então, elas se organizam para se encontrar com ela de novo depois da aula.

PAULA: Boa tarde, Dona Anita. Se a senhora não estiver muito ocupada, a gente gostaria de fazer mais algumas perguntas sobre aquilo que conversamos ontem.

D. ANITA: Claro, tenho tempo para todas vocês. Venham, vamos sentar e conversar ali.

BRUNA: Ontem a senhora explicou porque nós menstruamos e disse que é uma coisa normal. Quero saber como as meninas fazem quando estão sangrando para a roupa não ficar suja nem manchada?

D. ANITA: Quando as meninas estão menstruadas, elas podem usar absorventes internos ou externos. Eles são descartáveis. Então, quando o absorvente estiver com bastante sangue, você joga ele fora e usa um novo. Para jogar fora o absorvente, enrole-o dentro de um pedaço de papel higiênico, que depois pode ser jogado no cesto de lixo. Também existem absorventes reutilizáveis, como os absorventes de pano, que você lava após usar, ou o coletor menstrual, que é um copinho que coleta o fluxo internamente.

CAMILA: Com que frequência é necessário trocar os absorventes?

D. ANITA: Cada menina decide o que é mais confortável para ela. Os absorventes devem ser trocados de 3 a 5 vezes por dia, mas talvez seja preciso trocar mais vezes. Além disso, a menina deve limpar ou lavar a área genital com água e sabão a cada troca de absorvente. Essa prática, junto com a troca frequente dos absorventes, ajuda a evitar problemas como a coceira nos genitais e a queimação na hora de fazer xixi.

PAULA: A Janaína queria fazer uma pergunta, mas ela está com vergonha!

D. ANITA: Ah, não tenha vergonha. Pergunte tudo o que você quiser saber, senão, como você vai aprender? As meninas não devem ter vergonha de conhecer o próprio corpo. Elas devem saber tudo sobre as mudanças no corpo, senão, como vão saber se cuidar?

JANAÍNA: Dona Anita, eu queria saber sobre o corrimento branco que sai da vagina. O que é isso e por que acontece?

D. ANITA: Nossa boca, nariz, ouvidos e olhos são úmidos e produzem secreção. Do mesmo jeito, nossa vagina produz esse líquido branco para proteger os órgãos genitais da mulher contra infecções. Também é conhecido como “corrimento”. Esse corrimento é algo natural para manter seus genitais internos limpos e higiênicos, e não se trata de nenhuma doença. Em algumas meninas, pode haver menos corrimento e em outras, mais. Esse corrimento sai da vagina durante alguns dias do ciclo menstrual. A consistência dessa secreção também muda durante o ciclo – às vezes, ela é pegajosa, às vezes, é fina e, às vezes, é espessa. Geralmente, esse corrimento é branco leitoso clarinho. O corrimento não tem cheiro nem produz dores, nem coceira. Mas se a cor desse corrimento mudar, se houver coceira na abertura vaginal, se o corrimento tiver cheiro e se você sentir dores nas costas ou no abdômen, isso pode indicar alguma infecção.

BRUNA: Então, o que a gente precisa fazer para evitar isso?

D. ANITA: Vocês mesmas podem cuidar da sua saúde e higiene, assim, seus órgãos reprodutivos não pegam nenhuma infecção ou doença. Algumas coisas que vocês podem fazer são: tomar banho regularmente; lavar as genitais regularmente com água e sabonete neutro; depois que fizer xixi ou cocô, vocês sempre têm que se limpar da parte da frente para trás; e não usar a toalha nem roupa íntima de outra pessoa.

CAMILA: Obrigada Dona Anita por contar tudo isso para a gente. Pode deixar que vamos nos cuidar bem. Vamos, meninas, já está na hora de voltar pra casa.

D. ANITA: De nada, meninas. Se tiverem qualquer pergunta sobre corpo, sentimentos e higiene, podem sempre perguntar para mim. Até mais!

[As meninas agradecem a Dona Anita e vão embora conversando animadas.]

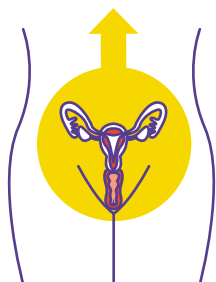
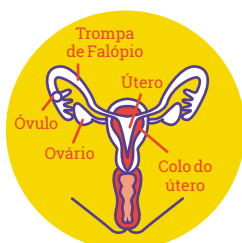
CICLO MENSTRUAL

- O período fértil do ciclo é o dia em que o óvulo é liberado e os cinco dias antes disso
- Para uma proteção completa contra a gravidez, é melhor usar contraceptivos **durante todo o ciclo**

01_

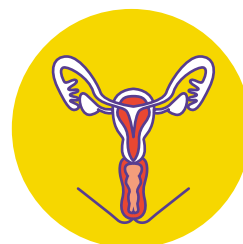
LIBERAÇÃO DO ÓVULO

É difícil prever o dia, mas costuma ser no meio do ciclo - em torno ao dia 14 de um ciclo de 28 dias

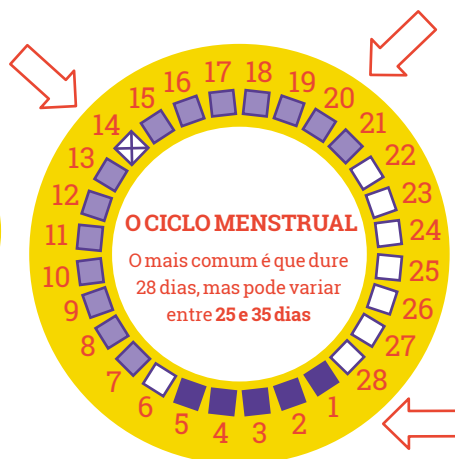
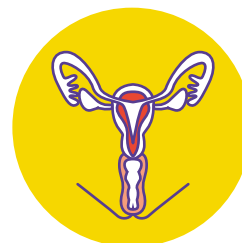


02_

COLO DO ÚTERO MAIS ESPESSO



Ao contar os dias do ciclo menstrual, sempre comece pelo primeiro dia do sangramento menstrual.



03_

SANGRAMENTO MENSTRUAL (MENSTRUÇÃO)

Costuma variar de dois a sete dias, mas geralmente dura cinco dias

FOLHETO 18



MENSTRUÇÃO

O ciclo menstrual é controlado pelos hormônios sexuais femininos. O ciclo inteiro, do começo de uma menstruação até o começo da segunda, costuma ter 28 dias para a maioria das mulheres e meninas (podendo variar de 25 a 35 dias). O ciclo começa a ser contado a partir do primeiro dia do sangramento do mês. Durante esse período, o sangue e os tecidos que se formaram no revestimento interno do útero saem pela vagina. Isso pode durar de dois a sete dias. O último dia do ciclo menstrual é o dia anterior ao começo do sangramento menstrual do mês. Por exemplo, se o sangramento começou no dia 1 de janeiro, esse é o primeiro dia do ciclo menstrual; se o ciclo menstrual for de 28 dias, o seguinte sangramento deveria começar no dia 29 de janeiro. Depois da menstruação, o corpo da menina começa a liberar hormônios que avisam o útero para ficar pronto para receber um novo óvulo.

Mais ou menos ao mesmo tempo, os hormônios preparam a liberação do óvulo pelo ovário. O óvulo da mulher é liberado uma vez por mês, geralmente na metade do ciclo menstrual. A liberação do óvulo pelo ovário é chamada de ovulação. Ele desce pelas trompas de falópio, onde fica de 24 a 48 horas e, depois, vai até o útero. Embora seja difícil prever o tempo exato, as mulheres com ciclos de 28 dias têm maior probabilidade de ficarem férteis entre o oitavo e o décimo quinto dia de cada ciclo. Isso significa que se um casal não estiver usando métodos contraceptivos, uma penetração vaginal durante esses dias (ou até cinco dias antes da liberação do óvulo) pode causar gravidez. Nesse caso, o óvulo e o espermatozoide podem chegar às trompas de falópio ao mesmo tempo e o óvulo pode ser fecundado. O revestimento do útero engrossa e fica com mais sangue e nutrientes. Então, o óvulo fecundado se fixa no colo do útero, que fornece um ambiente nutritivo e aconchegante para o desenvolvimento do embrião.

Se o óvulo não for fecundado por um espermatozoide durante esse período, ele vai começar a se soltar. Isso significa que o útero já não precisa do sangue extra, nem do revestimento. Um aumento do nível de hormônio avisa aos vasos sanguíneos que alimentam o revestimento para se contraírem e reduzirem temporariamente o abastecimento de sangue. Essa mudança no fornecimento de sangue faz com que o revestimento desmorone. O revestimento, o sangue e o óvulo dissolvido saem do corpo pelo canal vaginal, dando início ao ciclo menstrual seguinte. Isso se chama menstruação.

TESTE DA MENSTRUÇÃO

- 01_ VERDADEIRO OU FALSO:** Depois que a menina tem a primeira menstruação, ela pode ficar grávida.
- 02_ VERDADEIRO OU FALSO:** Antes de a menina ter a primeira menstruação, ela pode ficar grávida.
- 03_ VERDADEIRO OU FALSO:** Não é saudável para a menina tomar banho, lavar a cabeça ou nadar no período menstrual.
- 04_ VERDADEIRO OU FALSO:** A menstruação é nojenta e o sangue menstrual é sujo.
- 05_ VERDADEIRO OU FALSO:** Uma menina pode ficar grávida se ela tiver relações sexuais durante a menstruação.
- 06_ VERDADEIRO OU FALSO:** A menstruação é um tipo de castigo por ser menina.
- 07_ VERDADEIRO OU FALSO:** O fluxo menstrual contém apenas sangue.
- 08_ RESPONDA:** Qual é a duração média de um período menstrual?
- 09_ 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.

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 anticoncepcionais: 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 accidental 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 10 dias antes da menstruação e termina quando ela chega.
- 17_ VERDADEIRO.** As mudanças hormonais fazem com que as glândulas sebáceas aumentem a secreção e, conseqüentemente, a acne.



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

🕒 **Duração:** 30 minutos.

📋 **Materiais necessários:** Cones, bolas, colchonetes ou coletes.

♀ **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

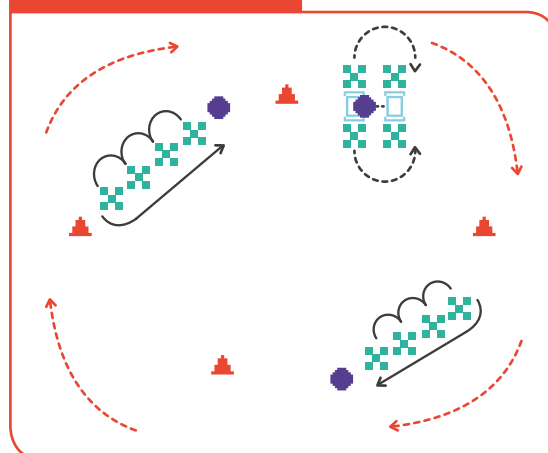
INSTRUÇÕES

1. Peça para que as meninas formem grupos de até seis integrantes.
2. Para esta atividade, será necessário montar um circuito para cada grupo, com quatro pontos (estações) indicados por cones formando um círculo imaginário.
3. 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 com a 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, e assim sucessivamente, até a equipe chegar no cone que indica a próxima estação.

» **CONE 2 (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.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

▲ = CONE

■ = PARTICIPANTE

● = BOLA

□ = COLCHONETE OU COLETE

-> = DESLOCAMENTO SEM BOLA

-> = DESLOCAMENTO COM BOLA

● = CICLO MENSTRUAL

» **CONE 3 (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.

CONTINUA »»»

- » **CONE 4 (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.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Escreva o nome de cada etapa nos cones, ou seja, "ovário", "trompa", "útero" e "canal vaginal". Dessa maneira, as meninas conseguirão visualizar o percurso que o óvulo faz durante o ciclo menstrual.
- » Reforce, a cada estação, o que acontece durante o ciclo menstrual naquela etapa.
- » Demonstre a atividade para as meninas terem referência visual.
- » Você também pode usar no início da atividade o **FOLHETO 17** para que as meninas visualizem e conectem a prática com o tema.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Ofereça mais detalhes em sua explicação, explicando sobre os hormônios que regulam cada etapa do ciclo menstrual.
- » Na última estação (canal vaginal), coloque afirmações verdadeiras e tabus sobre o tema, conforme consta no **FOLHETO 19**. 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.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » O ciclo menstrual ocorre somente quando a menina está sangrando? Você pode falar como funciona?
- » Existem dias durante o ciclo menstrual em que as mulheres têm maior probabilidade de engravidar? Quais?
- » Qual é a relação entre começar a menstruar e gravidez?
- » Quais são as necessidades comuns que as mulheres têm durante a menstruação? (Por exemplo: acesso a absorventes, privacidade para se trocar e se limpar, incômodos, dores, etc.)
- » Geralmente, quando e como as meninas ficam sabendo sobre a menstruação?
- » Vocês acham que tem uma idade certa para as meninas aprenderem sobre o próprio corpo e como cuidar dele? Que idade? Por quê?
- » Vocês acham que quando as meninas estão menstruadas elas devem deixar de praticar atividades esportivas? Por quê?
- » Vocês acham que menstruação é sinônimo de doença? Por quê?
- » Existem atividades ou coisas que as meninas não devem fazer quando estão menstruadas? Por exemplo, andar descalças ou lavar o cabelo. Por quê?
- » Quais cuidados com a higiene pessoal devemos ter durante a menstruação? Por quê?
- » Esses cuidados devem ser tomados apenas durante o período menstrual? Por quê?



Instituto
Mangrove do Futuro

Centro de
Resistência Esportiva
Projeto Olimpíada do Futuro

Instituto
Mangrove do Futuro

Centro de
Resistência Esportiva
Projeto Olimpíada do Futuro

Instituto
Mangrove do Futuro

Centro de
Resistência Esportiva
Projeto Olimpíada do Futuro

LA PET

CORPOS, EMOÇÕES E SEXUALIDADE

OBJETIVO:

- » Melhorar a conscientização e o conhecimento de como as relações de gênero afetam homens e mulheres na hora de expressarem emoções e vivenciarem a sexualidade.
- » Entender o que é identidade de gênero e orientação sexual.

NOTAS:

- » A sexualidade é um aprendizado que começa na infância, com a descoberta gradativa dos sentidos, o acesso às primeiras informações sobre sexo e as transformações corporais. É marcada pela história, cultura, ciência, afetos, sentimentos, expressando-se com singularidade em cada pessoa. O exercício da sexualidade compreende conhecer e respeitar o próprio corpo, o corpo da/o outra/o, os próprios sentimentos e os sentimentos das/os outras/os.
- » A sexualidade é uma necessidade básica 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 e 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, ou que elas coloquem a sua saúde em risco. Conhecer a própria sexualidade faz parte do bem-estar e expressá-la é uma parte fundamental do desenvolvimento saudável de qualquer pessoa.
- » Discuta com as meninas a importância do respeito em uma relação sexual. Enfatize a necessidade de se praticar sexo seguro, utilizando sempre preservativos.
- » Explique que outras meninas e meninos também têm desejos sexuais e necessidades, similares e/ou diferentes das delas, e que todas/os devem ser respeitadas/os.
- » Assim como sexo e 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. Vale ressaltar que, no campo da atração que as pessoas sentem por outras, sejam do sexo oposto, do mesmo sexo, ou por pessoas de ambos os sexos, não existe nada fixo ou imutável. Assim como a orien-



PARA SABER MAIS:

Assista e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

- » **Sexualidade - Momentos**

Psíquicos: <https://www.youtube.com/watch?v=XsJTCKzL-Gg>

- » **Gênero, identidade de gênero e orientação sexual - Não entendeu?**

A gente desenha! <https://www.youtube.com/watch?v=wFazBWeFOhE>

- » **ONU Livres e Iguais: A lição – UN Human Rights**

Rights: <https://www.youtube.com/watch?v=gniErZlyzbA>

- » **Como saber se sou lésbica? – Louie**

Ponto: <https://www.youtube.com/watch?v=prLICzyhYDM>

- » **Por que a sexualidade da mulher é tratada como questão de saúde? – Laís Modelli, Revista AzMina:**

<http://azmina.com.br/2017/01/por-que-a-sexualidade-da-mulher-e-tratada-como-questao-de-saude/>

tação sexual de uma pessoa pode ser fluida e transitória, a identidade de gênero também pode ser. 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 nasce com o sexo biológico feminino, é socialmente identificada como menina/mulher ao nascer e em seu íntimo também se reconhece como mulher possui uma identidade de gênero de mulher *cis*. Já uma pessoa que nasce com o sexo biológico feminino, é socialmente identificada como menina/mulher 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, de 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 bem sua sexualidade, é necessário que as meninas se sintam bem com elas mesmas, com as outras pessoas e com o mundo.



OFICINA TEMÁTICA*

TIPO DE ATIVIDADE: CONTANDO HISTÓRIAS

🕒 **Duração:** 60 minutos.

📄 **Materiais necessários:** Cópias do *Folheto 20*.

♀ **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

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.
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 das mulheres, e as meninas do outro grupo vão fazer o papel dos homens.
5. Então, diga às meninas que você vai falar algumas palavras e que os grupos devem prestar muita atenção para atuar a palavra (fazendo mímica, sem dizer nada) no papel que estão representando (mulher ou homem).
6. Antes de dizer a primeira palavra, peça às meninas que fechem os olhos.
7. Depois, diga uma destas palavras e deixe que as meninas atuem (com os olhos fechados) antes de dizer a palavra seguinte: *beleza, força, raiva, atlética, 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 – um grupo que representa as mulheres e o outro, 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.

PARTE 2

1. Divida as meninas em cinco grupos e distribua algumas cópias do **FOLHETO 20** para elas.
2. Cada grupo representará uma das histórias do folheto. Dê cinco minutos para que os grupos leiam a sua história.
3. Depois, peça para que cada grupo apresente a sua história às demais. As meninas poderão contar com suas palavras ou lerem o folheto 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. Encerre dizendo que as mulheres e os homens aprendem formas diferentes de expressar emoções e sentimentos. Essas diferenças são influenciadas por normas impostas pela sociedade e por construções de gênero. Devido a isso, 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 aceitar uma proposta sexual ou se não quiserem ter relação sexual com o/a parceiro/a. Explique que a diversidade faz parte da sexualidade e que todas/os devem ser sempre respeitadas/os.

*_ Adaptado 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

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

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

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » 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.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » No grupo das mulheres, qual foi a palavra mais fácil e a mais difícil de atuar? Por quê?
- » No grupo dos homens, qual foi a palavra mais fácil e a mais difícil de atuar? Por quê?
- » Para quais palavras as mulheres e os homens atuaram de formas similares?
- » Para quais palavras as mulheres e os homens atuaram de formas diferentes?
- » Quais são os motivos dessas diferenças na forma como as mulheres e os homens demonstram seus sentimentos?
- » 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?
- » 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 pela/o outra/o? Eles se preocupam com sentimentos e emoções de outra pessoa? O que você acha que elas/es 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 e sentimentos? São diferentes dos desejos dos homens? Como as mulheres expressam esse desejo sexual?
- » As mulheres conversam sobre os desejos sexuais e o prazer com seus/suas parceiros/as? Por quê?
- » Qual a importância de as mulheres terem prazer sexual na relação?
- » 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 aconteceria nessa situação?
- » A sociedade aceita se um homem casado tiver relações com outras mulheres? Como você acha que a sociedade reage se uma mulher casada tem relações com outro homem?
- » Qual é a relação entre o uso do álcool, a expressão sexual e a violência contra as mulheres?
- » 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?
- » 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?

FOLHETO 20



01_ A HISTÓRIA DE VANESSA: Eu já namorava há 10 meses e queria muito ter a minha relação sexual com o Henrique, meu namorado. Acontece que não me sentia preparada para isso. Eu tinha mil dúvidas na cabeça. Será que dói, machuca? E se eu ficar grávida? Que método contraceptivo eu deveria usar? E as IST? Embora eu tivesse uma relação muito tranquila com os meus pais, não me sentia à vontade para conversar sobre sexo. Já estava rolando um clima mais quente entre a gente, mas, ainda assim, não me sentia segura. Conversamos várias vezes sobre isso, mas ele foi muito insistente e pouco compreensivo. 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 era ruim, que com camisinha não era a mesma coisa, e que isso mostrava o quanto eu não confiava nele. Fui ao ginecologista e ele me indicou o uso de pílula anticoncepcional, mas camisinha eu nunca usei. Infelizmente engravidei e o Henrique me deixou logo que soube. 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 3 anos. Desde então, só tenho relações sexuais protegidas. Se eu não sou boa para meu parceiro porque quero usar camisinha, ele também não serve para mim.

02_ A HISTÓRIA DE LETÍCIA: Descobri que era lésbica quando me apaixonei por uma colega de escola. Já tinha namorado alguns garotos, mas não gostava muito, faltava alguma coisa para me sentir completa. Quando decidi falar sobre isso em casa, meu pai teve uma reação ótima. Mas, minha mãe ficou chocada, foi muito conservadora, e me botou para fora. Fui viver com uma tia e comecei a vender sanduíches para me sustentar e terminar os estudos. Desde então, nunca mais fiquei com homens. Não tenho vontade, no momento, mas isso não significa que não possa voltar a fazê-lo um dia. Hoje, minha mãe já aceita minha orientação, conversamos muito, depois de um tempo separadas. Falei para ela que sou feliz assim e quero exercer minha sexualidade livremente.

03 _ A HISTÓRIA DE JÉSSICA: Tenho 19 anos, dois filhos 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 me 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 coragem.

04 _ A HISTÓRIA DE MARCELA: Eu posso parecer feliz agora, mas nem sempre foi assim. Quando nasci, eu era um menino. Mas, desde que me reconheço como gente, nunca me senti como um. 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, me sentia presa. 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.

05 _ 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 lutando pelo meu sonho.



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 20 minutos.

Materiais necessários: Nenhum.

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Peça para as meninas ficarem na linha de fundo da quadra, uma do lado da outra.
2. Explique que elas irão apostar uma corrida e o objetivo é chegar à linha de fundo oposta o mais rapidamente possível.
3. Diga que, durante a atividade, você dará os comandos: "verde" e "vermelho". Sempre que você disser "verde" elas devem correr como uma menina e, sempre que disser "vermelho", devem parar. 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 também deverão representá-las como uma menina.
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: andar, chorar, pular, saltar, raiva, felicidade, força, chutar, dançar, gritar, rir, lutar, tristeza, desejo etc..
6. 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!").
7. Alterne os sinais e os comandos de ações até que as meninas cruzem a linha de fundo.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

= PARTICIPANTE

= DESLOCAMENTO

= PROFESSORA

PARTE 2

1. Peça para as meninas se colocarem lado a lado novamente na linha de fundo.
2. Explique que elas irão repetir a mesma dinâmica, mas, agora, elas deverão correr e representar as ações e emoções como um menino.
3. Diga exatamente os mesmos comandos que utilizou na primeira rodada. Por exemplo, se na primeira rodada você disse: pular, chorar, raiva, dançar, felicidade; você deverá dizer essas mesmas palavras novamente.
4. Alterne os sinais "verde", "vermelho" e os comandos até que as meninas cheguem à linha de fundo oposta. Depois, reúna as meninas para o debate.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » 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 nas partes 1 e 2 da atividade.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Introduza obstáculos à corrida, criando um circuito para torná-la mais desafiadora. Você poderá colocar cones para que as meninas andem em ziguezague 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.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Como foi representar e expressar as ações como uma menina? E como um menino?
- » Vocês notaram alguma diferença nas expressões entre a primeira e a segunda rodada? Quais?
- » Vocês notaram alguma semelhança nas expressões entre a primeira e a segunda rodada? Quais?
- » Teve alguma ação que foi mais fácil representar como uma menina? Qual? E teve alguma que vocês acharam mais difícil representar como uma menina? Qual?
- » Que ações foram mais fáceis e mais difíceis de representar como um menino?
- » Vocês acham que mulheres e homens expressam seus sentimentos de modo diferente? Quais seriam as razões disso?
- » Existem mulheres e homens que não se expressam ou não se comportam conforme o padrão hegemônico, ou seja, socialmente estabelecido como correto? Elas/es são bem recebidos ou sofrem algum tipo de preconceito?



MÉTODOS CONTRACEPTIVOS E DE PREVENÇÃO A IST

OBJETIVO:

- » Aprender sobre os métodos contraceptivos e de prevenção a infecções e doenças sexualmente transmissíveis.
- » Oferecer critérios para a escolha dos métodos mais adequados.
- » Discutir a participação da mulher e do homem na responsabilidade sobre o uso de métodos anticoncepcionais e de prevenção a IST.

NOTAS:

- » A adolescência é uma fase de muitas mudanças corporais e emocionais e, para muitas meninas, também é a fase das descobertas sexuais, que 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.
- » É muito natural que as/os jovens tenham experiências sexuais e, hoje em dia, essas experiências começam muito cedo. É necessário que as meninas tenham informações adequadas para garantir relações saudáveis, com o uso contínuo dos métodos adequados para evitar o contágio de infecções e doenças sexualmente transmissíveis e para evitar uma gravidez não planejada.
- » Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) são infecções causadas por vírus, bactérias ou outros microrganismos que são transmitidas principalmente através do contato e/ou 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 e/ou amamentação. Elas podem se manifestar através de feridas, verrugas, corrimentos, ardência, dor, bolhas e caroços. Mas também existem 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 sua/seu responsável.
- » Em 2016, o Departamento de Vigilância, Prevenção e Controle das IST, 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".



PARA SABER MAIS:

Assista e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

- » **Mulheres também transam – Jout**
Jout Prazer: <https://www.youtube.com/watch?v=r9nScgxSntI>
- » **Era uma vez outra Maria:**
<https://www.youtube.com/watch?v=uX8lyI-5nr4>
- » **Outras DSTs – Drauzio Varella:** <https://www.youtube.com/watch?v=H6AcZxKISqw>
- » **Socorro, cresceu uma coisa estranha na ppk! O que são DSTs? – Amanda Lima, Capitolina:** <http://www.revistacapitolina.com.br/socorro-cresceu-uma-coisa-estranha-na-ppk-o-que-sao-DSTs/>

- » Converse com as meninas sobre a importância de conhecer o SUS e a Clínica da Família que atende sua região. Após a primeira menstruação, elas devem procurar o Posto de Saúde/SUS mais próximo de sua residência e conversar com uma enfermeira sobre sua saúde sexual e reprodutiva.
- » 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 IST, para que todas/os 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.
- » As jovens que passam por uma situação de gravidez devem receber apoio e ter acesso aos serviços de saúde. Não devem ser discriminadas, nem sofrer preconceitos. Suporte e diálogo são fundamentais.
- » 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 dos mesmos para levar e 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 saudáveis.
- » Ao explicar para as meninas sobre os métodos contraceptivos, reforce que o preservativo masculino e feminino (camisinha) é o único método que, além de evitar uma gravidez, também previne o contágio de IST. Camisinhas são eficazes e distribuídas gratuitamente na rede de saúde pública no Brasil. O **FOLHETO 22** 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 – Papiloma Vírus Humano. A infecção pelo HPV é a principal responsável pelo câncer do colo de útero. A cada ano, no Brasil, surgem 15 mil novos casos e 5 mil mulheres morrem. A vacina é um modo eficaz de prevenção, por isso, é importante que toda a menina de 9 a 13 anos receba as três doses. A vacina é segura, de graça e está incluída no Calendário Nacional de Vacinação. Atenção: meninas que ainda não foram vacinadas, devem procurar uma Unidade de Saúde do SUS para receber a vacina.
- » No Brasil, o aborto é permitido pela lei em apenas 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.



OFICINA TEMÁTICA*

TIPO DE ATIVIDADE: DISCUSSÃO EM PEQUENOS GRUPOS

Duração: 60 minutos.

Materiais necessários: Cartolinas, tesoura, cola, canetinhas, caneta, giz de cera, revistas para recortar, cópias dos *Folhetos 21 e 22*, amostras de métodos contraceptivos.

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

1. Apresente para as meninas o tema da sessão e pergunte se elas já ouviram falar em métodos contraceptivos. Peça para que elas falem o que sabem sobre o assunto e citem todos os métodos que conhecem.
2. Caso as meninas se mostrem tímidas no início, procure tratar o assunto com naturalidade e 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 mostre para as meninas, deixando que elas os manipulem para conhecerem melhor.
3. Depois, divida as meninas em seis grupos e distribua cópias dos **FOLHETOS 21 e 22**. Explique que cada grupo ficará responsável por um tipo de método, da seguinte forma:
 - » **GRUPO 1:** Método Perióico;
 - » **GRUPO 2:** Método Mecânico;
 - » **GRUPO 3:** Método de Barreira;
 - » **GRUPO 4:** Método Químico;
 - » **GRUPO 5:** Método Hormonal (incluindo a pílula do dia seguinte, que é um método de contracepção de emergência);
 - » **GRUPO 6:** Método Cirúrgico.
4. Diga que cada grupo deverá usar a criatividade e criar um pôster apresentando o seu método. O pôster poderá conter colagens, desenhos ou frases. Com o auxílio dos folhetos e de sua própria orientação, peça para os grupos responderem às seguintes perguntas:
 - a. Como esse método previne a gravidez?
 - b. Como esse método previne IST?
 - c. Como ele é usado?
 - d. Quais são suas vantagens?
 - e. Quais são suas desvantagens?
 - f. Qual é a opinião do grupo sobre esse método?

*_ 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

5. Depois, peça para que cada grupo apresente seu pôster e seu método. Motive as meninas a participarem e a tirarem dúvidas durante as apresentações. Caso algum grupo forneça informações incompletas ou omita algo importante, complemente o que foi falado e esclareça todas as dúvidas.
6. Converse sobre as dificuldades que as meninas encontram para usar alguns desses métodos e aborde como elas poderiam negociar o uso do método com o/a parceiro/a. Enfatize que a contracepção e a prevenção de IST é uma responsabilidade que deveria ser compartilhada. Se nenhum dos parceiros quiser que as relações sexuais resultem em gravidez ou doenças, é fundamental que ambos tomem as precauções para que isso não aconteça.
7. Além disso, também é necessário discutir com as jovens a questão do acesso aos serviços e aos anticoncepcionais. Pergunte se elas conhecem os serviços de saúde e se há obstáculos e 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 da/o responsável.
8. Explique para as meninas 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. Por conter uma alta dosagem de hormônios, seu uso contínuo pode prejudicar o organismo da mulher.
9. Discuta também com as meninas sobre a importância dos métodos de prevenção a IST 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, utilizar luvas de dedos de látex (vendidas em lojas de material médico).

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » 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.
- » Reforce que este é um local seguro e que é normal surgirem muitas dúvidas a respeito desse tema. Enfatize que essas informações serão úteis para o momento em que decidirem ter uma relação sexual e que a falta de informações pode resultar em uma gravidez não planejada ou em uma doença.
- » Procure adequar a abordagem às necessidades do seu grupo.
- » Caso as meninas tenham dificuldade para compreender as informações do **FOLHETO 22**, leia em voz alta para todo o grupo, explicando os termos mais complexos.

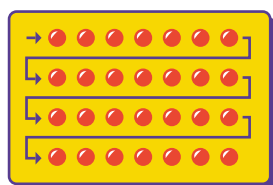
ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Antes de os grupos iniciarem as apresentações, peça para as meninas fazerem perguntas anônimas sobre os métodos. Peça para que cada grupo tente responder às perguntas referentes ao seu tema após as apresentações. Caso o grupo não tenha alguma 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.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Vocês acham que hoje em dia as meninas têm informação suficiente sobre métodos contraceptivos e de prevenção de IST?
- » Quem tem que pensar sobre a contracepção, a mulher ou o homem? Por quê?
- » De quem deve ser a iniciativa de fazer uso de métodos contraceptivos, da mulher ou do homem? Por quê? Como você imagina que seria essa conversa?
- » Existem métodos mais seguros do que outros? E um método que seja 100% seguro? Quais são os métodos anticoncepcionais mais recomendados para adolescentes?
- » Quem deve ser a/o responsável por se prevenir de IST durante o sexo? Por quê?
- » 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 filhas/os que deseja ter? Por quê?
- » Qual é o único método que previne a gravidez e protege contra as doenças sexualmente transmissíveis e o HIV?
- » Se você esquecer de usar o preservativo ou se o preservativo estourar, o que você pode fazer?

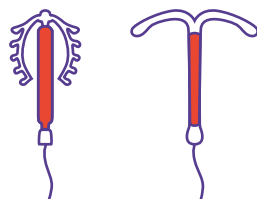
TIPOS DE CONTRACEPÇÃO



PÍLULAS ORAIS



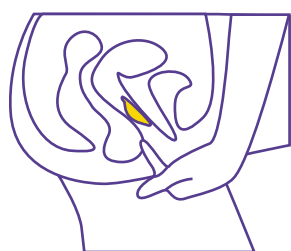
NORPLANT



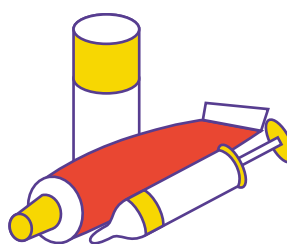
DIU



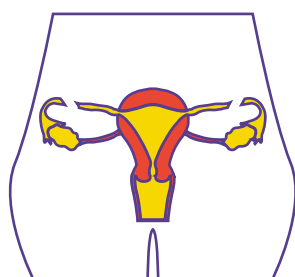
MÉTODO DE INJEÇÕES



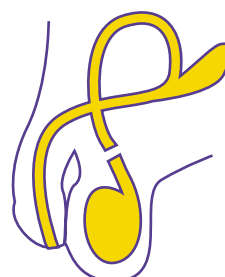
DIAFRAGMA



ESPERMICIDA



ESTERILIZAÇÃO
FEMININA



ESTERILIZAÇÃO
MASCULINA

FOLHETO 22



MÉTODOS CONTRACEPTIVOS E DE PREVENÇÃO A IST

	PERIÓDICO	MECÂNICO	BARREIRA	QUÍMICO	HORMONAL	CIRÚRGICO
Método Contraceptivo	São práticas que dependem basicamente do comportamento do homem ou da mulher e da observação do corpo.	Um pequeno dispositivo de plástico ou cobre com um fio de nylon na ponta que é colocado dentro do útero.	Métodos que formam uma barreira, evitando o contato dos espermatozoides com os óvulos.	Substâncias que, quando colocadas na vagina, matam ou imobilizam os espermatozoides.	Pílulas ou injeções feitas com hormônios sintéticos.	Não é exatamente um método anticoncepcional, mas uma cirurgia realizada no homem ou na mulher com o fim de prevenir a concepção de forma definitiva. A esterilização feminina é mais conhecida como a ligadura de trompas; e a esterilização masculina é conhecida como vasectomia.
Tipo	Tabelinha, muco cervical, temperatura, coito interrompido (remoção).	DIU (Dispositivo Intra-uterino).	Diafragma, preservativos masculinos e femininos.	Cremes, géis, espuma.	Pílula, injeções.	Vasectomia, ligadura de trompas.
Função	Evitar a fecundação através da abstinência sexual no período supostamente fértil. Deveria ser usado apenas em combinação com outro método como o preservativo ou diafragma.	Não deixa os espermatozoides chegarem aos óvulos. Requer um controle médico a cada seis meses.	Não deixa os espermatozoides entrem em contato com os óvulos.	O espermicida, que mata ou imobiliza os espermatozoides, deveria ser usado em combinação com outro método, como preservativo ou diafragma.	Evita a ovulação. Usado sob orientação médica.	Vasectomia: interrompe o fluxo dos espermatozoides na ejaculação. Ligadura de trompas: evita o contato dos óvulos com os espermatozoides.
Vantagem	Permite maior autoconsciência do próprio corpo.	Um método eficiente e cômodo para a maioria das mulheres.	O preservativo, masculino e feminino, protege contra os riscos das DST/HIV/AIDS. Os preservativos não precisam de receita médica nem exames e geralmente são fáceis de conseguir. O preservativo masculino permite que o homem participe ativamente da contracepção.	Eficiente quando usado junto ao preservativo ou diafragma.	Quando usado corretamente, as pílulas de controle da natalidade são um dos métodos anticoncepcionais mais eficazes.	A eficiência é altíssima.
Precaução	Não protege contra DST/HIV e AIDS. Trata-se de um método com grandes possibilidades de falha e não é confiável o suficiente.	Aumenta o fluxo e a duração da menstruação. Não aconselhado para mulheres que ainda não tiveram filhos. Não protege contra DST/HIV e AIDS.	O diafragma não protege contra DST/HIV.	O uso isolado do espermicida possui alta incidência de falha e também não previne contra as DST ou HIV. Este método não é fornecido pelo sistema de saúde pública.	Requer disciplina para tomar a pílula todos os dias na mesma hora. As mulheres que fumam, têm pressão arterial alta ou veias com varizes não deveriam usar este método. Se for usado sozinho, não protege contra as DST ou HIV.	Um método definitivo com pouca chance de ser revertido. Não protege contra DST/HIV.

INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

As Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) são causadas por vírus, bactérias ou outros microrganismos e são transmitidas, principalmente, através do contato sexual (por via oral, anal, vaginal), sem o uso de camisinha masculina ou feminina, com uma pessoa que esteja infectada. Além disso, a transmissão também pode acontecer durante a gestação, parto ou amamentação de uma mãe infectada para a/o filha/o. Essas infecções oferecem um alto risco de proliferação e podem ocasionar graves danos à saúde. As consequências vão desde a infertilidade até o câncer ou até mesmo a morte. A seguir, serão apresentadas as principais IST e seus riscos. Vale ressaltar que o atendimento e o tratamento das IST são oferecidos gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

PAPILOMA VÍRUS HUMANO (HPV): Infecção causada por um vírus, podendo causar lesões benignas, como verrugas genitais, ou malignas, como alguns tipos de câncer, principalmente no colo do útero e ânus. A principal forma de contágio é através do contato direto com a pele ou mucosa infectada por via sexual, incluindo o contato oral-genital e/ou genital-genital. Os principais sintomas são verrugas não dolorosas, isoladas ou agrupadas, nos órgãos genitais, irritação ou coceira no local. As lesões podem aparecer, ainda, no pênis, ânus, vagina, colo do útero, boca e garganta e sua manifestação costuma ser mais comum em períodos em que a imunidade está baixa. Atualmente, existe vacina contra o HPV, oferecida gratuitamente pelo SUS.

CANCRO MOLE: Infecção causada por bactéria transmitida através de relações sexuais sem o uso de preservativo com uma pessoa infectada. Essa infecção se manifesta através de feridas dolorosas com presença de pus na região genital ou no ânus. Podem aparecer também nódulos na virilha. Essas feridas podem ou não ser visíveis e provocam dor durante o sexo ou ao evacuar.

SÍFILIS: Causada por uma bactéria, essa infecção é transmitida através de relações sexuais desprotegidas com uma pessoa infectada ou da mãe infectada para o bebê durante a gestação ou parto. A sífilis se manifesta em diferentes estágios (sífilis primária, secundária, latente e terciária). No primeiro estágio, manifesta-se através de ferida, geralmente única, no local afetado pela bactéria (ânus, vagina, pênis, colo do útero, boca ou outros locais da pele). A ferida não apresenta sintomas como pus, coceira ou ardência e pode estar acompanhada de nódulos na virilha. O estágio secundário manifesta-se entre seis semanas e seis meses após a manifestação do estágio primário. Seus sintomas são manchas rosadas espalhadas pelo corpo, principalmente nas palmas das mãos, plantas dos pés, boca e tronco, podendo também surgir nódulos pelo corpo. A sífilis latente é a fase assintomática da infecção, que pode surgir antes ou depois de um ano de infecção. O último estágio é o terciário, que pode se desenvolver entre dois e quarenta anos após o início da infecção.

Os principais sintomas desse estágio são lesões na pele, nos ossos, cardiovasculares ou neurológicas, podendo levar à morte. A sífilis congênita (passada da mãe infectada para o bebê) pode ocorrer durante o período de gestação ou parto e trazer muitos riscos para a vida do bebê infectado, desde a má-formação até a morte.

HERPES GENITAL: Infecção viral manifestada através de pequenas bolhas que provocam ardência e coceira intensa, principalmente nos genitais. Quando se rompem, essas bolhas viram pequenas feridas e desaparecem mesmo sem tratamento, mas os sintomas podem reaparecer com o tempo, principalmente quando a pessoa infectada apresenta baixa imunidade. Não há cura para esse vírus, porém, o uso de medicamentos ajuda a controlar e evitar o aparecimento dessas feridas. A principal forma de contágio é através de relações sexuais sem proteção, principalmente quando essas bolhas ou feridas estão aparentes.

HEPATITES VIRAIS: São inflamações no fígado provocadas pelos vírus A, B, C, D e E. No Brasil, as hepatites virais mais comuns são a A, B e C. A manifestação das hepatites B e C acontece a partir das relações sexuais desprotegidas, compartilhamento de seringas, agulhas, lâminas de barbear, alicates de unha e outros objetos perfurantes com sangue ou sêmen infectado. A transmissão dos vírus B e C também ocorre da mãe para o bebê durante a gestação, parto ou amamentação. As hepatites B e C geralmente não manifestam sintomas, porém, quando apresentam, os mais frequentes são cansaço, tontura, enjoo e/ou vômitos, febre, dor abdominal, pele e olhos amarelados, urina escura e fezes claras. Quando não tratadas, podem evoluir para doenças como cirrose hepática e câncer de fígado.

TRICOMONÍASE: É uma infecção causada por protozoário que, comumente, afeta mais as mulheres. Causa micro lesões e dores no colo de útero, na vagina e na uretra. Já nos homens, a tricomoníase afeta o pênis. Sua transmissão se dá por meio do contato sexual ou íntimo com as secreções de uma pessoa contaminada nas relações entre mulher/homem e mulher/mulher. Os principais sintomas são o surgimento de bolhas com mau cheiro, dor durante a relação sexual, corrimento amarelado, ardência ou dificuldade para urinar e coceira nos órgãos genitais. A infecção por esse parasita pode favorecer a infecção de outras IST.

GONORREIA: É a mais comum das infecções sexualmente transmissíveis. Ela afeta tanto mulheres quanto homens e pode ser transmitida pelo contato sexual vaginal, oral ou anal. Geralmente, infecta a região genital, além do reto, olhos, garganta e articulações. Não é comum que mulheres infectadas apresentem sintomas, porém, podem ocorrer dor ao urinar ou no baixo ventre, corrimento amarelado ou claro fora da época da menstruação, dor ou sangramento durante a relação sexual. Os homens podem apresentar ardor ao urinar, corrimento ou pus, além de dor nos testículos. Essas infecções, quando não tratadas, podem causar infertilidade, dor durante as relações sexuais, doenças cardíacas e/ou neurológicas e meningite. O tratamento precoce evita complicações decorrentes dessa infecção.



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

🕒 **Duração:** 30 minutos.

📋 **Materiais necessários:** Nenhum.

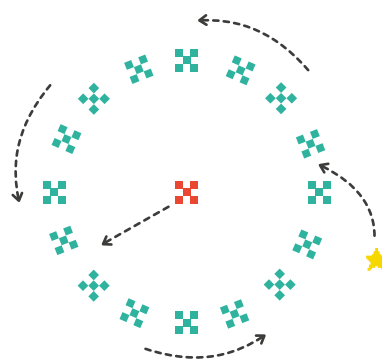
♀ **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Peça para que as meninas formem um círculo de mãos dadas umas com as outras.
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" (explique previamente ao grupo o que são 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, consequentemente, mais vulnerável. Caso o "espermatozoide" consiga alcançá-la, ocorre a fecundação e as duas personagens devem ser trocadas por outras meninas do grupo.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

★ = PEGADORA

✖ = DEFESA

✖ = FUGITIVA

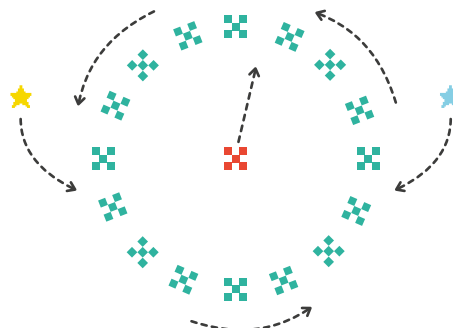
--> = DESLOCAMENTO

CONTINUA >>>

PARTE 2

1. 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).
2. 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.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

★ = PEGADORA 1

⊠ = DEFESA

★ = PEGADORA 2

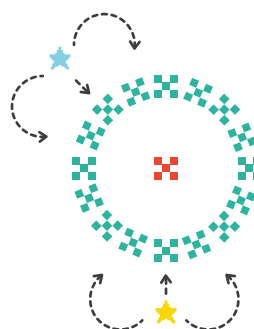
→ = DESLOCAMENTO

⊠ = FUGITIVA

PARTE 3

1. Nesta última etapa, explique que o círculo representará a camisinha feminina ou masculina.
2. 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.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

★ = PEGADORA 1

⊠ = DEFESA

★ = PEGADORA 2

→ = DESLOCAMENTO

⊠ = FUGITIVA

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » 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.
- » Repita a primeira parte da atividade algumas vezes antes de passar para a segunda parte.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » 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.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Qual foi a rodada que garantiu mais proteção? Por quê?
- » Vocês conhecem métodos para evitar uma gravidez não planejada? E métodos para se prevenir de IST? Podem citar alguns?
- » Quem deve ser a/o responsável pela prevenção durante a relação sexual? Por quê?
- » Vocês acham que mulheres e homens costumam pensar sobre métodos contraceptivos da mesma maneira? Por quê?
- » Quais os riscos ou consequências de uma relação sexual sem proteção?



HIV E AIDS

OBJETIVO:

- » Entender o que é o HIV e a diferença entre HIV e aids.
- » Aprender a prevenir o contágio do vírus.
- » Discutir a importância de fazer o teste e ter uma vida saudável.
- » Esclarecer mitos e tabus e combater a discriminação contra pessoas vivendo com HIV.

NOTAS:

- » Esta sessão possui cinco opções de atividades para a oficina temática, com duração de quinze a trinta minutos cada. Você pode realizar as quatro atividades de uma vez ou separadamente, adaptá-las, ou selecionar as que sejam mais relevantes para a sua turma.
- » Ao iniciar esta sessão, é importante explicar para as meninas a diferença entre HIV e aids. O HIV é um vírus. A sigla em inglês quer dizer Vírus da Imunodeficiência Humana. Como outros vírus, ele usa as células humanas para se reproduzir e infectar cada vez mais células. O HIV se espalha pelo organismo infectando as células do sistema de defesa do corpo e, se não for tratado, pode provocar a aids e a morte. AIDS é uma sigla em inglês para a Síndrome da Imunodeficiência Adquirida. A aids é o estágio mais avançado da infecção pelo vírus HIV. Dizemos que uma pessoa tem aids quando as células do sistema imunológico são frequentemente atacadas e destruídas pelo vírus HIV, tornando o organismo tão fraco que já não consegue combater doenças oportunistas que se manifestam nesse estágio da infecção pelo vírus. Pessoas com aids podem pegar doenças que são pouco comuns em quem não é HIV positivo. Como a pessoa com aids fica com a imunidade muito baixa, várias doenças podem afetar o seu organismo podendo causar a morte.
- » A pessoa pode estar infectada com o HIV e não ter conhecimento disso durante muitos anos. Portanto, ela pode transmitir o vírus a outras pessoas sem saber. Por isso, é importante usar sempre a camisinha para a prevenção do HIV e outras IST.
- » A única forma de uma pessoa saber se é HIV positivo é fazendo um teste de HIV, disponível no SUS/Posto de Saúde. O diagnóstico da infecção pelo HIV é feito a partir da coleta de sangue. No Brasil, são feitos exames laboratoriais e testes rápidos, que detectam os anticorpos contra o HIV em até trinta minutos, colhendo uma gota de sangue da ponta do dedo. Esses testes são realizados gratuitamente pelo SUS, nas unidades da rede pública e nos Centros de Testagem e Aconselhamento – CTA. Os exames podem ser feitos, inclusive, de forma anônima. Nesses Centros, além da coleta e da execução dos testes, há um processo de aconselhamento, antes e depois do teste, para facilitar a correta interpretação do resultado pelo paciente. Também é possível saber onde fazer o teste pelo Disque Saúde (136).



PARA SABER MAIS:

- » **Saúde e prevenção nas escolas. Atitude para curtir a vida. Guia para a formação de profissionais de saúde e de educação – Ministério da Saúde:** <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002219/221903por.pdf>
- » **Programa Conjunto das Nações Unidas sobre HIV/AIDS – UNAIDS:** <http://unaids.org.br/>
- » **Departamento de Vigilância, Prevenção e Controle das IST, do HIV/Aids e das Hepatites Virais:** <http://www.aids.gov.br/>
- » **Associação Brasileira Interdisciplinar de AIDS:** <http://abiids.org.br/>

- » O Brasil, através do SUS, também é um dos únicos países do mundo a distribuir gratuitamente, desde os anos 1980, remédios para controlar a manifestação e multiplicação do vírus HIV no organismo infectado. Portanto, caso seja constatado que a pessoa é soropositiva (tem HIV), é possível iniciar imediatamente o tratamento. O HIV não tem cura, porém o tratamento adequado possibilita que a pessoa com o vírus tenha uma vida normal e saudável.
- » A Profilaxia Pós-Exposição – PEP é a utilização da medicação antirretroviral após qualquer situação em que exista o risco de contato com o vírus HIV, como em caso de violência sexual, falha ou não utilização de camisinha, ou acidente de trabalho. A medicação age impedindo que o vírus se estabeleça no organismo e deve ser ministrada em, no máximo, 72 horas após o contato, sendo mais eficaz se iniciada nas duas primeiras horas após a exposição. O tratamento deve ser seguido por 28 dias. É possível consultar os locais que disponibilizam a PEP gratuitamente através do site: http://www.aids.gov.br/pep_onda.
- » É importante saber que existem os Serviços de Atenção Especializada (SAE), locais apropriados para as pessoas tirarem todas as dúvidas sobre HIV/aids, suas condições de saúde, o tratamento e os novos cuidados necessários. Existe uma listagem de vários locais onde o SAE é prestado. Pesquise os mais próximos de sua comunidade e divulgue para as meninas. Os endereços estão disponíveis no site: http://www.aids.gov.br/pt-br/acesso_a_informacao/servicos-de-saude.
- » É essencial que, durante a sessão, você busque esclarecer tabus relacionados à aids e ao HIV e mostrar que um dos principais problemas que as pessoas vivendo com HIV/aids enfrentam hoje em dia é o preconceito. Desde 2014, a discriminação das pessoas vivendo com HIV e dos doentes de aids é crime passível de reclusão, de um a quatro anos, e multa.
- » As condutas discriminatórias consideradas crime são: recusar a inscrição ou impedir que a pessoa permaneça como aluna/o em creche ou estabelecimento de ensino de qualquer curso ou grau, público ou privado; negar emprego ou trabalho; exonerar ou demitir de seu cargo ou emprego; segregar no ambiente de trabalho ou escolar; divulgar a condição de portador/a do HIV ou de doente de aids, com intuito de ofender-lhe a dignidade; recusar ou retardar atendimento de saúde.



PARA SABER MAIS:

Assista e compartilhe os seguintes vídeos com as meninas:

- » **Documentário: Positivas – SESC TV:** <https://www.youtube.com/watch?v=FMt0yXFvcIA>
- » **Projeto: Um click para a saúde, Adolescentes e jovens! – Projeto Bem-me-quer:** <https://www.youtube.com/watch?v=2lrlQ35Yg3c>
- » **Renata Ferreira é Soropositivo e conta a sua história! – Dia Mundial de Luta Contra a Aids, Capricho:** <https://www.youtube.com/watch?v=TTNfn9jD8u8>
- » **O cartaz HIV positivo – Depoimento Micaela Cyrino - Grupo de Incentivo à Vida:** <https://www.youtube.com/watch?v=w01tJhFXV4k>
- » **História ilustrada da AIDS - Departamento de IST, AIDS e Hepatites Virais do Ministério da Saúde:** <https://www.youtube.com/watch?v=ShaCZ9b1MKs>
- » **Uma aula – Jout Jout Prazer:** <https://www.youtube.com/watch?v=XpS0iatoNE8&t=47s>
- » **Gabriel Maravilhoso Responde – Jout Jout Prazer:** <https://www.youtube.com/watch?v=tCzOHPU6gX4&t=159s>



OFICINA TEMÁTICA: HIV E AIDS*

TIPO DE ATIVIDADE: DISCUSSÃO EM PEQUENOS GRUPOS

 **Duração:** 15 minutos.

 **Materiais necessários:** Quadros de notas ou lousa, marcadores ou giz.

 **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

OBJETIVOS

- » Entender o que é o HIV e a diferença entre HIV e aids.

INSTRUÇÕES

1. Divida as participantes em pequenos grupos. Distribua algumas das informações diferentes sobre o HIV que constam no **FOLHETO 24** para cada grupo e peça para que elas discutam se as frases são verdadeiras ou falsas. Dê cinco minutos às participantes para que elas conversem em seus grupos.
2. Depois que os grupos tiverem suas respostas, pergunte suas opiniões sobre cada frase.
3. Escreva a frase na lousa ou quadro de notas e coloque ao lado a resposta do grupo (verdadeiro, falso, ou não sei).
4. Peça a opinião das demais participantes. Depois, informe se o grupo acertou ou não e explique a frase.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Ao invés de dividir as meninas em pequenos grupos, realize a atividade com todo o grupo.
- » Antes de iniciar a atividade, você poderá explicar para as meninas o que é o HIV e o que é a aids. Você poderá usar as notas desta sessão e os vídeos e textos de apoio como base.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Peça para que cada grupo justifique sua resposta, explicando porque acreditam que aquela informação é verdadeira ou falsa.

*_ Fonte: Broadreach Healthcare e Peter Labouchere. 2008. **Ferramentas de Educação sobre Viver com o HIV para os Campeões de HIV**. Londres: Standard Chartered Bank.

HIV E AIDS

01_ Ser HIV positivo significa que a pessoa vai morrer dessa doença.
FALSO

Um teste de HIV com resultado positivo não é uma sentença de morte. Os avanços dos cuidados e tratamentos médicos permitem que muitas pessoas com o HIV possam ter vidas longas e saudáveis.

02_ Você pode saber se uma pessoa tem o HIV só de olhar para ela.
FALSO

Não dá para saber se uma pessoa tem o HIV ou não olhando para ela. Só é possível saber, com certeza, se alguém tem o HIV se for feito um teste do HIV.

03_ O HIV é um vírus que ataca o sistema imunológico da pessoa.
VERDADEIRO

O HIV debilita nosso sistema imunológico (o sistema usado para combater infecções) até que ele já não possa proteger mais o corpo contra as infecções. Nesse ponto, se diz que a pessoa tem aids.

04_ HIV e aids querem dizer a mesma coisa.
FALSO

HIV e aids não querem dizer a mesma coisa. O HIV é o vírus de imunodeficiência humana que provoca a aids. Por sua vez, a aids é um estado grave causado pela infecção já avançada do HIV, no qual as defesas contra algumas doenças se degradam. Isso significa que as pessoas com aids podem ter vários tipos diferentes de doenças que o corpo de uma pessoa saudável poderia combater facilmente.

05_ O HIV pode ser curado.
FALSO

Alguns remédios podem evitar que o HIV se multiplique no corpo de uma pessoa, mas não pode destruir todo o HIV. Portanto, o HIV não pode ser curado, apenas tratado.

06_ Você pode ter o HIV e não se sentir doente.
VERDADEIRO

Você pode ter o HIV por muitos anos sem mostrar nenhum sinal ou sintoma. Apenas quando o seu sistema imunológico se debilita, você fica doente.

07_ Uma mulher casada está protegida contra IST/HIV/aids.

FALSO

Muitas mulheres casadas adquirem HIV através de relações sexuais desprotegidas com os próprios maridos, que poderiam estar infectados com o vírus sem saber ou tê-lo adquirido através de relações extraconjugais, compartilhamento de agulhas ou transfusão de sangue infectado.

08_ Só homossexuais pegam e transmitem o HIV.

FALSO

Qualquer pessoa que tiver uma relação sexual desprotegida corre o risco de pegar HIV.

09_ É impossível que uma pessoa que nunca tenha tido relação sexual contraia o HIV.

FALSO

Além da relação sexual, existem outras formas de se contrair o vírus HIV como a transmissão vertical, quando o vírus é transmitido de mãe para filha/o; através da gestação, parto ou amamentação; transfusão de sangue ou compartilhamento de agulhas.



OFICINA TEMÁTICA: PREVENINDO-SE DO HIV*

TIPO DE ATIVIDADE: DISCUSSÃO EM GRUPO GRANDE

Duração: 15 minutos.

Materiais necessários: Prótese de silicone para preservativos (ou outro item que possibilite a demonstração como pepinos ou bananas); preservativos masculinos e femininos.

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

OBJETIVOS

- » Demonstrar como usar preservativos para prevenir a transmissão do HIV.

INSTRUÇÕES

1. Antes de iniciar esta sessão, leia os **FOLHETOS 25 e 26** que explicam a forma correta de se colocar um preservativo. Se necessário, pratique a demonstração sozinha uma ou duas vezes. Caso você não se sinta confortável para fazer essa demonstração, você poderá convidar uma profissional do posto de saúde ou clínica da família de sua região para apoiá-la nesta atividade.
2. Inicie explicando para as meninas que os preservativos (camisinhinhas), tanto masculinos quanto femininos, são a única forma de prevenir a transmissão do HIV. Porém, ainda existem tabus sobre o fato de as mulheres usarem, terem acesso a, ou até conversarem sobre preservativos.
3. Apresente a atividade. Caso alguma menina não queira permanecer na sala, deixe-a à vontade para se ausentar. Apenas certifique-se de que ela não ficará desacompanhada fora da sala.
4. Mostre às participantes as amostras de preservativos masculino e feminino. Passe-os de mão em mão para que todas possam vê-los de perto. Enquanto isso, compartilhe as seguintes informações:
 - » O preservativo funciona como uma pele forte que impede a passagem do esperma, do HIV e dos germes das doenças sexualmente transmissíveis (IST). Se forem usados corretamente, em todas as relações sexuais, os preservativos são muito eficazes para evitar o contágio do HIV. Eles também evitam a gravidez e previnem contra doenças sexualmente transmissíveis.



PARA SABER MAIS:

- » **Especial camisinha feminina: as mulheres no controle da proteção – Paula Guimarães, Catarinas:** <http://catarinas.info/especial-camisinha-feminina-as-mulheres-no-controle-da-protacao/>

*_ Fonte: Broadreach Healthcare e Peter Labouchere. 2008. **Ferramentas de Educação sobre Viver com o HIV para os Campeões de HIV.** Londres: Standard Chartered Bank.

- » O preservativo masculino é um tubo de borracha fina (látex) que se encaixa sobre o pênis ereto, e recolhe o sêmen do homem para que ele não entre na vagina, ânus ou boca. Informe que hoje em dia também existem preservativos sem o látex para pessoas que têm alergia a esse material.
 - » O preservativo feminino é feito de poliuretano, um plástico mais fino do que o do preservativo masculino, e tem um anel em cada extremidade. Ele é inserido na vagina antes da relação sexual. Os anéis mantêm o preservativo no local. Os preservativos femininos dão mais autonomia às mulheres em relação à proteção durante a relação sexual.
 - » Os preservativos masculinos estão amplamente disponíveis em praticamente todas as regiões. Os preservativos femininos podem ser um pouco mais difíceis de encontrar em alguns locais e podem ser um pouco mais caros também.
 - » Nunca devem ser utilizados dois preservativos (dois masculinos ou um masculino e outro feminino) ao mesmo tempo, pois o atrito entre eles pode fazer com que estourem. É importante utilizar sempre apenas um preservativo durante a penetração.
 - » Em certos locais, pode acontecer de adolescentes tentarem reaproveitar o preservativo utilizado ou usar embalagens plásticas no lugar do preservativo. Explique que esse é um comportamento de alto risco tanto para o contágio de IST/HIV quanto para a ocorrência de uma gravidez não planejada. Os preservativos não podem ser substituídos por outros materiais. Pergunte às participantes se elas sabem onde existem preservativos disponíveis para elas, começando, assim, um debate. Oriente que elas podem ter acesso a preservativos gratuitamente em postos de saúde e em toda a rede do SUS.
5. Demonstre como usar um preservativo masculino corretamente. Mencione também sobre alguns cuidados importantes a serem tomados, como verificar a data de validade e a integridade da embalagem (por exemplo, não pode conter furos ou estar rasgada etc.), não abrir a embalagem com os dentes e não utilizar a unha para retirar o preservativo da embalagem.
 6. Caso tenha acesso a um demonstrador de borracha, mostre para as meninas como utilizar o preservativo feminino. Se você não tiver acesso a um, você poderá apenas retirar o preservativo da embalagem e utilizar as mãos para explicar para as meninas como ele deve ser colocado.
 7. Distribua algumas cópias dos **FOLHETOS 25** e **26** para as meninas que tiverem interesse em levá-las.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

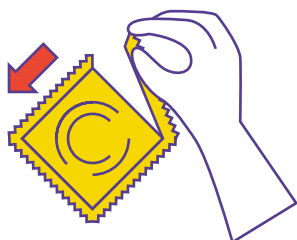
- » Converse bastante com as meninas antes de iniciar a demonstração, para que elas se sintam confortáveis. Deixe que as meninas vejam as amostras de preservativos para que fiquem mais familiarizadas com o material. Reforce que é importante saber como utilizar o preservativo, pois é a única forma de se prevenir do HIV. E lembre as que elas utilizarão essas informações quando decidirem iniciar a vida sexual.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

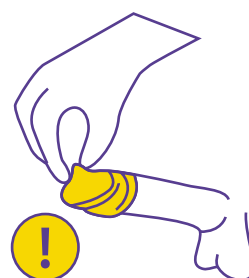
- » Após demonstrar a colocação dos preservativos, pergunte se as meninas gostariam de se voluntariar para também demonstrar. Enquanto elas demonstram para o grupo, você poderá explicar o procedimento, auxiliando, caso as meninas tenham dificuldade.
- » É importante que as meninas se sintam à vontade para realizar esta atividade. Caso não haja voluntárias ou as meninas se mostrem tímidas, não insista e faça apenas você a demonstração.

COMO USAR O PRESERVATIVO MASCULINO

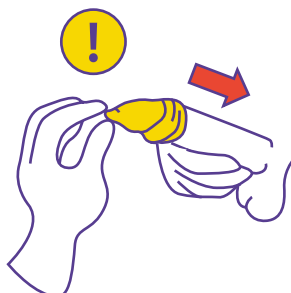
PASSO
01_



PASSO
02_



PASSO
03_



PASSO
04_



PASSO
05_



PASSO 1: Consiga seus preservativos em Postos de Saúde/SUS ou clínica da família. Lembre-se de que eles devem ser guardados em um lugar fresco, longe do sol. Confira a data de validade escrita na embalagem do preservativo. Verifique a embalagem para ver se não está rasgada, furada ou aberta. Empurre o preservativo dentro da embalagem para um dos lados, dando espaço para você abrir a embalagem do outro lado. Ao abrir a embalagem, utilize os dedos, nunca tesoura, e nem os dentes. Remova o preservativo com cuidado, usando a ponta dos dedos, e não as unhas.

PASSO 2: Não desenrole o preservativo antes de colocá-lo. Certifique-se de que o preservativo está do lado certo, com a ponta para cima, para que, depois, ele possa ser desenrolado para baixo. Aperte a extremidade do preservativo e coloque-o na ponta do pênis ereto. Faça isso para retirar o ar e deixar espaço para o sêmen, assim, o preservativo não estoura na ejaculação.

PASSO 3: Desenrole o preservativo sobre o pênis até embaixo. Se a cor do preservativo não for regular ou se estiver seco, crespo, rasgado ou pegajoso, jogue-o fora, porque ele, provavelmente, vai estourar. Sempre coloque o preservativo antes da penetração. Certifique-se de que o preservativo esteja sempre no lugar durante o sexo. Se sair, retire o pênis e use outro preservativo antes de continuar.

PASSO 4: Depois da ejaculação, aperte o preservativo na base para evitar que ele saia do pênis, retire o pênis ainda ereto imediatamente.

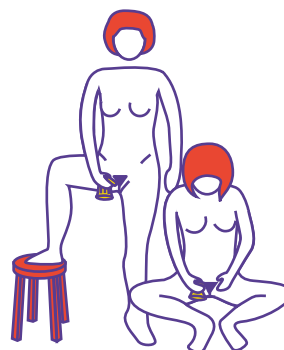
PASSO 5: Retire o preservativo apenas quando o pênis estiver totalmente fora. Dê um nó na parte aberta do preservativo, envolva-o em um papel e descarte-o corretamente em um cesto de lixo. Não jogue o preservativo no vaso sanitário. Não use o preservativo novamente. Sempre use um preservativo novo a cada vez que for ter relações sexuais.

COMO USAR O PRESERVATIVO FEMININO

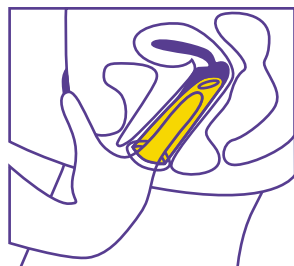
PASSO
01_



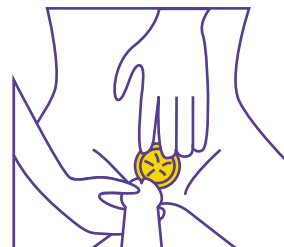
PASSO
02_



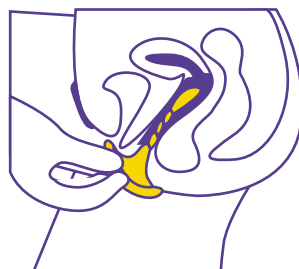
PASSO
03_



PASSO
04_



PASSO
05_



PASSO 1: Consiga seus preservativos em Postos de Saúde/SUS ou clínica da família. Lembre-se de que eles devem ser guardados em um lugar fresco, longe do sol. Confira a data de validade na embalagem do preservativo. Verifique a embalagem para ver se não está rasgada, furada ou aberta. Empurre o preservativo dentro da embalagem para um dos lados, dando espaço para você abrir a embalagem do outro lado. Utilize os dedos para abrir a embalagem, nunca tesoura, e nem os dentes. Remova o preservativo com cuidado, usando a ponta dos dedos, e não as unhas.

PASSO 2: Segure o preservativo com o anel externo (vazado) para baixo. Aperte o anel interno do preservativo com o polegar e o indicador, formando um "oito". Escolha uma posição confortável e introduza a extremidade menor na vagina. Para facilitar a inserção, a mulher pode agachar, deitar ou colocar um pé sobre uma cadeira. Deixe cerca de 3 centímetros do anel maior para fora, ele deve ficar plano na abertura da vagina. Ao contrário do preservativo masculino, o feminino pode ser colocado até oito horas antes da penetração.

PASSO 3: Controle a entrada do pênis ereto no preservativo, para que ele não entre pela lateral. O preservativo feminino fica solto e vai se mexer durante o sexo. Se você sentir que o anel externo está sendo empurrado para dentro durante a relação, pare e puxe o anel para fora, de volta à posição inicial.

PASSO 4: Para remover o preservativo, gire o anel externo para manter o esperma dentro. Depois, puxe o preservativo para fora da vagina.

PASSO 5: Envolve-o em um papel e descarte-o corretamente, jogando-o em um cesto de lixo. Não jogue o preservativo no vaso sanitário. Não use o preservativo novamente. Sempre use um preservativo novo a cada vez que for ter relações sexuais.



OFICINA TEMÁTICA: O QUE É ARRISCADO*

TIPO DE ATIVIDADE: DISCUSSÃO EM GRUPO GRANDE

 **Duração:** 30 minutos.

 **Materiais necessários:** Quadro de notas ou lousa, marcador ou giz.

 **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

OBJETIVOS

- » Mostrar como o HIV é transmitido.
- » Explicar que diferentes atividades têm diferentes níveis de risco.
- » Mostrar que é possível que uma pessoa vivendo com HIV mantenha relações próximas de trabalho e pessoais sem riscos de transmitir o vírus.

INSTRUÇÕES

1. Escreva ou desenhe símbolos na lousa que signifiquem “risco alto”, “risco médio” e “risco baixo/nenhum risco”.
2. Explique que você vai ler uma lista de atividades e as meninas devem decidir se elas têm um risco alto, médio, baixo ou nenhum risco de transmitir o HIV.
3. Leia as frases do **FOLHETO 27** e peça às meninas que escolham o nível de risco. Então, pergunte por que escolheram um determinado nível. Informe se elas estão certas ou erradas.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Antes de iniciar a atividade, pergunte para as meninas se elas sabem como o HIV é transmitido. Caso não saibam, explique que o vírus pode ser transmitido através do contato com sangue, sêmen, secreção vaginal, leite materno, ou pelo compartilhamento de seringas e agulhas contaminadas.
- » Adeque a linguagem e explique termos que as meninas não conheçam.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Divida as meninas em pequenos grupos e distribua algumas frases para cada grupo. Dê tempo para que os grupos cheguem a um consenso em relação ao risco de cada atividade. Depois, peça para que cada grupo apresente suas frases para a turma, justificando suas respostas. Corrija ou complemente as respostas se houver necessidade.

*_ Fonte: Broadreach Healthcare e Peter Labouchere. 2008. **Ferramentas de Educação sobre Viver com o HIV para os Campeões de HIV**. Londres: Standard Chartered Bank.

FOLHETO 27



O QUE É ARRISCADO E O QUE NÃO É

	ATIVIDADE	RISCOS	EXPLICAÇÃO
01_	Abraçar alguém com HIV e aids.	Nenhum risco.	Não existe forma de o HIV ser transmitido; a pele é uma excelente barreira.
02_	Relação sexual entre uma mulher e um homem sem preservativos, sendo que um deles é portador do HIV.	Risco alto.	O sêmen e os fluxos vaginais são dois fluidos corporais onde o HIV está presente em grandes quantidades. A transmissão do HIV é altamente possível.
03_	Relação sexual entre uma mulher e um homem usando preservativos, sendo que um deles é portador do HIV.	Risco baixo.	Os preservativos, quando usados corretamente, são uma forma muito eficaz de prevenir o contágio do HIV.
04_	Dar a mão para cumprimentar um portador do HIV.	Nenhum risco.	Não existe forma de o HIV ser transmitido; a pele é uma excelente barreira.
05_	Uma mãe HIV positivo amamenta sua/seu filha/o.	Risco médio.	O HIV está presente no leite materno em grandes quantidades. Embora os ácidos estomacais consigam matar o vírus, se houver algum corte, infecção ou rachadura na pele ao redor do mamilo ou na boca do bebê, o HIV pode ser transmitido. As mães soropositivas devem pedir conselho aos médicos assim que souberem que estão grávidas.
06_	Assento de banheiro.	Nenhum risco.	O HIV morre muito rápido quando é exposto ao ar. Mesmo se alguém se sentar em uma gota de sangue ou sêmen infectado com HIV, a pele é uma excelente barreira e não permite o contágio.
07_	Beijar.	Nenhum risco/ baixo risco.	A saliva não contém o vírus do HIV em grandes quantidades. Alguns cálculos sugerem que seria necessário beber oito litros de saliva para ter uma pequena chance de ser infectado. Caso a pessoa esteja com a boca sangrando durante o beijo, apesar de pequeno, existe o risco. Vale ressaltar que até hoje existe um número irrisório de indivíduos que contraíram o vírus dessa forma, o risco realmente é baixo.
08_	Usar os mesmos pratos, copos e talheres de uma pessoa soropositiva.	Nenhum risco.	Mesmo se você beber ou comer alguma coisa que contenha saliva fresca de outra pessoa, não há risco de infecção do HIV.
09_	Um mosquito pica alguém com HIV e depois pica você.	Nenhum risco.	O HIV é um vírus humano e não sobrevive em um mosquito. Além disso, os mosquitos injetam saliva, não sangue, quando picam alguém.
10_	Masturbação.	Nenhum risco/ baixo risco.	O HIV não pode ser transmitido de uma pessoa a outra através da masturbação, desde que o sêmen ou fluidos vaginais não passem diretamente de uma pessoa à outra. Caso uma das pessoas possua um corte ou ferida na mão, o risco é baixo.
11_	Receber uma transfusão de sangue.	Risco baixo ou inexistente (desde que o sangue tiver sido examinado antes); Risco alto (se o sangue não tiver sido examinado antes).	Nenhum risco: receber uma transfusão de sangue não implica nenhum risco ou um risco muito baixo em um país onde o sangue doado é examinado adequadamente e descartado quando se detecta a presença do HIV. Risco alto: possui alto risco se o sangue não for examinado adequadamente. Se você precisar de uma transfusão de sangue e estiver ciente das implicações, você pode solicitar que o sangue seja examinado para ver se está contaminado com HIV.
12_	Doar sangue.	Nenhum risco.	Desde que a agulha for esterilizada, não há risco.
13_	Sexo oral.	Risco baixo/ risco médio.	O sexo oral é uma atividade de baixo risco, exceto se a pessoa tiver um corte ou machucado na boca, —pois nesse caso o risco seria maior.



OFICINA TEMÁTICA: ENCONTRE A BOLA*

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 20 minutos.

Materiais necessários: Duas bolas pequenas.

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres

OBJETIVOS

- » Demonstrar a importância do teste de HIV.
- » Mostrar que não dá para saber se uma pessoa é portadora do HIV apenas olhando para ela.

INSTRUÇÕES

1. Divida as participantes em dois grupos, com o mesmo número de meninas, e peça para que formem duas filas, uma de frente para a outra. As meninas em uma mesma fila devem estar bem juntas, com os ombros encostados.
2. Pegue uma bola pequena (de pingue-pongue, tênis, adaptada a partir de outros materiais, ou um objeto pequeno que seja fácil de segurar, como uma caneta) e diga para as meninas que elas representam o HIV.
3. Entregue uma bola (ou objeto) para cada grupo e explique que elas devem passar a bola para a colega pelas costas. Diga que elas devem ficar bem pertinho umas das outras, para que consigam passar a bola sem que o outro grupo veja com quem está.
4. Elas poderão passar a bola em qualquer direção que quiserem. É importante que elas passem a bola da forma mais discreta ou escondida possível para a pessoa ao lado.
5. Depois de um tempo, peça para elas pararem de passar a bola. Cada grupo vai ter que identificar quem do outro grupo está segurando a bola.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Caso as meninas tenham dificuldade para passar a bola sem que o outro grupo perceba, peça para que as duas equipes se reúnam separadamente e escolham alguém para segurar a bola. Ao seu sinal, os dois grupos ficam de frente um para o outro e a menina escolhida deverá segurar a bola discretamente. Escolha uma representante de cada grupo para tentar adivinhar com quem está a bola.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Para níveis mais avançados, você poderá combinar essa atividade com as atividades *HIV e aids* ou *O que é arriscado?*. Diga que você fará uma pergunta sobre o HIV/aids e o grupo que adivinhar com quem está a bola terá o direito de responder primeiro. Cada resposta correta valerá um ponto.
6. Depois de escutar a resposta, faça a mesma pergunta a uma segunda participante. Em seguida, pergunte ao outro time. Logo, elas vão perceber que é impossível saber, só de olhar, quem está segurando a bola ou, simbolicamente, quem tem o HIV.
 7. Repita essa dinâmica algumas vezes e termine a atividade com uma discussão sobre as mensagens principais:
 - » Não dá para saber se uma pessoa é portadora do HIV apenas olhando para ela.
 - » A única forma de saber se alguém é HIV positivo é fazendo um teste.
 - » Mesmo se a pessoa for HIV positivo, há várias formas de se cuidar para se manter saudável.

*_ Fonte: Broadreach Healthcare e Peter Labouchere. 2008. **Ferramentas de Educação sobre Viver com o HIV para os Campeões de HIV**. Londres: Standard Chartered Bank.



OFICINA TEMÁTICA: VIVENDO COM HIV*

TIPO DE ATIVIDADE: DISCUSSÃO EM PEQUENOS GRUPOS

Duração: 25 minutos.

Materiais necessários: Papel e caneta.

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

OBJETIVOS

- » Conhecer os direitos das pessoas vivendo com HIV e aids e identificar estratégias para garanti-los.

INSTRUÇÕES

1. Divida as meninas em pequenos grupos e apresente para elas a seguinte situação: "Raquel tem 15 anos e tem HIV. Ao fazer sua matrícula na escola, sua mãe decide contar isso à diretora. Na primeira reunião de professoras/res, a diretora informa que a escola receberá uma aluna que tem HIV, identificando-a para todo o grupo. Comentários sobre o assunto começam a circular pela escola. Alguns pais de alunos ficam sabendo e exigem que a direção se posicione contra a permanência da menina na escola, por oferecer riscos às/aos outras/os alunas/os";
2. Peça para que cada grupo discuta a situação apresentada e indique possíveis soluções para essa questão. Para orientar o debate, peça para que as meninas pensem sobre quem agiu corretamente ou não na situação: a mãe da Raquel? A diretora? Os professores? Os pais de alunas/os? Pergunte para as meninas se Raquel apresenta algum risco às/aos demais e se ela teria ou não direito a estudar como todas as outras adolescentes possuem.
3. Depois, peça para que cada grupo apresente sua posição para as demais. Após as apresentações, reforce para as meninas que discriminar as pessoas vivendo com HIV e aids é crime, e que impedir que uma pessoa nessas condições se matricule ou permaneça no estabelecimento de ensino é uma prática discriminatória passível de um a quatro anos de prisão e multa.

*_ Atividade adaptada de: **Saúde e Prevenção nas escolas: atitude para curtir a vida. Guia para formação de profissionais de saúde e educação.** Ministério da Saúde/Ministério da Educação. Brasília, 2007. Disponível em: <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002219/221903por.pdf>

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Realize o debate em grande grupo para que você possa orientar a reflexão das meninas.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Divida as meninas em quatro grupos. Apresente a mesma situação e diga que cada grupo representará uma parte envolvida: um grupo representará a escola, outro, os pais de alunas/os, outro, os pais da Raquel. O quarto grupo representará a juíza.
- » Diga que elas terão um tempo para debaterem e desenvolver argumentos para defender a posição que seu grupo representa. As meninas juízas deverão mediar o debate e, após ouvir todos os lados, emitir seu parecer sobre a situação.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Existe alguma diferença entre HIV e aids? Qual?
- » Se uma pessoa tiver HIV significa que ela vai morrer? Por que?
- » Quais são as formas de se contrair o vírus HIV?
- » Se uma mulher grávida descobrir que tem HIV, é possível que sua/seu filha/o nasça sem o vírus? O que ela deve fazer?
- » Qual é a forma mais eficaz de se prevenir contra o contágio do HIV durante uma relação sexual?
- » Onde você pode conseguir preservativos na sua comunidade?
- » Quais são os tipos diferentes de preservativos disponíveis?
- » Quais dificuldades as pessoas podem enfrentar para conseguir um preservativo? As adolescentes têm direito a receber preservativos no SUS?
- » Você sabia que pode conseguir preservativos gratuitamente no SUS e em postos de saúde?
- » Existe algum tabu se as meninas andarem com preservativo na bolsa? Como podemos evitar esse preconceito?
- » Apenas o homem pode se proteger do HIV durante uma relação sexual?
- » Como descobrir se uma pessoa possui HIV?
- » É possível perceber se alguém possui HIV ou aids apenas olhando para ela?
- » Vocês acham que as pessoas que têm HIV sofrem algum preconceito? Qual a opinião de vocês sobre isso?
- » Vocês saberiam dizer alguns mitos em relação ao HIV?
- » Se alguém descobrir que tem HIV, como ela pode se tratar?
- » Vocês sabem o que é Profilaxia Pós-Exposição – PEP? Como ela funciona?



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

Materiais necessários: Coletes, bola, cones.

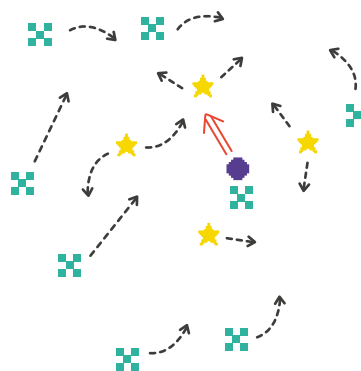
Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Divida as meninas em dois grupos, sendo que um deles deverá ter o dobro de participantes do outro, e distribua coletes para a equipe com número inferior de participantes. Por exemplo: Se você tem 15 meninas no grupo, distribua coletes para apenas 5 meninas formando uma equipe e a outra ficará com 10 meninas sem coletes.
2. Escolha uma menina sem colete para iniciar com a bola e explique que o objetivo dela é fazer com que a bola passe pelo máximo de participantes sem coletes.
3. O objetivo da equipe com colete é impedir que a bola chegue às mãos das meninas da equipe adversária. Toda vez que a bola for interceptada, a equipe com colete marca um ponto e devolve a bola para a menina que iniciou a partida.
4. Reforce que não poderá haver contato físico entre as participantes e a bola não poderá ser arrancada das mãos da oponente.
5. Explique que os grupos deverão se movimentar pelo espaço tentando chegar a seu objetivo.
6. Deixe que as meninas vivenciem o jogo durante cinco minutos e paralise a atividade.
7. Peça para que a menina que iniciou com a bola fique no centro e para que as duas equipes se disponham cada uma de um lado.
8. Peça para que as meninas com colete que tenham tido contato com a bola deem um passo à frente e que as meninas sem coletes que também tenham tido contato com a bola façam o mesmo.
9. Explique que cada grupo tem uma legenda que você vai ler para elas.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

★ = EQUIPE COM COLETE

-> = DESLOCAMENTO

■ = EQUIPE SEM COLETE

⇒ = ARREMESSO

● = BOLA

LEGENDA:

- » A bola representa o vírus do HIV, então a menina que iniciou com a bola estava infectada.
- » O colete representa o preservativo (feminino ou masculino), então, todas as meninas com colete estavam com preservativo e, mesmo que tenham tido contato com a bola, não foram infectadas.
- » Meninas sem colete estavam sem o preservativo, portanto todas as meninas que tiveram contato com a bola foram infectadas com o vírus HIV, e as que não tiveram contato com a bola correram grandes riscos.

CONTINUA »»»

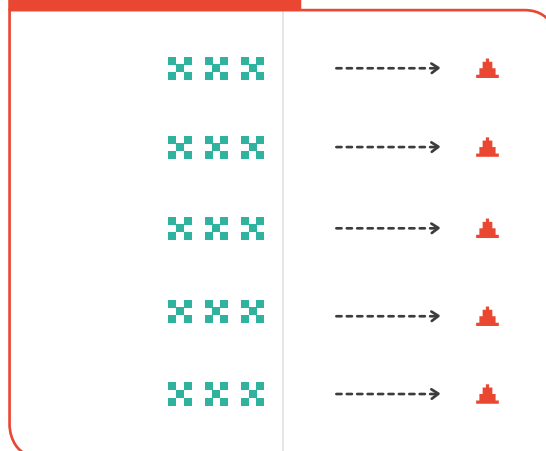
PARTE 2

1. Peça para que todas as meninas formem 5 equipes com números iguais de participantes.
2. Oriente que cada grupo forme uma fila, de modo que a primeira da fila fique em cima da linha central da quadra.
3. Disponha um cone na frente de cada equipe, a uma distância de aproximadamente 5 metros.
4. Explique que você fará perguntas de verdadeiro ou falso sobre HIV e aids (**FOLHETO 24**) e, ao seu sinal, a primeira menina de cada equipe deverá correr e trazer o cone até a sua equipe. Aquela que chegar primeiro terá o direito de resposta. Repita essa dinâmica até que acabem todas as perguntas.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » O que fez com que as meninas se colocassem em risco no contato com o vírus HIV?
- » As meninas com e sem colete sofriam o mesmo risco de contágio? Por quê?
- » Qual é a forma mais segura de prevenção do HIV?
- » É fácil identificar que uma pessoa tem HIV só de olhar para ela?
- » HIV e aids significam a mesma coisa?
- » Devemos ter medo e evitar pessoas que tenham HIV? Por quê?
- » Qual é a forma de identificar se uma pessoa tem HIV?
- » Você acha que existem tabus sobre o HIV? Quais?

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

= PARTICIPANTE

= CONE

--> = DESLOCAMENTO SEM BOLA

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Diminua o número de participantes do grupo com colete. Dessa maneira, ficará mais fácil passar a bola (vírus HIV) entre as participantes da equipe sem colete.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Aumente o espaço de jogo e o número de participantes da equipe com colete.
- » Peça para que as meninas justifiquem suas respostas na rodada de verdadeiro ou falso.



QUAL É A SUA OPINIÃO?

OBJETIVO:

- » Conhecer e ter a oportunidade de pensar e se expressar sobre questões relacionadas aos direitos e à saúde sexual e reprodutiva.

NOTAS:

- » Nesta sessão, serão abordados temas referentes à saúde e aos direitos sexuais e reprodutivos. Saúde sexual é a habilidade de mulheres e homens para desfrutar e expressar sua sexualidade, sem riscos de doenças sexualmente transmissíveis, gestações não planejadas, coerção, violência e discriminação. Ela possibilita experimentar uma vida sexual informada, agradável e segura, baseada na autoestima. Isso acontece quando a sexualidade humana é abordada de forma positiva e há o respeito mútuo nas relações sexuais.
- » Saúde reprodutiva é definida como um estado de completo 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. A saúde reprodutiva compreende uma vida sexual segura e satisfatória, a capacidade de se reproduzir e a liberdade de decidir se quer ter filhas/os ou não, o número de filhas/os desejadas/os e o espaçamento entre elas/es.
- » 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. E as/os adolescentes e jovens também passaram a ser reconhecidas/os 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 filhas/os ou não, o número de filhas/os desejadas/os, o espaçamento entre elas/es. Também são direitos reprodutivos o acesso à informação para a tomada consciente de decisões; aos métodos de prevenção a IST/HIV; aos métodos de prevenção a 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:

Assista e compartilhe os seguintes vídeos com as meninas:

- » **Direitos Sexuais e Reprodutivos – CDH:**
<https://www.youtube.com/watch?v=-3VpAL5iDfI>
- » **Direitos sexuais e reprodutivos. Você sabe o que é? – Campanha ANA (Aliança Nacional de Adolescentes):** <https://www.youtube.com/watch?v=Iv3Phkn4FdM>
- » **Direitos sexuais reprodutivos – Criola:**
https://www.youtube.com/watch?v=AoXLos_xU8



OFICINA TEMÁTICA*

TIPO DE ATIVIDADE: DISCUSSÃO EM PEQUENOS GRUPOS

 **Duração:** 60 minutos.

 **Materiais necessários:** Papel, caneta, fita adesiva.

 **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

1. Escreva "Concordo", "Não concordo" e "Não sei" em três folhas de papel. Cole cada uma dessas folhas em um canto ou espaço diferente da sala.
2. Não coloque esses avisos longe demais, para que, depois, as meninas possam se comunicar facilmente estando abaixo de cada um deles.
3. Diga às meninas que você vai ler várias frases e que, depois de cada uma, elas devem se posicionar abaixo do papel que expressa a opinião delas. Explique que as afirmações têm a ver com saúde e direitos sexuais e reprodutivos.
4. As meninas escolhem se concordam ou não concordam com a frase, ou se não sabem bem o que pensam sobre isso.
5. Diga que as meninas devem opinar e debater as frases, mas o exercício não é uma discussão e não se deve tentar mudar a opinião da outra pessoa. É uma oportunidade de compartilhar e discutir sem julgar.
6. Depois de cada frase, peça que voluntárias de cada conjunto de opinião falem sobre o que elas pensam.
7. Escolha as frases do **FOLHETO 28** mais apropriadas ao grupo e inclua outras que você achar interessantes.
8. Use a oportunidade para complementar ou corrigir qualquer informação errônea que aparecer durante essas discussões.
9. Encerre apresentando para as meninas o que são direitos sexuais e reprodutivos e discuta cada um dos direitos apresentados no **FOLHETO 29** em uma linguagem que seja facilmente entendida pelas meninas. Você também poderá utilizar um dos vídeos sugeridos no início desta sessão para introduzir o assunto.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Escolha perguntas que sejam adequadas e relevantes para o seu grupo. Procure fazer as perguntas de forma simples e clara.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Comece a atividade apresentando e debatendo com as meninas os direitos sexuais e reprodutivos (**FOLHETO 29**).
- » 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.

*_ Fonte: World YWCA. 2006. **Capacitando moças para liderar mudanças**. Genebra: World YWCA. Usado com autorização.

FOLHETO 28



LISTA DE FRASES

- » 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/os gostariam de ter, e quanto tempo esperar entre uma/um filha/o e outra/o.
- » 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 pode forçar sua esposa a fazer sexo com ele.
- » As/os adolescentes devem aprender sobre sexo na escola e receber preservativos se elas/es decidirem ter relações sexuais.
- » Em certas situações, a mulher tem 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.
- » Pílula anticoncepcional protege contra IST, aids, HPV.
- » É errado se masturbar.
- » Só podemos chamar de família quando há uma mulher e um homem na relação.
- » Se a mulher engravidou, a responsabilidade com a/o filha/o 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.
- » Casais de lésbicas ou gays não deveriam dar demonstrações de afeto em público, como beijos, abraços ou andar de mãos dadas.
- » Os homens devem ser responsáveis pelo dinheiro na casa.
- » 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/os têm o direito de exercer sua sexualidade livremente, por isso devemos respeitar a orientação sexual das outras pessoas.
- » Se uma mulher manda fotos nuas para um homem, ele tem o direito de mostrá-las para quem quiser.

FOLHETO 29



DIREITOS SEXUAIS

- 01 _** Direito a tomar decisões sobre sua própria vida sexual e a não sofrer tortura, violência e exploração.
- 02 _** Direito a ter prazer no sexo e nas relações sexuais independentemente do/a parceiro/a sexual que escolher.
- 03 _** Direito a não sofrer nenhuma forma de discriminação, independentemente do sexo, gênero, orientação sexual, idade, classe social, raça, religião.
- 04 _** Direito à privacidade sexual, exceto se estiver afetando os direitos de outra pessoa.
- 05 _** Direito ao sexo seguro para prevenção da gravidez e de infecções sexualmente transmissíveis (IST) e aids.
- 06 _** Direito de expressar livremente sua orientação sexual.
- 07 _** Direito de ter relação sexual, independentemente da reprodução.
- 08 _** Direito à educação sexual ampla e abrangente.

DIREITOS REPRODUTIVOS

- 01 _** Direito a decidir, de forma livre e responsável, se quer ou não ter filhas/os, quantas/os filhas/os deseja ter e em que momento de sua vida.
- 02 _** Direito a informações, meios, métodos e técnicas para ter ou não ter filhas/os.
- 03 _** Direito a métodos anticoncepcionais seguros, eficazes, econômicos e aceitáveis para controlar a fertilidade conforme desejar.
- 04 _** Direito a serviços de saúde apropriados para que as mulheres tenham uma gravidez e um parto seguro.
- 05 _** Direito a escolher ou não se casar e a estabelecer relações sexuais responsáveis.
- 06 _** Direito ao atendimento para a saúde sexual, incluindo prevenção e tratamento de todas as questões, problemas e complicações sexuais.
- 07 _** Direito de exercer a sexualidade e a reprodução, livre de discriminação, imposição e violência.



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

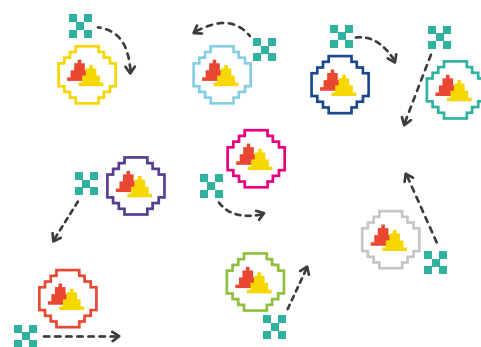
Materiais necessários: Cones e bambolês, papel, caneta, tesoura e fita adesiva.

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

1. Espalhe bambolês pela quadra de modo que cada menina tenha um bambolê.
2. Reúna o grupo e entregue dois cones para cada menina.
3. Leia a lista dos direitos sexuais e reprodutivos (**FOLHETO 29**) para elas. Se possível, faça cópias do folheto ou escreva os direitos em uma cartolina e deixe visível para as meninas.
4. Após a leitura, peça para que as meninas 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.
5. Depois, peça para que elas coleem cada direito em um cone.
6. 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.
7. 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.
8. 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.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

= PARTICIPANTE = BAMBOLE

= CONE = DESLOCAMENTO

9. O objetivo do jogo será conseguir coletar o maior número possível de cones/direitos. Explique que, para defender seus cones, as meninas deverão permanecer fora do bambolê.
10. 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.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » 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.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » 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.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Quais direitos sexuais e reprodutivos vocês escolheram inicialmente para colar em seus cones? Por que vocês consideram que estes sejam os mais importantes?
- » Com quais direitos sexuais e reprodutivos vocês terminaram ao final do 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 de nossos direitos na sociedade?

SEJA
EMPODERADA



DO QUE SE TRATA?

As atividades deste módulo abrangem tópicos sobre direitos humanos das mulheres, incluindo o direito de viver sem violência e informações sobre como ter acesso a instituições e serviços na comunidade caso uma violência ocorra. O módulo discute ainda sobre os riscos e possibilidades da internet e das redes sociais e apresenta o esporte como uma eficiente ferramenta de empoderamento para meninas e jovens mulheres.

POR QUE É IMPORTANTE?

Direitos dão uma ideia clara de como seria o mundo com liberdade, justiça, paz, igualdade de direitos e oportunidades, estipulando padrões mínimos sobre como os indivíduos e as instituições devem tratar as pessoas. Conhecê-los permite às pessoas tomarem medidas para exigir e defender seus próprios direitos e os direitos das/os outras/os. Em muitos lugares do mundo, incluindo o Brasil, as meninas não têm direitos básicos assegurados devido a vários fatores, como idade, gênero, raça, sexualidade e classe social. Porém, o ponto de partida para fazer valer esses direitos é entendê-los e saber de onde eles vêm. Além disso, as meninas são parte de um ambiente muito mais amplo – família, comunidade, país e mundo. Esta seção pode ajudá-las a conhecerem os recursos disponíveis em suas próprias comunidades, saber como acessá-los e entender que seus direitos e deveres não se restringem apenas ao local onde moram.

AO TÉRMINO DESSE MÓDULO AS MENINAS DEVERÃO:

- » Entender o que são direitos e como eles podem ser garantidos;
- » Conhecer os vários tipos de violência, assim como os mecanismos existentes para preveni-los e enfrentá-los;
- » Sentir-se seguras e à vontade para discutir sobre violência sexual e doméstica;
- » Conhecer vários recursos, serviços e instituições aos quais elas podem recorrer em caso de violência;
- » Conhecer as questões ambientais que afetam a comunidade e o planeta;
- » Entender como o esporte pode ser uma ferramenta importante de empoderamento e enfrentamento à violência de gênero;
- » Conhecer algumas tecnologias da comunicação e saber como utilizá-las da melhor maneira.



DESEJOS, NECESSIDADES E DIREITOS

OBJETIVO:

- » Ajudar as meninas a distinguir desejos de necessidades.
- » Apresentar a ideia de que as necessidades básicas podem ser consideradas direitos.
- » Perceber que os direitos são diferentes da realização dos desejos materiais.

NOTAS:

- » Nesta atividade, é fundamental que as meninas entendam a diferença entre os desejos e as necessidades das pessoas. E saibam que as necessidades básicas são consideradas direitos que devem ser garantidos pelo poder público.
- » Desejo é a vontade ou a expectativa de possuir algo material ou imaterial. Necessidade é aquilo que é imprescindível, fundamental ou estritamente importante para garantir a vida e/ou o bem-estar das pessoas. Direitos são as necessidades e liberdades básicas de todos os seres humanos, que devem ser garantidas por um sistema de normas e de instituições.



PARA SABER MAIS:

Assista e compartilhe com as meninas os seguintes vídeos:

- » **O que são direitos humanos – Glenda Mezzaroba, Casa do Saber:** <https://www.youtube.com/watch?v=fMBNL4HFEOQ;>

- » **Direitos humanos – ONU Mulheres Brasil:** <https://www.youtube.com/watch?v=hGKAaVoDIss>



OFICINA TEMÁTICA*

TIPO DE ATIVIDADE: ARTE E EXPRESSÃO

Duração: 45 minutos.

Materiais necessários: Cartas com desejos e necessidades (cópias do *Folheto 30*).

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

1. Divida as meninas em duplas.
2. Entregue para cada dupla um jogo de cartas *Desejos e Necessidades* (**FOLHETO 30**) recortado em cartas soltas.
3. Peça às meninas que imaginem que o governo está criando um novo ministério para garantir que jovens tenham todas as necessidades básicas atendidas. As cartas representam a lista de desejos e necessidades que o ministério elaborou.
4. As/os ministras/os gostariam que as próprias jovens acrescentassem itens (de desejos ou de necessidades) que podem estar faltando. Peça às duplas que decidam juntas e incluam seis novos itens, escrevendo ou desenhando nos cartões em branco.
5. Anuncie ao grupo que a nova comissão achou que, por motivos políticos e econômicos, só poderão proporcionar 10 itens dos que estão na lista, em vez de 21.
6. Peça às duplas que decidam quais serão os 11 itens descartados. Peça para que elas devolvam as cartas que serão excluídas.
7. Quando todas as duplas terminarem o passo anterior, anuncie que serão feitos outros cortes no que poderá ser fornecido às/aos jovens. Peça aos pares que eliminem outros quatro itens e devolvam as opções descartadas.
8. Ao término da atividade, se possível, reproduza para as meninas os vídeos sobre direitos humanos indicados no início desta sessão.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Explique para as meninas a diferença entre desejo e necessidade antes de elas iniciarem a atividade.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Quando todas as duplas tiverem terminado, peça para que apresentem quais foram os seis desejos e necessidades escolhidos. Peça para que cada dupla argumente em favor das suas escolhas para que o grupo todo chegue a um consenso em relação aos seis itens prioritários.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Quais itens foram eliminados na primeira rodada? Por quê?
- » A segunda rodada de exclusão de desejos e necessidades foi mais difícil do que a primeira? Por quê?
- » Foi difícil escolher apenas seis desejos e necessidades? Por quê?
- » Você e sua colega discordaram sobre os itens que deveriam ser eliminados? Quais itens geraram discordância e por quê?
- » Qual é a diferença entre desejo e necessidade?
- » Quais itens da lista eram desejos e quais eram necessidades?
- » Os desejos e necessidades mudam de acordo com a pessoa? Por quê?
- » Vocês acham que devemos ter nossas necessidades básicas asseguradas pelo governo? Por quê?
- » Vocês acham que o governo deve atender aos desejos de todas pessoas? Por quê?
- » Vocês sabem o que são direitos? Qual a relação entre necessidades e direitos?

*_ Fonte: UNICEF. 1999. **Falando sobre direito, assumindo responsabilidade.** Chelmsford: UNICEF UK. Usado com autorização.

FOLHETO 30



DESEJOS E NECESSIDADES

 PRATICAR A PRÓPRIA RELIGIÃO	 COMPUTADOR	 ROUPAS DA MODA
 AR LIMPO	 UM QUARTO SÓ PARA VOCÊ	 EDUCAÇÃO
 EXPRESSAR A OPINIÃO E SER ESCUTADA	 DINHEIRO	 PROTEÇÃO CONTRA DISCRIMINAÇÃO





PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 25 minutos.

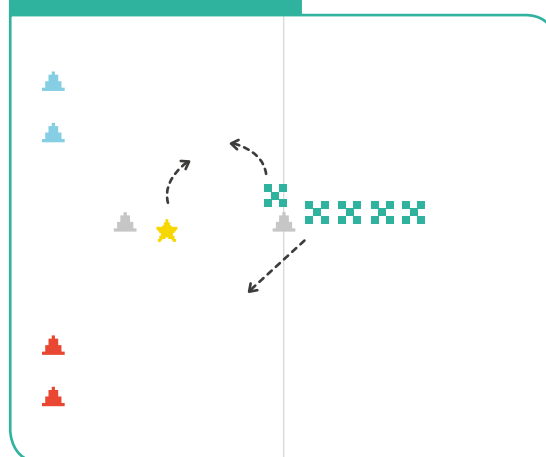
Materiais necessários: Cones ou demarcadores, coletes ou tiras de jornal ou de tecido; cartões com desejos e necessidades.

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

1. Prepare previamente diversos cartões com exemplos de desejos e necessidades, tais como: alimentação, água potável, moradia, escola, acesso a hospitais, celular, televisão, viajar, praticar esportes, não ser discriminada. Você poderá utilizar os desejos e necessidades do **FOLHETO 30** como inspiração ou criar outros que considerar pertinentes.
2. Nesta atividade, utilize apenas meia quadra como campo de jogo.
3. Coloque um cone no meio do campo de jogo.
4. Crie dois portais pequenos usando dois cones à direita e à esquerda do cone central, de modo que fiquem cerca de 10 metros à frente.
5. Peça para as garotas formarem uma fila atrás do cone central.
6. Escolha uma menina para atuar como defensora. Ela deverá ficar entre a fila das meninas e os dois portais.
7. Distribua um colete (ou tira de jornal/tecido) para cada menina da fila. Peça para que o prendam em seus shorts/calças na linha lateral da cintura, deixando uma pequena parte para dentro e outra para fora.
8. Distribua um cartão com um desejo ou necessidade para cada menina da fila e diga para elas não contarem às demais o que está escrito em seu cartão.
9. Explique que o portal da esquerda representa a categoria dos 'desejos' e o portal da direita a categoria das 'necessidades'.
10. Ao seu sinal, a primeira menina da fila deverá decidir mentalmente se o conteúdo do seu cartão é um 'desejo' ou uma 'necessidade', e correr em direção ao portal correspondente.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

= CONE

= DEFENSORA

= FUGITIVA

= DESLOCAMENTO

11. A defensora deverá tentar detê-la puxando o seu colete. Caso consiga puxar o colete, a menina que foi pega assumirá o papel de defensora e deverá entregar o seu cartão à amiga, que irá para o final da fila.
12. Quando todas as meninas conseguirem passar pelos portais, escolha uma nova pegadora, distribua novas cartas e repita a dinâmica. Para aumentar o nível de dificuldade, você poderá estabelecer outras formas de deslocamento nessa rodada, como, por exemplo, pulando em um pé só.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Ao invés de distribuir os cartões para as meninas, diga em voz alta um desejo ou uma necessidade. Cada vez que você disser um desejo ou necessidade, a primeira menina da fila deverá correr para o portal que considerar correspondente. Se for pega, assumirá o papel de defensora.
- » Diminua o espaço de jogo ou peça para que mais de uma menina corra a cada vez que disser um desejo ou uma necessidade.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Peça para as meninas tentarem passar pelos portais conduzindo uma bola com as mãos ou com os pés.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » O que vocês consideraram como desejos e como necessidades?
- » Foi difícil escolher se o conteúdo do cartão era um desejo ou uma necessidade? Qual a diferença entre essas duas categorias?
- » Os desejos e necessidades são diferentes para cada pessoa? Por quê?
- » Vocês acham que devemos ter nossas necessidades básicas asseguradas pelo governo? Por quê?
- » Vocês acham que o governo deve atender aos desejos de todas as pessoas? Por quê?
- » Existem pessoas que vivem sem ter suas necessidades básicas asseguradas pelo governo? Dê exemplos.
- » Vocês já ouviram falar em direitos? Com qual categoria vocês acham que os direitos estão relacionados, com os desejos ou com as necessidades? Por quê?



CONHEÇA SEUS DIREITOS

OBJETIVO:

- » Conhecer os direitos assegurados pelo Estatuto da Criança e do Adolescente.

NOTAS:

- » 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 as crianças e as/os adolescentes são sujeitos de direitos, reconhecendo-as/os como pessoas em desenvolvimento. O documento considera como crianças as pessoas que possuem até doze anos e, como adolescentes, aquelas entre doze e dezoito 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 de 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; direito à proteção e assistência do Estado; direito de desfrutar do melhor padrão de vida possível; direito à pensão alimentícia; direito à educação; direito à proteção contra o uso de drogas; direito a serem protegidas contra o desempenho de qualquer trabalho que possa interferir no seu desenvolvimento físico e mental.



PARA SABER MAIS:

Assista e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

- » **A Turma da Mônica em: o Estatuto da Criança e do Adolescente – Maurício de Souza Editora:** https://www.unicef.org/brazil/pt/monica_estatuto.pdf
- » **Especial ECA 25 anos – TV CPP:** <https://www.youtube.com/watch?v=NSUHFVkJKgo>
- » **Fala mais sobre... O Estatuto da Criança e do Adolescente – Gabriella Beira, Capitolina:** <http://www.revistacapitolina.com.br/fala-mais-sobre-o-estatuto-da-crianca-e-do-adolescente/>



OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: DISCUSSÃO EM PEQUENOS GRUPOS

🕒 **Duração:** 60 minutos.

📋 **Materiais necessários:** Cartolinas, tesoura, cola, revistas para recortar, canetinhas, giz de cera, cópia do *Folheto 31*.

♀ **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.



INSTRUÇÕES

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. Pergunte se alguma menina conhece o nome desse conjunto de leis. Caso nenhuma menina saiba a resposta, diga que é o Estatuto da Criança e do Adolescente, conhecido como ECA.
3. Depois, divida as meninas em cinco grupos.
4. Distribua para cada grupo um dos cinco cartões com os direitos assegurados pelo ECA (**FOLHETO 31**).
5. Explique que elas deverão ler o seu direito e criar um cartaz que transmita a mensagem do direito recebido. O cartaz poderá ser feito com colagens, desenhos e/ou frases.
6. Circule entre os grupos para orientar as meninas e auxiliar, caso não compreendam algum dos direitos descritos em seu cartão.
7. Quando todos os grupos terminarem, peça para que apresentem seus direitos e o cartaz confeccionado para as demais.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Ao invés de distribuir para as meninas os cartões de direitos, apresente para elas apenas os títulos dos cinco direitos principais: Direito à Vida e à Saúde; Direito à Liberdade, ao Respeito e à Dignidade; Direito à Convivência Familiar e Comunitária; Direito à Educação, à Cultura, ao Esporte e ao Lazer, Direito à Profissionalização e à Proteção no Trabalho.
- » Peça para as meninas criarem seus cartazes com base na sua percepção sobre o direito recebido.
- » Após a apresentação dos cartazes, complemente lendo para elas as particularidades de cada direito, conforme o **FOLHETO 31**.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Após a apresentação dos cartazes, peça para que cada grupo relacione seus direitos com os deveres e/ou compromissos dele decorrentes. Por exemplo: direito à educação e à escola = dever de frequentar as aulas; direito à saúde e prevenção = compromisso de cuidar da própria saúde, se informar, usar preservativo nas relações sexuais etc.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Vocês sabiam que tinham esses direitos? Isso muda a forma como vocês pensam sobre si mesmas?
- » Você considera que seus direitos estão sendo respeitados? 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?

FOLHETO 31



ESTATUTO DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE - ECA

01_ DIREITO À VIDA E À SAÚDE

- » A criança e a/o adolescente têm direito a proteção à vida e à saúde, mediante a efetivação de políticas sociais públicas que permitam o nascimento e o desenvolvimento sadio e harmonioso, em condições dignas de existência.
- » É assegurado a todas as mulheres o acesso aos programas e às políticas de saúde da mulher e de planejamento reprodutivo e, às gestantes, nutrição adequada, atenção humanizada à gravidez, ao parto e atendimento integral no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS).
- » O poder público, as instituições e os empregadores propiciarão condições adequadas ao aleitamento materno, inclusive às/aos filhas/os de mães submetidas a medida privativa de liberdade.
- » É assegurado acesso integral às linhas de cuidado voltadas à saúde da criança e da/o adolescente, por intermédio do SUS, observado o princípio da equidade no acesso a ações e serviços para promoção, proteção e recuperação da saúde.
- » A criança e a/o adolescente com deficiência serão atendidas/os, sem discriminação ou segregação, em suas necessidades gerais de saúde e específicas de habilitação e reabilitação.
- » Incumbe ao poder público fornecer gratuitamente àquelas/es que necessitarem os medicamentos, próteses e outros recursos relativos ao tratamento, habilitação ou reabilitação.
- » Os casos de suspeita ou confirmação de castigo físico, de tratamento cruel ou degradante e de maus-tratos contra criança ou adolescente serão obrigatoriamente comunicados ao Conselho Tutelar da respectiva localidade, sem prejuízo de outras providências legais.
- » As gestantes ou mães que manifestem interesse em entregar seus filhos para adoção serão obrigatoriamente encaminhadas, sem constrangimento, à Justiça da Infância e da Juventude.
- » O Sistema Único de Saúde promoverá programas de assistência médica e odontológica para a prevenção das enfermidades que ordinariamente afetam a população infantil, e campanhas de educação sanitária para pais, educadores e alunos.
- » É obrigatória a vacinação das crianças nos casos recomendados pelas autoridades sanitárias.

02 _ DIREITO À LIBERDADE, AO RESPEITO E À DIGNIDADE

- » A criança e a/o adolescente têm direito à liberdade, ao respeito e à dignidade como pessoas humanas em processo de desenvolvimento e como sujeitos de direitos civis, humanos e sociais garantidos na Constituição e nas leis.
- » O direito à liberdade compreende os seguintes aspectos:
 - ir, vir e estar nos logradouros públicos e espaços comunitários, ressalvadas as restrições legais;
 - opinião e expressão;
 - crença e culto religioso;
 - brincar, praticar esportes e divertir-se;
 - participar da vida familiar e comunitária, sem discriminação;
 - participar da vida política, na forma da lei;
 - buscar refúgio, auxílio e orientação.
- » O direito ao respeito consiste na inviolabilidade da integridade física, psíquica e moral da criança e da/o adolescente, abrangendo a preservação da imagem, da identidade, da autonomia, dos valores, ideias e crenças, dos espaços e objetos pessoais.
- » É dever de todas/os velar pela dignidade da criança e da/o adolescente, pondo-os a salvo de qualquer tratamento desumano, violento, aterrorizante, vexatório ou constrangedor.
- » A criança e a/o adolescente têm o direito de ser educadas/os e cuidadas/os sem o uso de castigo físico ou de tratamento cruel ou degradante, como formas de correção, disciplina, educação ou qualquer outro pretexto, pelos pais, pelos integrantes da família ampliada, pelos responsáveis, pelos agentes públicos executores de medidas socioeducativas ou por qualquer pessoa encarregada de cuidar delas/es, tratá-las/os, educá-las/os ou protegê-las/os.
- » Entende-se como castigo físico: ação de natureza disciplinar ou punitiva aplicada com o uso da força física sobre a criança ou o adolescente que resulte em: sofrimento físico ou lesão;
- » Entende-se como tratamento cruel ou degradante: conduta ou forma cruel de tratamento em relação à criança ou à/o adolescente que humilhe, ameace gravemente ou ridicularize.

03 _ DIREITO À CONVIVÊNCIA FAMILIAR E COMUNITÁRIA

- » É direito da criança e da/o adolescente ser criada/o e educada/o no seio de sua família e, excepcionalmente, em família substituta, assegurada a convivência familiar e comunitária, em ambiente que garanta seu desenvolvimento integral.
- » A manutenção ou a reintegração de criança ou adolescente à sua família terá preferência em relação a qualquer outra providência.
- » As/os filhas/os, nascidos ou não da relação do casamento, ou por adoção, terão os mesmos direitos, proibidas quaisquer discriminações relativas à filiação.
- » A mãe e o pai, ou os responsáveis, têm direitos iguais e deveres e responsabilidades compartilhados no cuidado e na educação da criança, devendo ser resguardado o direito de transmissão familiar de suas crenças e culturas, assegurados os direitos da criança estabelecidos nesta Lei.
- » A falta ou a carência de recursos materiais não constitui motivo suficiente para a perda ou a suspensão do poder familiar.

04_ DIREITO À EDUCAÇÃO, À CULTURA, AO ESPORTE E AO LAZER

- » A criança e a/o adolescente têm direito à educação, visando ao pleno desenvolvimento de sua pessoa, preparo para o exercício da cidadania e qualificação para o trabalho, assegurando-se-lhes:
 - igualdade de condições para o acesso e permanência na escola;
 - direito de ser respeitada/o por seus educadores;
 - direito de contestar critérios avaliativos, podendo recorrer às instâncias escolares superiores;
 - direito de organização e participação em entidades estudantis;
 - acesso à escola pública e gratuita próxima de sua residência.
- » É dever do Estado assegurar à criança e ao adolescente:
 - ensino fundamental e ensino médio, obrigatório e gratuito, inclusive para as/os que a ele não tiveram acesso na idade própria;
 - atendimento educacional especializado às/aos portadores de deficiência, preferencialmente na rede regular de ensino;
 - atendimento em creche e pré-escola às crianças de zero a cinco anos de idade;
 - acesso aos níveis mais elevados do ensino, da pesquisa e da criação artística, segundo a capacidade de cada uma/um;
 - oferta de ensino noturno regular, adequado às condições da/o adolescente trabalhador/a;
 - atendimento no ensino fundamental, através de programas suplementares de material didático-escolar, transporte, alimentação e assistência à saúde.
- » Os pais ou responsável têm a obrigação de matricular suas/seus filha/os ou pupilas/os na rede regular de ensino.
- » No processo educacional respeitar-se-ão os valores culturais, artísticos e históricos próprios do contexto social da criança e da/o adolescente, garantindo-se a estas/es a liberdade da criação e o acesso às fontes de cultura.
- » Os municípios, com apoio dos estados e da União, estimularão e facilitarão a destinação de recursos e espaços para programações culturais, esportivas e de lazer voltadas para a infância e a juventude.

05_ DIREITO À PROFISSIONALIZAÇÃO E À PROTEÇÃO NO TRABALHO

- » É proibido qualquer trabalho a menores de quatorze anos de idade, salvo na condição de aprendiz.
- » A formação de aprendiz (técnico-profissional) obedecerá aos seguintes princípios:
 - garantia de acesso e frequência obrigatória ao ensino regular;
 - atividade compatível com o desenvolvimento da/o adolescente;
 - horário especial para o exercício das atividades.
- » À/o adolescente até quatorze anos de idade é assegurada bolsa de aprendizagem.
- » À/o adolescente aprendiz, maior de quatorze anos, são assegurados os direitos trabalhistas e previdenciários.
- » À/o adolescente portador/a de deficiência é assegurado trabalho protegido.
- » À/o adolescente é vedado trabalho:
 - noturno, realizado entre as vinte e duas horas de um dia e as cinco horas do dia seguinte;
 - perigoso, insalubre ou penoso;
 - realizado em locais prejudiciais à sua formação e ao seu desenvolvimento físico, psíquico, moral e social;
 - realizado em horários e locais que não permitam a frequência à escola.

RESUMO DA CONVENÇÃO SOBRE OS DIREITOS DA CRIANÇA*

Existe um direito internacional chamado Convenção sobre os Direitos da Criança. Todos os países do mundo concordaram em colocar essa legislação em prática, exceto os Estados Unidos. Seus direitos têm a ver com o que vocês estão autorizadas a fazer e o que as pessoas responsáveis por vocês podem fazer para que vocês sejam felizes, saudáveis e seguras. Vocês também têm responsabilidades perante outras crianças e adultas/os para que cada pessoa realize os seus direitos. (Alguns Artigos foram omitidos porque abordam questões técnicas da implantação)

ARTIGO 1

Todas as pessoas com menos de 18 anos de idade têm os direitos estipulados nesta Convenção.

ARTIGO 2

Você tem esses direitos, seja você quem for, sejam seus pais quem forem, seja qual for a sua cor, seja qual for seu sexo ou religião, seja qual for o idioma que você fala, se você tem alguma invalidez ou não, ou se você é rica/o ou pobre.

ARTIGO 3

Quando um adulto tiver alguma coisa a ver com você, ele deverá fazer o que é melhor para você.

ARTIGO 6

Todos deveriam reconhecer que você tem o direito à vida.

ARTIGO 7

Você tem o direito a ter um nome e, no seu nascimento, seu nome, os nomes dos seus pais e a data devem ser registrados. Você tem direito a ter uma nacionalidade e o direito de conhecer e ser cuidada pelos seus pais.

ARTIGO 9

Você não deve ser separada dos seus pais, exceto se for para o seu próprio bem. Por exemplo, seus pais podem estar machucando você ou não cuidando bem de você. E se seus pais decidirem morar separados, você deverá morar com um deles, mas você tem o direito de ter contato com ambos facilmente.

*_ Reescrito pelo 'Save the Children' especialmente para jovens

ARTIGO 10

Se você ou seus pais estiverem morando em países diferentes, vocês têm o direito de se reunirem e morar no mesmo lugar.

ARTIGO 11

Você não deve ser sequestrada e, se for, o governo deve fazer todo o possível para recuperar você.

ARTIGO 12

Sempre que os adultos tomarem uma decisão que vai afetar você de alguma forma, você tem o direito de dar sua opinião, e os adultos devem considerá-la seriamente.

ARTIGO 13

Você tem o direito de descobrir coisas e dizer o que você pensa seja falando, escrevendo, desenhando, etc.; exceto se isso afeta os direitos dos outros.

ARTIGO 14

Você tem o direito de pensar o que quiser e ser da religião que quiser. Seus pais devem ajudar você a aprender o que está certo e errado.

ARTIGO 15

Você tem o direito de encontrar e fazer amigos, participar de clubes com outras pessoas, exceto se isso interfere nos direitos dos outros.

ARTIGO 16

Você tem o direito de ter uma vida privada. Por exemplo, você pode guardar um diário que outras pessoas não possam ver.

ARTIGO 17

Você tem o direito de ter informações pelo rádio, jornais, televisão, livros, etc., desde qualquer lugar do mundo. Os adultos deveriam assegurar-se de que você receba informações que você consiga entender.

ARTIGO 18

Ambos os seus pais deveriam participar dos seus cuidados e deveriam fazer o que é melhor para você.

ARTIGO 19

Ninguém deveria machucar você de nenhum modo. Os adultos deveriam se assegurar de que você está protegida contra abuso, violência e negligência. Mesmo os seus pais não têm nenhum direito a machucar você.

ARTIGO 20

Se você não tiver pais, ou se não for seguro morar com os seus pais, você tem direito a proteção especial e ajuda.

ARTIGO 21

Se você precisar ser adotada, os adultos deveriam se certificar de que tudo seja preparado da melhor forma para você.

ARTIGO 22

Se você for uma refugiada (ou seja, se você precisa sair do seu próprio país porque não é seguro morar lá), você tem o direito a proteção e ajuda especial.

ARTIGO 23

Se você possuir alguma invalidez, seja mental ou física, você tem o direito a cuidado e educação especial para ajudar você a crescer do mesmo jeito que os outros.

ARTIGO 24

Você tem direito a ter boa saúde. Isso significa que você deveria ter cuidados profissionais e medicamentos quando estiver doente. Os adultos deveriam fazer todo o possível para garantir que as crianças não fiquem doentes dando-lhes boa alimentação e cuidando bem delas.

ARTIGO 27

Você tem o direito a ter um 'padrão de vida' suficientemente bom. Os pais são responsáveis por que você tenha comida, roupas, um lugar para morar, etc. Se os pais não puderem ter isso, o governo deveria ajudar.

ARTIGO 28

Você tem direito a ter educação. Você deve ter educação primária e ela deve ser gratuita. Você também deve poder ir à escola secundária.

ARTIGO 29

O propósito da sua educação é desenvolver sua personalidade, talentos e habilidades mentais e físicas ao máximo. A educação também deveria desenvolver o respeito pelos seus pais, sua identidade cultural e pela cultura e valores dos outros, além de prepará-la para viver de forma responsável e pacífica, em uma sociedade livre, entendendo os direitos dos outros e respeitando o meio ambiente.

ARTIGO 30

Se você pertencer a um grupo minoritário, você tem o direito de desfrutar de sua própria cultura, praticar sua própria religião e usar a sua própria língua.

ARTIGO 31

Você tem o direito a brincar.

ARTIGO 32

Você tem o direito de estar protegida contra lugares e condições de trabalho que possam prejudicar sua saúde ou interferir na sua educação. Se alguém estiver ganhando dinheiro com o seu trabalho, você deveria receber um pagamento justo.

ARTIGO 33

Você tem o direito a estar protegida contra as drogas ilegais e contra as tarefas de fabricação e venda de drogas.

ARTIGO 34

Você tem o direito a estar protegida contra o abuso sexual. Ninguém pode fazer nada com o seu corpo que você não queira, por exemplo, tocar você ou tirar fotos suas ou fazer você dizer coisas que não quer dizer.

ARTIGO 35

Ninguém está autorizado a sequestrar nem vender você.

ARTIGO 37

Mesmo se você fizer alguma coisa errada, ninguém tem o direito a puni-la de modo que você se sinta humilhada ou machucada. Você jamais deveria ser colocada em uma prisão, exceto como último recurso, e, se for, você tem o direito a cuidados especiais e visitas periódicas da sua família.

ARTIGO 38

Você tem o direito a proteção em época de guerra. Se você tiver menos de 15 anos, você não deve estar no exército nem participar de nenhuma batalha.

ARTIGO 39

Se você foi machucada ou negligenciada de qualquer forma, por exemplo, em uma guerra, você tem direito a cuidado e tratamento especial.

ARTIGO 40

Você tem o direito de se defender se estiver sendo acusada de cometer um crime. A polícia, advogados e juízes no tribunal deverão tratá-la com respeito e assegurar-se de que você entenda tudo o que está acontecendo.

ARTIGO 42

Todos os adultos e todas as crianças deveriam conhecer esta Convenção. Você tem o direito de conhecer os seus direitos e os adultos devem conhecê-los também.



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

Materiais necessários: Cartões com os direitos, cones e coletes.

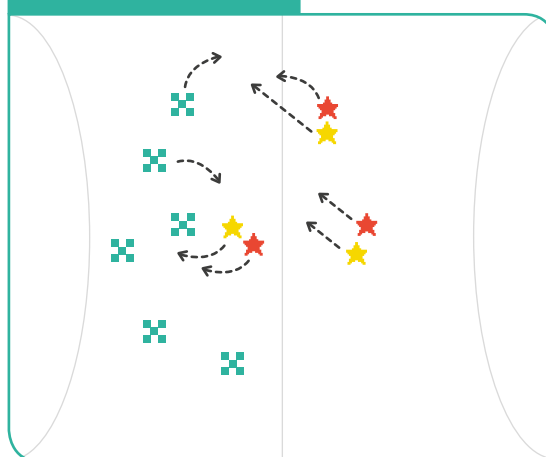
Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.



INSTRUÇÕES

1. Prepare alguns cartões com direitos utilizando como base os direitos que constam no ECA e na Declaração dos Direitos das Crianças (**FOLHETOS 31 e 32**).
2. Divida o espaço de jogo em dois campos, 'campo A' e 'campo B', e delimite uma zona de pontuação na extremidade de cada campo.
3. Divida as meninas em duas equipes e peça para que cada equipe ocupe um campo de jogo.
4. Peça para que as meninas do 'campo A' formem duplas. Explique que uma menina da dupla será o 'direito' e terá que ultrapassar até a zona de pontuação de sua equipe disposta no campo adversário. Entregue para essas meninas um cartão com um direito.
5. A outra menina da dupla será a protetora 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 protetora da equipe que foi dividida em duplas.
6. A equipe adversária terá que impedir a passagem das duplas tocando na menina que corresponde ao 'direito'. A protetora tem imunidade e poderá ser tocada sem que seja pega.
7. 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 menina protetora poderá retornar ao seu campo para ajudar outros 'direitos' a ultrapassarem.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

★ = PROTETORA EQUIPE A

✖ = EQUIPE B

★ = DIREITO EQUIPE A

--> = DESLOCAMENTO

8. Após cinco minutos, pare o jogo e conte quantos 'direitos' conseguiram passar.
9. Realize uma nova partida invertendo as funções das equipes. Após cinco minutos, contabilize quantos 'direitos' conseguiram passar.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Antes de iniciar a atividade, explique para as meninas o que são direitos.
- » Escolha apenas duas ou três meninas para serem pegadoras.
- » Divida o restante do grupo em duplas, de modo que uma menina da dupla seja o 'direito' e a outra seja a defensora do 'direito'.
- » 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.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » 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.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Vocês conheciam todos esses direitos? Quais são os mais importantes na opinião de vocês?
- » Vocês acham que os direitos de todas as pessoas são respeitados? Por quê?
- » Vocês acham que existem grupos que têm seus direitos negados? Por quê?
- » Existem direitos específicos para crianças e adolescentes? Qual é a importância disso?
- » Como podemos fazer para defender nossos direitos?
- » Vocês sabem o que significa ECA?
- » Vocês acharam a atividade mais fácil quando tinha mais de uma protetora protegendo os direitos?



DOCUMENTOS PARA A VIDA TODA

OBJETIVO:

- » Conhecer os documentos necessários para ter acesso aos direitos e recursos fundamentais.

NOTAS:

- » Os documentos de identificação são fundamentais para que as pessoas sejam visíveis para o governo e outros sistemas e tenham acesso às instituições e recursos disponíveis, e, principalmente, acesso aos direitos básicos de todo ser humano. Dessa forma, é possível afirmar que a pessoa que não tem um registro básico de nascimento ou identidade não é considerada cidadã de direito e é impossibilitada de acessar os recursos e serviços básicos, como saúde, educação, trabalho.
- » Certidão de nascimento, cartão de vacinação, identidade, CPF, carteira de trabalho e outros documentos de identificação pessoal são documentos assegurados a todas as pessoas.
- » No Brasil, a certidão de nascimento é o primeiro passo para o pleno exercício da cidadania. Ela comprova sua existência, seu local e data de nascimento, o nome dos seus pais e avós. Sem esse documento, as/os cidadãs/ãos ficam privadas/os de seus direitos mais fundamentais e não têm acesso aos programas sociais. Adultos sem certidão de nascimento não podem obter a carteira de identidade, CPF e outros documentos importantes.
- » Apesar de ser um direito assegurado para todas as pessoas, dados do IBGE do ano de 2010 mostram que 500 mil crianças não tinham sido registradas no Brasil, ou seja, 'não existem' oficialmente. Dados do Censo 2010 do IBGE indicam que é menor a proporção de registro civil de nascimento para a população indígena em relação às demais categorias étnico-raciais. Enquanto branca/os, preta/os, amarelas/os e pardas/os tiveram percentuais iguais ou superiores a 98%, a proporção entre as/os indígenas foi 67,8%.
- » Ainda de acordo com o IBGE, em 2009, o país tinha quase 5 milhões de crianças e adolescentes de até 18 anos que possuíam apenas o nome da mãe em suas certidões, sem o nome do pai em seus documentos.
- » É importante que as meninas tenham informações de como ter acesso aos documentos básicos que todas as pessoas devem ter e entender a relevância desses documentos para a garantia de direitos e acesso a recursos e serviços essenciais para a vida.



OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: ARTE E EXPRESSÃO

 **Duração:** 45 minutos.

 **Materiais necessários:** papel A4, caneta, lápis, canetinhas coloridas, giz de cera, lápis de cor, barbante, cópia do certificado de conclusão do Programa Uma Vitória Leva à Outra, modelo de certidão de nascimento, identidade, CPF, dentre outros documentos importantes.

 **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.



INSTRUÇÕES

1. Comece mostrando ao grupo o certificado de conclusão do programa *Uma Vitória Leva à Outra* (**FOLHETO 33**) e explique que elas vão receber um quando concluírem o programa.
2. Pergunte se elas acham que é importante ter um certificado que mostre que elas realizaram o programa e por que é importante.
3. Distribua uma folha de A4 para todas as meninas e peça para que elas elaborem um crachá de identificação no programa. Peça para que coloquem todas as informações que julgarem necessárias para identificá-las.
4. Depois que todas tiverem terminado os seus crachás, explique às meninas que há muitos documentos importantes na vida e que sem eles não temos acesso a diversos serviços e direitos fundamentais, como educação, saúde, trabalho formal, entre outros.
5. Em seguida, divida as meninas em grupos de até cinco integrantes e entregue cópias de documentos importantes (ver **FOLHETO 34**). Peça para que cada grupo identifique os documentos:
 - a. Certidão de Nascimento;
 - b. Caderneta de Vacinação;
 - c. Identidade (RG);
 - d. Certificado de Conclusão Escolar;
 - e. Cadastro de Pessoa Física (CPF);
 - f. Título de Eleitor;
 - g. Carteira de Trabalho;
 - h. Carteira Nacional de Habilitação (CNH);
 - i. Passaporte.
6. Peça para que as meninas organizem os documentos de acordo com o grau de importância para garantia de direitos e acesso a serviços.
7. Explique às meninas como elas podem ter acesso a esses documentos e oriente sobre os cuidados que devem ter com eles.
8. Use o **FOLHETO 35** – *Documentos para a Vida Toda* – para explicar por que a certidão de nascimento é especialmente importante.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Apresente para os grupos o conteúdo do **FOLHETO 35** para auxiliá-las a definirem a ordem de importância dos documentos.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Peça para que os grupos justifiquem a ordem de importância estabelecida pelo grupo.
- » Em seguida, entregue uma cartolina para cada grupo e peça para que as meninas escrevam os nomes dos documentos e exemplos de serviços, locais e instituições que podem ser acessados de acordo com cada documento.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Vocês conheciam todos os documentos apresentados nessa sessão?
- » Quais são os principais documentos que uma pessoa deve ter? Por quê?
- » Qual é a importância da certidão de nascimento?
- » Por que devemos guardar com cuidado e segurança nossos documentos pessoais?
- » Por que é importante possuir uma carteira de trabalho?
- » Vocês sabem a diferença entre trabalho formal e informal?
- » Adolescentes têm direito a votar? Vocês acham que isso é importante?

CERTIFICADO DE CONCLUSÃO "UMA VITÓRIA LEVA À OUTRA"



FOLHETO 34



DOCUMENTOS PARA A VIDA TODA*

01_ CERTIDÃO DE NASCIMENTO

O QUE É: A certidão de nascimento é o documento que comprova sua existência, seu local e data de nascimento, o nome dos seus pais e avós. Ela é o primeiro passo para que você consiga ter acesso aos seus direitos fundamentais.

POR QUE ELA É IMPORTANTE: Sem esse documento, as pessoas não conseguem ter acesso aos seus direitos mais fundamentais, como por exemplo: o direito à educação, à saúde, ao trabalho, à moradia, à assistência social e aos programas sociais. Sem a certidão de nascimento, as pessoas não podem obter a carteira de identidade, CPF e outros documentos. Com ela, é possível:

- » Ter acesso a tratamento médico;
- » Matricular-se na escola;
- » Casar-se;
- » Ter um trabalho formal;
- » Obter um documento de identificação (RG);
- » Abrir uma conta bancária;
- » Receber benefícios do governo;
- » Evitar a exploração infantil (como o tráfico ou o trabalho infantil).

A falta de informação, exclusão e barreiras sociais fazem com que muitas pessoas não façam o registro de nascimento.

COMO OBTER: Tirar uma certidão de nascimento é um processo fácil e rápido. Ela pode ser feita em qualquer cartório, de preferência em um que seja próximo ao local de nascimento. Se a criança nasceu em hospital ou maternidade, os pais recebem uma via da Declaração de Nascimento Vivo, que deve ser levada a um Cartório de Registro Civil. Se a criança nasceu em casa, os pais, ou a pessoa responsável pelo registro, podem ir direto a um cartório. Ela pode ser feita em até 15 dias após o nascimento, mas caso os pais morem a mais de 30 quilômetros do cartório mais próximo, o período aumenta para até três meses após o nascimento. Mesmo após esse prazo, é possível realizar o registro, sendo necessário, além dos documentos abaixo listados, a assinatura de 2 testemunhas que confirmem a gravidez e o parto.

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS: Só é necessária a presença de um dos pais no cartório, devendo levar os seguintes documentos: carteira de identidade, declaração de nascido vivo (fornecida pelo hospital onde a criança nasceu) e certidão de casamento, caso os pais sejam oficialmente casados. Preferencialmente, o registro deve ser feito pelo pai, pois isso representa formalmente o reconhecimento de paternidade da criança. Os pais menores de 16 anos devem se dirigir ao cartório acompanhados dos avós da criança ou de seu responsável legal, todos munidos de documento de identidade e da declaração de nascido vivo. A certidão de nascimento é um direito de toda/o cidadã/ão brasileira/o e, por isso, o documento é emitido gratuitamente nos cartórios.

ADOLESCENTES E ADULTOS SEM CERTIDÃO: Para tirar a certidão de nascimento depois de adulto, é preciso ter duas testemunhas conhecidas e, de preferência, mais velhas. Se os pais estiverem vivos, precisarão apresentar o pedido de certidão por escrito, confirmar a paternidade/maternidade e apresentar seus documentos de identidade. Caso a pessoa seja menor de idade, o pedido deverá ser feito com a declaração de nascido vivo do hospital, junto com os documentos de identidade dos pais e com a declaração de duas testemunhas conhecidas.

02 _ IDENTIDADE/RG

A carteira de identidade é um dos documentos mais importantes de uma pessoa. Nela, constam o número de identificação de cada pessoa no Brasil (Registro Geral - RG) e outros dados importantes, como a data de nascimento, nome da mãe e/ou do pai, naturalidade e a impressão digital. O RG tem validade no Brasil todo e serve para identificar a pessoa em qualquer lugar no país.

COMO SOLICITAR: Qualquer pessoa pode solicitar de forma gratuita o seu RG desde que apresente a Certidão de Nascimento, ou a Certidão de Casamento, em caso de pessoas casadas. Para tirar seu RG, basta comparecer a um posto de atendimento dos órgãos do governo responsáveis pela expedição do documento de identificação do seu Estado. As pessoas menores de 16 anos devem estar acompanhadas de uma/um responsável legal ao fazer a solicitação.

03 _ CADASTRO DE PESSOA FÍSICA - CPF

O CPF é número de identificação das pessoas na Receita Federal do Brasil. É um documento importante, pois algumas ações dependem desse registro. Por exemplo: ter uma conta em banco, participar de concursos públicos, ter um cartão de crédito, fazer compras parceladas e muitas outras ações. É importante lembrar que o CPF não é válido como documento de identificação.

COMO SOLICITAR: Para obter o seu CPF, basta comparecer a uma agência do Banco do Brasil, Caixa Econômica Federal ou agência dos Correios e pagar uma taxa pelo serviço. O documento também pode ser solicitado gratuitamente pela internet através da página da Receita Federal e é obrigatório possuir Título de Eleitor. Menores de 16 anos deverão comparecer com seus responsáveis legais a alguma agência conveniada.

04 _ TÍTULO DE ELEITOR

O Título de Eleitor é o documento que dá aos cidadãos brasileiros o direito ao voto, ou seja, de participar ativamente do processo eleitoral elegendo suas/seus representantes no governo. Além das eleições, o Título de Eleitor é exigido em diversas situações como: para tirar passaporte ou renová-lo, tirar CPF (se maior de 18 anos), efetuar matrícula em faculdades, trabalhar no setor público. No Brasil, as pessoas maiores de 18 e menores de 70 anos são obrigadas a votar. Então, ao completar os 18 anos de idade, a/o cidadã/o alfabetizada/o é obrigada/o a tirar o Título de Eleitor. Entretanto, é possível tirar o Título de Eleitor a partir dos 16 anos, pois o voto é facultativo (opcional) para pessoas nessa faixa etária, assim como para pessoas analfabetas, e para maiores de 70 anos.

COMO SOLICITAR: O Título de Eleitor poderá ser solicitado em um Cartório da Justiça Eleitoral, ou através da internet, pelo sistema Título Net. Deve ser apresentado um documento de identificação e a certidão de nascimento ou casamento, caso a pessoa seja legalmente casada. Sua emissão é gratuita.

05 _ CARTEIRA DE TRABALHO E PREVIDÊNCIA SOCIAL

A Carteira de Trabalho é o documento responsável por todo registro profissional da/o brasileira/o. Ela informa a data de entrada no emprego (admissão), o salário, o tempo de permanência e o momento de saída do emprego, férias e o PIS (Programa de Integração Social). A partir desses registros, é possível garantir a/ao trabalhadora/or direitos trabalhistas como o seguro desemprego, Fundo de Garantia (FGTS) e aposentadoria. Não há como conquistar o primeiro emprego formal sem antes tirar a carteira de trabalho, do contrário você não terá acesso a esses benefícios. É possível obter a carteira de trabalho a partir dos 14 anos, já que no Brasil é permitido trabalhar a partir dos 14 anos, na condição de aprendiz.

COMO SOLICITAR: A Carteira de Trabalho e Previdência Social pode ser solicitada nas sedes da Superintendência Regional do Trabalho e Emprego, na Gerência Regional do Trabalho e nos postos de atendimento ao trabalhador nos municípios. Ela também é emitida nos postos conveniados com o MTE (Ministério do Trabalho e Emprego), como por exemplo o Poupatempo (em São Paulo e no Rio de Janeiro), o Ganha Tempo (em Goiás), a Casa do Cidadão (no Ceará), Unidade de Atendimento Integrado (em Minas Gerais). Se você mora em capitais, regiões metropolitanas ou em cidades populosas, é provável que os postos competentes para emitir a Carteira de Trabalho solicitem um agendamento prévio devido à alta procura na prestação do serviço. Você poderá fazer o agendamento através do site <http://www.mte.gov.br/> ou do Disque 158. São necessários os seguintes documentos: comprovante de residência com CEP (conta de água, luz, telefone, gás etc.), documento de identificação original, CPF, certidão de nascimento (para solicitantes solteiras/os) ou certidão de casamento (para solicitantes casadas/os). Sua emissão é gratuita.

*_ Extraído do site <http://www.guiadocumentos.com.br>



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

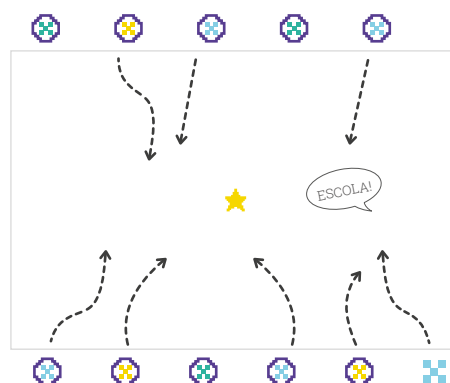
Materiais necessários: Bambolês, coletes.

Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres ou homens.

INSTRUÇÕES

1. Disponha bambolês um ao lado do outro nas laterais da quadra. A quantidade de bambolês deve ser inferior ao número de meninas, de modo que apenas duas meninas fiquem sem bambolê.
2. Peça para que cada menina fique em um bambolê, de modo que cada lateral seja ocupada por metade do grupo e duas meninas fiquem sem bambolê.
3. Escolha uma das meninas que ficou sem bambolê para iniciar como pegadora e peça para ela ocupar o centro da quadra.
4. Distribua coletes para as demais. Explique que cada menina das laterais representará um documento. Por exemplo: meninas com colete azul = Identidade (RG), meninas com colete amarelo = certidão de nascimento, meninas sem coletes = carteira de trabalho.
5. Em seguida, explique que, a cada rodada, você irá falar uma instituição/serviço/local (representados pelos bambolês) e as meninas que correspondem aos documentos necessários para o acesso àquele serviço/local/instituição deverão atravessar para o outro lado da quadra e ocupar um bambolê vazio. Por exemplo: Se você falar "escola", as meninas correspondentes a certidão de nascimento e identidade deverão correr para o lado oposto e ocupar um bambolê.
6. A menina que for pega ou não conseguir ocupar um bambolê deverá trocar de posição com a pegadora e se colocar no centro da quadra.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

★ = PEGADORA

■ = PARTICIPANTE SEM COLETE

○ = BAMBOLÊ

■ = PARTICIPANTE (COLETE AMARELO)

→ = DESLOCAMENTO

■ = PARTICIPANTE (COLETE AZUL)

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Adicione mais bambolês às laterais para facilitar a atividade.
- » Após falar o nome da instituição, serviço ou local pergunte para as meninas qual o documento garante o acesso das meninas ao local/serviço/instituição indicado. Logo após a resposta, as meninas correspondentes ao documento poderão correr para o lado oposto e ocupar um bambolê vazio.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » A menina que for pega deverá se juntar à pegadora.
- » Adicione diferentes tipos de documentos, locais, serviços e instituições.
- » Peça para que as meninas identifiquem em quais locais elas podem solicitar os documentos citados.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Vocês possuem alguns desses documentos? Quais?
- » Vocês sabem onde estão guardados os seus documentos?
- » Vocês já viram suas certidões de nascimento?
- » Vocês sabem onde solicitar os documentos básicos?
- » Existem serviços e locais que não conseguimos acessar sem os nossos documentos? Quais?
- » Como as meninas que não conseguiram ocupar os bambolês se sentiram? Como vocês acham que as pessoas que não podem acessar os serviços, locais e instituições se sentem?
- » Possuir os documentos básicos garante os nossos direitos? Por quê?
- » Qual é a importância de cuidarmos de nossos documentos?



POR UMA VIDA SEM VIOLÊNCIAS

OBJETIVO:

- » Entender o que é violência de gênero.
- » Conhecer a Lei Maria da Penha e as diferentes formas de violência contra a mulher.

NOTAS:

- » Nesta sessão, é importante que as meninas entendam o que é violência de gênero e quais são os mecanismos existentes para combater a violência contra as mulheres. 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.
- » Todos os dias, muitas 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 2 minutos, cinco mulheres são espancadas; por dia, são denunciados 179 relatos de agressão e 13 feminicídios (homicídios de mulheres motivados por razões de gênero).
- » As diversas formas de violência perpetuadas contra as mulheres são fundamentadas e agravadas de acordo com os papéis de gênero, a 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 negras aumentaram 54,2%.
- » Finalmente, conforme nos mostra o Balanço geral do Ligue 180, 77% das mulheres que relatam viver em situação de violência sofrem agressões semanal 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 das vítimas.
- » É necessário extremo cuidado e sensibilidade para abrir o debate sobre violência, já que, para muitas meninas, esta atividade poderá ser difícil e desconfortável. Esteja preparada para surpresas e para ajudar se alguém precisar de apoio. Lembre-se de que algumas meninas podem ter vivido ou testemunhado casos de violência, ou ainda estarem vivenciando situações de violência em seu cotidiano familiar. O capítulo 'O que fazer em casos de abuso', na **PÁGINA 35** desse *Guia de Atividades*, contém orientações sobre como proceder se uma menina lhe procurar e informar um caso de violência.



PARA SABER MAIS:

- » **Dossiê Violência contra as Mulheres – Instituto Patrícia Galvão:** <http://www.agenciapatriciagalvao.org.br/dossie/>
- » **Mapa da violência 2015: Homicídio de mulheres no Brasil – FLACSO Brasil:** http://www.mapadaviolencia.org.br/pdf2015/MapaViolencia_2015_mulheres.pdf
- » **Campanha Quem Ama Abraça:** <http://www.quemamaabraca.org.br/2013/>

- » 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 atividade. É preciso desnaturalizar a violência.
- » Certifique-se de que todas saibam e entendam que o grupo consiste em um espaço seguro, no qual todas devem ser 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/o 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:

Consulte e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

- » **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:**

http://www.onumulheres.org.br/wp-content/uploads/2016/04/CARTILHA_DF.pdf

- » **Gibi “Quem ama abraça... fazendo escola” – Campanha Quem Ama Abraça:** <http://www.quemamaabraca.org.br/2013/wp-content/themes/twentythirteen/download/Gibi.pdf>

- » **Dez anos da Lei Maria da Penha depois, para onde vamos?, Gabriela Loureiro, Think Olga:** <http://thinkolga.com/2016/08/12/dez-anos-da-lei-maria-da-penha-depois-para-onde-vamos/>

- » **2 minutos para entender – Violência doméstica, Superinteressante:** <https://www.youtube.com/watch?v=jv7FWOmMU70>

- » **Vamos fazer um escândalo – Jout Jout Prazer:** <https://www.youtube.com/watch?v=0Maw7ibFhls>

- » **Relacionamento abusivo e cultura do estupro – Louie Ponto:** <https://www.youtube.com/watch?v=CuY-Sl7eYHs>

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



OFICINA TEMÁTICA*

TIPO DE ATIVIDADE: DISCUSSÃO EM GRUPO GRANDE

Duração: 60 minutos.

Materiais necessários: Papel A4, papel pardo, canetinhas, cópias dos *Folhetos 36, 37 e 38*.

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.



INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Divida as meninas em grupos de no máximo 5 participantes.
2. Entregue a cada grupo uma folha com as seguintes frases escritas:
 - » 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 cerca de 10 minutos para as meninas responderem. Em seguida, faça as perguntas em voz alta e deixe que cada grupo responda. Após cada resposta, faça uma das perguntas correspondentes, sugeridas abaixo:
 - a. Vocês já ouviram essa expressão? Concordam com isso?
 - b. O casal deve permanecer unido a qualquer preço?
 - c. Bater é uma forma de educar?
 - d. Há uma justificativa para a violência?
 - e. Será que a mulher gosta de apanhar ou não tem condições de sair dessa situação?
 - f. Não temos o direito sobre o nosso próprio corpo?

*_ Atividade adaptada de: World YWCA. 2006. **Capacitando moças para liderar mudanças**. Genebra: World YWCA. Usado com autorização.

PARTE 2

1. Escreva a palavra 'violência' no centro de um papel pardo e cole em alguma parede, ou deixe-o no chão.
2. Peça às meninas para escreverem ou desenharem no papel o que vem à mente delas sobre este assunto.
3. Quando as meninas terminarem de colocar seus pensamentos, divida as meninas em trios e peça para elas pensarem juntas em uma rápida encenação, de um ou dois minutos no máximo, que traduza o que é violência para elas.
4. Após as encenações, pergunte ao grupo que tipos de violências foram retratadas nas encenações e registre-os em uma folha de papel.
5. Em seguida, leia em voz alta e pergunte se existem outras formas de violência que não tenham sido encenadas por elas.
6. Depois, pergunte às meninas se elas já ouviram falar na Lei Maria da Penha. Utilize os **FOLHETOS 36, 37 e 38** para explicar às meninas o seu conteúdo e informar que ela aponta cinco formas de violência doméstica e intrafamiliar:
 - » **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.
7. Se possível, faça cópias dos **FOLHETOS 36, 37 e 38** para as meninas levarem para casa.
8. Finalize a sessão apresentando para as meninas o clipe da campanha "*Quem ama abraça*": <https://www.youtube.com/watch?v=aM7NKVXMmHE>.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Após as encenações, utilize o **FOLHETO 38** para preparar alguns cartões para as meninas com diferentes tipos de violência. Por exemplo: bater, xingar, caluniar, destruir documentos, estuprar, manter em cárcere privado.
- » Divida um papel pardo em cinco colunas e escreva: violência física, psicológica, moral, patrimonial e sexual. Depois, peça para meninas colarem o tipo de violência que receberam na categoria correspondente.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Na primeira parte da atividade, após as meninas terem discutido a respeito das frases propostas, peça para elas darem outros exemplos de ditos populares ou frases que naturalizem a violência contra as mulheres.
- » 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.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » 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 já haviam ouvido falar da Lei Maria da Penha? Por que ela é importante?
- » Quais são as cinco formas de violências segundo a Lei Maria da Penha? Vocês podem dar exemplos de cada uma?
- » Vocês já perceberam como a violência contra as mulheres é naturalizada pela mídia? Por que vocês acham que isso acontece? E qual é a consequência disso?



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

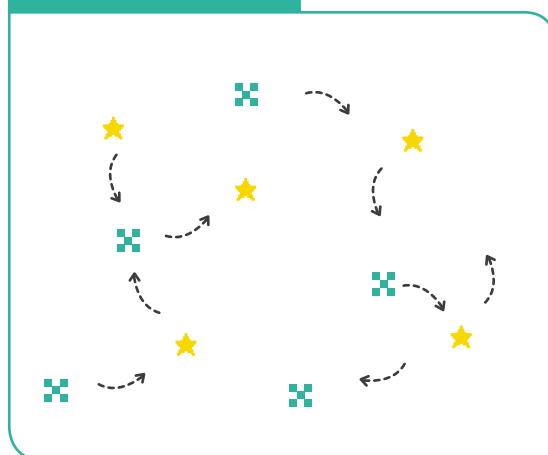
Materiais necessários: Tiras de papel ou tecido, caneta permanente, coletes.

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

1. Divida o grupo em duas equipes. As equipes deverão colocar coletes de cores distintas.
2. Escreva, em cada tira de papel ou tecido, exemplos de violências de diferentes tipos (física, psicológica, patrimonial, moral e sexual). Por exemplo: quebrar o celular de uma pessoa por vingança, compartilhar fotos íntimas de uma pessoa, gritar com alguém, puxar o cabelo de outra pessoa, passar a mão ou agarrar uma pessoa sem consentimento, fazer ameaças a alguém, xingar etc.
3. Dê uma tira de papel ou tecido com as ações de violência para cada menina e peça para que elas prendam a tira em sua cintura, de modo que grande parte da tira fique para o lado de fora.
4. Diga 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. Por exemplo: não pode segurar a adversária ou tentar puxar seu short 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 dez minutos. Em seguida, pare o jogo, peça para que as equipes se reúnam entre si e vejam quantas tiras a equipe conseguiu no total.
7. Disponha no centro da quadra 5 cones de cores diferentes. Cada cone irá representar um tipo de violência: patrimonial, física, sexual, psicológica e moral).

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

= EQUIPE 1

= EQUIPE 2

= DESLOCAMENTO

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.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Diminua o espaço de jogo.
- » Demonstre a atividade junto com as instruções.
- » 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.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Peça para que as próprias meninas escrevam em suas tiras os atos de violência que conhecem.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Vocês conheciam todos os tipos de violência?
- » Existe justificativa para a violência?
- » Outras pessoas têm poder sobre o nosso próprio corpo?
- » Bater é uma forma de educar? Por quê?
- » Pressão do grupo para fazermos algo que não queremos é uma forma de violência?
- » Vocês conhecem algum mecanismo que coíbe a violência contra as mulheres?

AS DIFERENTES FACES DA VIOLÊNCIA

A violência contra as mulheres é um ato de violência em função do gênero e da raça/cor. É muito comum que ela resulte em: danos físicos, sexuais e/ou psicológicos e sofrimento proveniente de ameaças, coerção e/ou perda arbitrária de liberdade na vida pública ou privada.

DADOS SOBRE VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES NO BRASIL

A violência contra as mulheres ocorre em todos os países do mundo. No Brasil, pesquisas revelam que, a cada 02 minutos, 05 mulheres são espancadas; a cada 11 minutos, uma mulher é estuprada; a cada 90 minutos acontece um feminicídio; todos os dias, são reportados 179 casos de agressão e ocorrem 13 feminicídios (assassinatos de mulheres por razões de gênero).

(Fonte: *Dossiê Violência contra as Mulheres*, Instituto Patrícia Galvão).

AS MULHERES BRASILEIRAS SÃO MUITAS!

A violência não atinge a todas as mulheres da mesma forma. As mulheres brasileiras compõem um grupo diversificado, composto de diferentes raças/cores, classes sociais, orientações sexuais, biótipos. A violência de gênero é frequentemente agravada por outros fatores como raça, etnia, classe, orientação sexual e identidade de gênero. Aprender a conviver e respeitar a diversidade é a maior e melhor das lições de cidadania que podemos assimilar e passar adiante. Alguns exemplos:

1. As mulheres negras são as maiores vítimas da violência doméstica, segundo os dados apresentados no Mapa da Violência, de 2015. Morreram 48% mais mulheres negras do que brancas vítimas de feminicídio, diferença que vem se mantendo ao longo dos anos.
2. Os casos de violência contra as mulheres com deficiência são recorrentes e completamente invisíveis aos nossos olhos. Negligenciadas, esquecidas e/ou violentadas, seus relatos evidenciam que estão mais vulneráveis à violência, especialmente se tiverem deficiências intelectuais.
3. Possuir uma orientação sexual ou identidade de gênero diferente do padrão estabelecido como normal (pessoa heterossexual e cisgênero) na sociedade tem sido motivo de violência contra mulheres lésbicas, bissexuais e transexuais.
4. A violência atinge mulheres de todas as idades. Desde crianças e adolescentes, até idosas, as mulheres são alvos de violência.

A VIOLÊNCIA NÃO É APENAS FÍSICA

Segundo dados de um estudo feito pelo Banco Interamericano de Desenvolvimento (BID) sobre os impactos da violência em seis países da América Latina, 25% dos dias de trabalho perdidos pelas mulheres têm como causa a violência de seus companheiros, o que reduz seu ganho entre 3% e 20%. O estudo também demonstrou que filhas e filhos de mães que sofrem violência têm três vezes mais chances de adoecer e 63% dessas crianças repetem anos letivos na escola, abandonando estudos por volta dos nove anos de idade.

Sofrida em todas as fases da vida, muitas vezes, a violência tem início ainda na infância e acontece em todas as classes sociais. A violência cometida contra mulheres no âmbito doméstico e a violência sexual são fenômenos ainda cercados pelo silêncio e pela dor, envolvidos em preconceitos e discriminações contra elas.

É importante perceber que as relações desiguais entre mulheres e homens são produtos de uma construção cultural que, historicamente, atribui diferentes papéis e comportamentos a meninas e meninos, mulheres e homens. É o que chamamos de papéis de gênero. Desde o nascimento, meninas são educadas para serem dóceis, meigas, gentis, maternas, compreensivas, entre outros atributos construídos socialmente como 'femininos'. Enquanto isso, meninos são educados para serem os 'pegadores', viris, fortes, durões, para ocuparem o espaço público e a não levar desaforo para casa, entre outros atributos construídos socialmente como 'masculinos'. Essas práticas colocam o homem em uma posição de dominação e superioridade em relação à mulher, legitimando e naturalizando a violência à medida em que objetificam as mulheres e dão a eles o sentimento de propriedade sobre elas.

LEI MARIA DA PENHA

Alguns grupos específicos de mulheres, no Brasil e no mundo, são mais vulneráveis à violência, como crianças, adolescentes e mulheres negras, indígenas, mulheres em situação de rua, mulheres transexuais, usuárias de drogas, migrantes, refugiadas, mulheres em conflitos armados, mulheres com deficiência, mulheres encarceradas, idosas etc. Por isso, é muito importante que meninas, adolescentes e mulheres conheçam e busquem seus direitos. No Brasil, as meninas e adolescentes têm seus direitos protegidos pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) e pela Lei Maria da Penha.

A IMPORTÂNCIA DA “LEI MARIA DA PENHA”

A Lei Maria da Penha foi aprovada em 2006 e foi um passo importante no combate e na punição da violência contra a mulher. Ela garante a todas as mulheres o direito de proteção social e do Estado contra atos de violência doméstica e familiar, ou seja, contra atos de violência cometidos por pessoas que possuem ou tenham possuído qualquer relação íntima, afetiva ou familiar com a mulher, independentemente de morar ou não na mesma residência.

» A lei entende que a violência contra a mulher não é apenas física ou sexual, e amplia o conceito de violência para cinco categorias:

- **VIOLÊNCIA FÍSICA:** qualquer ação que ofenda a integridade física ou a saúde corporal, como: bater, chutar, queimar, cortar, mutilar;
- **VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA:** qualquer ato que cause dano emocional, diminua a autoestima, prejudique e perturbe o desenvolvimento pessoal, tire a liberdade de pensamento ou de ação, degrade ou controle comportamentos, ações, crenças, como: ameaçar, constranger, humilhar, manipular, isolar;
- **VIOLÊNCIA MORAL:** fazer críticas mentirosas, caluniar, insultar ou difamar a mulher;
- **VIOLÊNCIA PATRIMONIAL:** reter, desviar, destruir em partes ou totalmente objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores, direitos ou recursos econômicos;
- **VIOLÊNCIA SEXUAL:** obrigar a mulher a presenciar, manter ou participar de relação sexual não desejada, a partir da intimidação, ameaça, coação ou uso da força. Também é violência sexual impedir a mulher de usar qualquer método contraceptivo, forçar ao matrimônio, à gravidez, ao aborto ou à prostituição.

Ela é aplicada a toda mulher, independentemente da classe, raça, etnia, orientação sexual, renda, cultura, nível educacional, idade e religião. Assim, ela se aplica também a mulheres transexuais e a mulheres em relações homoafetivas.

De acordo com a lei, uma/um agente policial deverá garantir a proteção da mulher em situações de risco, e, quando necessário, providenciar seu transporte até local seguro, posto de saúde, hospital ou Instituto Médico Legal (IML) e acompanhá-la até o local da ocorrência ou residência para recuperar seus pertences. A lei garante também que a mulher vítima de violência doméstica possua estabilidade de seis meses caso tenha que se afastar do emprego.

A lei também prevê a criação de centros de atendimento integral e multidisciplinar para as mulheres vítimas de violência e a promoção de estudos e pesquisas para combater a violência de gênero.

DEFININDO DIFERENTES TIPOS E FORMAS DE VIOLÊNCIA

A violência contra a mulher vai além da violência física ou sexual. Ela pode assumir diversas formas, algumas até mesmo muito sutis, mas que acabam prejudicando a integridade física, emocional e psicológica da mulher. Para poder se proteger e denunciar esses casos, é muito importante saber identificar atos e situações de violência. A seguir, estão definidos alguns tipos mais comuns de manifestações de violência contra a mulher:

- » **DESTRUIÇÃO DE DOCUMENTOS:** Ato de esconder, rasgar ou destruir documentos das mulheres, como Carteira de Identidade ou de Trabalho.
- » **ABANDONO MATERIAL:** Acontece quando o homem se nega a reconhecer a paternidade, não pagando a pensão alimentícia às/ao suas/seus filhas/os. A mulher tem o direito de entrar com uma Ação de Investigação de Paternidade, hoje facilitada pelo teste de DNA.
- » **CALÚNIA E DIFAMAÇÃO:** Acontece quando a mulher é acusada falsamente. De acordo com o Código Penal, isso é crime e deve ser denunciado pela mulher. Além de prestar queixa à Delegacia da Mulher, a vítima deve encaminhar a Ação Judicial à Promotoria Pública, reunindo provas testemunhais e documentais.
- » **INSTIGAÇÃO, INDUÇÃO OU AUXÍLIO AO SUICÍDIO:** Ações que destroem a autoestima e a vontade de viver da mulher, ou que induzem ao suicídio através de falas que progressivamente desvalorizam a mulher, como: "Você não serve pra nada!".
- » **RACISMO:** Discriminação e agressão de mulheres em função da sua cor. É crime inafiançável pela Lei 7.716/89.
- » **DISCRIMINAÇÃO POR RAZÃO DE ORIENTAÇÃO SEXUAL:** Mulheres que sofrem discriminação pelo fato de serem lésbicas ou bissexuais.
- » **DISCRIMINAÇÃO POR RAZÃO DE GÊNERO:** Mulheres que são discriminadas pelo próprio fato de serem mulheres ou mulheres transexuais.
- » **LESÃO CORPORAL:** São agressões físicas como: soco, tapa, pontapé, chute ou qualquer outro gesto que machuque ou prejudique a saúde física da mulher.

- » **FEMINICÍDIO:** Assassinato de uma mulher pela condição de ser mulher. Normalmente é motivado pelo ódio, desprezo ou sentimento de perda do controle e da propriedade sobre a mulher.
- » **ESTUPRO:** Qualquer tipo de relação sexual forçada, inclusive pelo marido ou companheiro, imposta pela força ou coação. Tocar as partes íntimas de alguém sem consentimento também pode ser enquadrado como estupro, dentre outros comportamentos.
- » **AMEAÇA:** Palavras, ações ou gestos que intimidam ou atemorizam.
- » **CÁRCERE PRIVADO:** Ocorre quando a mulher é impedida de andar com liberdade e é mantida presa contra a vontade.
- » **CONSTRANGIMENTO ILEGAL:** Acontece quando a mulher é obrigada a fazer algo que ela não quer por meio de violência ou ameaça grave. Ou quando ela é impedida de fazer algo que queira, como estudar, trabalhar fora, viajar, visitar parentes.
- » **ASSÉDIO SEXUAL:** Bastante comum, caracteriza-se por constrangimentos e ameaças com a finalidade de obter favores sexuais feitos por alguém de posição superior à da vítima.
- » **IMPORTUNAÇÃO OFENSIVA AO PUDOR:** É o assédio verbal, quando alguém diz coisas desagradáveis e/ou invasivas (as famosas 'cantadas') ou faz ameaças.
- » **DISCRIMINAÇÃO COM BASE EM CARACTERÍSTICAS FÍSICAS:** Muitas pessoas sofrem discriminação por serem gordas, excessivamente magras, altas, muito baixas, com deficiência etc.
- » **TRÁFICO DE MULHERES:** O recrutamento, o transporte, a transferência, o alojamento de mulheres utilizando-se de ameaça, uso da força, formas de coação e abuso de autoridade sobre situações de vulnerabilidade para fins de exploração. Esta incluirá, no mínimo, a exploração da prostituição de uma outra pessoa ou outras formas de exploração sexual, trabalho ou serviços forçados, escravidão ou práticas similares à escravidão, a servidão ou a remoção de órgãos.



O SILÊNCIO É CÚMPLICE DA VIOLÊNCIA

OBJETIVO:

- » Discutir o silenciamento das vítimas, que reforça a violência contra crianças, adolescentes e mulheres.
- » Informar sobre os diversos serviços atualmente disponíveis e oferecidos às crianças, adolescentes e mulheres vítimas de violência.

NOTAS:

- » Esta atividade deve ser realizada depois da sessão “*Por uma vida sem violências*”.
- » Procure apresentar os diversos serviços existentes de apoio e proteção às crianças, adolescentes e mulheres vítimas de violência e promover a discussão sobre como acessá-los, de acordo com o contexto local.
- » A Rede de Enfrentamento à Violência contra a Mulher é composta por agentes governamentais e não-governamentais formuladores, fiscalizadores e executores de políticas voltadas para as mulheres, tais como organismos de políticas para as mulheres, ONGs feministas, movimento de mulheres, conselhos dos direitos das mulheres e outros conselhos de controle social, núcleos de enfrentamento ao tráfico de mulheres etc. A rede também é composta por serviços e programas voltados para a responsabilização dos agressores; universidades; órgãos federais, estaduais e municipais responsáveis pela garantia de direitos (habitação, educação, trabalho, seguridade social, cultura); e serviços especializados e não-especializados de atendimento às mulheres em situação de violência. Conheça os serviços da rede por estado no site: http://sistema3.planalto.gov.br/spmu/atendimento/atendimento_mulher.php.
- » O Ligue 180 é um canal gratuito direto de orientação sobre direitos e serviços públicos para as mulheres em todo o país. Ele permite acessar rapidamente a rede de enfrentamento à violência contra a mulher no país.
- » Casos de violações de direitos de crianças, adolescentes e mulheres também podem ser denunciados anonimamente pelo Disque 100 (Disque Direitos Humanos).
- » Converse com as meninas sobre os aplicativos de celulares disponíveis para denúncias: o Proteja Brasil (<http://www.protejabrasil.com.br/br/>) – aplicativo gratuito para celulares que permite fazer denúncias, localizar os órgãos de proteção mais próximos e se informar sobre as diferentes violações dos direitos de crianças e adolescentes; o PLP 2.0 – aplicativo destinado a mulheres em situação de violência com medidas protetivas expedidas pela justiça, oferecendo a elas um rápido atendimento em caso de urgência; o Mete a Colher (<http://www.meteacolher.org/>) – rede online de apoio entre mulheres para combater a violência doméstica e o abuso em relacionamentos.



PARA SABER MAIS:

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

- » **Relacionamento abusivo e violência doméstica: minha história – Mari Morena:** <https://www.youtube.com/watch?v=6tScAd-zoEI>
- » **Não tira o batom vermelho – Jout Jout Prazer:** <https://www.youtube.com/watch?v=I-3ocjJTPHg>
- » **Desculpas – ONU Mulheres e Globo:** <https://www.youtube.com/watch?v=lgspk1NkYZs>
- » **Em relatos por telefone, violências física, psicológica e moral somam mais de 80% dos casos em anos recentes – Patrícia Gomes, Gênero e Número:** <http://www.generonumero.media/ligue-180-indica-os-tipos-de-violencia-que-elas-sofrem-em-casa-ou-na-rua/>
- » **Violência doméstica – Gabriella Beira, Capitolina:** <http://www.revistacapitolina.com.br/violencia-domestica/>

- » Pesquise, através dos canais mencionados acima, quais são e onde se localizam as instituições que compõem a rede de atendimento às mulheres em situação de violência na sua região, tais como: Conselho Tutelar, CIAM (Centro Integrado de Atendimento à Mulher), Centros de Referência Especializados de Assistência Social (CREAs), Delegacia da Mulher. Informe às meninas o que são esses locais e qual a forma de acessá-los. Complete o **FOLHETO 39** com as informações de sua pesquisa e entregue para as meninas.
- » Por fim, procure explicar às meninas que, muitas vezes, mesmo sofrendo, as mulheres vítimas de violência não conseguem denunciar seus agressores. Isso acontece por diversos motivos, como: medo do agressor; dependência financeira efetiva em relação ao agressor; não conhecer os seus direitos; não saber como ou não ter onde denunciar; percepção de que nada acontece com o agressor quando denunciado; preocupação com a criação das/os filhas/os; sensação de que é dever da mulher preservar o casamento e a família; vergonha; acreditar que a agressão não vai mais acontecer; ser aconselhada pelos agentes públicos a não denunciar; sequer se dar conta de que o que se passa com ela é uma violência. Lembre-as de que, às vezes, devido ao despreparo de muitos agentes públicos em delegacias, hospitais e outros serviços, o processo de denúncia acaba se transformando em uma nova violência contra a vítima. Por isso, é importante que essas mulheres não sejam culpabilizadas por não denunciarem. É preciso compreender os elementos que dificultam a denúncia e encontrar mecanismos para resolvê-los. Disseminar a informação sobre os tipos de violência existentes e sobre como acessar os serviços especializados da Rede de Enfrentamento à Violência contra a Mulher são formas de prevenir e romper o ciclo da violência. Além disso, é importante saber que, por meio do Ligue 180, além de obter informações e orientações e denunciar casos de violência, também é possível fazer reclamações sobre os serviços da rede de atendimento à mulher.



OFICINA TEMÁTICA*

TIPO DE ATIVIDADE: ARTE E EXPRESSÃO

 **Duração:** 60 minutos.

 **Materiais necessários:** Nenhum.

 **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.



INSTRUÇÕES

1. Divida as meninas em três grupos.
2. Distribua uma das situações abaixo para cada grupo. Peça a cada grupo para criar uma apresentação de acordo com a história recebida.
 - a. Uma mulher sofre violência, seja em uma relação íntima ou na sua família, e não consegue contar para ninguém suas experiências. (Peça ao grupo que pense sobre as diferentes situações que ela vai enfrentar para se proteger contra essa violência).
 - b. Uma mulher sofre violência, seja em uma relação íntima ou na sua família, e consegue procurar ajuda e apoio de outras pessoas. (Quais são as dúvidas e preocupações que ela pode ter ao procurar ajuda? Quais desafios você acha que ela pode enfrentar ao procurar ajuda e apoio de outras pessoas?).
 - c. Uma pessoa foi contatada por uma mulher que está passando por uma situação de violência. (Quais seriam os desafios encontrados por essa pessoa ao conversar com alguém que está sofrendo violência? Como essa pessoa daria apoio sem dificultar ainda mais a situação da mulher que está sofrendo a violência?).
3. Dê aos grupos de 10 a 15 minutos para criarem suas histórias.
4. Peça para os grupos apresentarem o teatro para toda a sala e, ao final, abra um debate, tendo as perguntas abaixo como norteadoras.
5. Registre os diversos locais e recursos de apoio às mulheres mencionados pelo grupo e aproveite para introduzir outros que não tenham sido citados. Ao final do debate, distribua para elas uma cópia do **FOLHETO 39**. Complemente o Folheto com os nomes, endereços e telefones dos diversos locais, grupos de apoio e recursos disponíveis em sua região.

*_ 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

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Crie um roteiro simples para cada história, definindo personagens e falas.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Defina um tipo de violência para cada situação que as meninas irão representar. Por exemplo: situação A - violência física; situação B - violência psicológica; situação C - violência patrimonial.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Essas situações de fato acontecem?
- » Qual desses casos você acha que é mais comum em sua comunidade? Por quê?
- » Quais são as semelhanças e as diferenças entre esses casos?
- » Quando as mulheres e meninas estão em uma situação violenta como essas, elas costumam procurar ajuda? Por quê?
- » Por que você acha que, às vezes, não queremos falar sobre as violências que sofremos?
- » Por que uma pessoa permanece em uma relação abusiva? Existem razões diferentes para as mulheres jovens e adultas?
- » Qual é a relação entre o abuso e a dependência econômica?
- » Como você poderia perceber se uma amiga sua ou alguém próxima a você está vivendo uma situação de violência?
- » Como você se sentiria se descobrisse que uma pessoa próxima a você está em uma relação violenta? Você ofereceria ajuda ou apoio se estivesse preocupada com uma amiga?
- » Como você pode dar apoio a uma amiga que sofreu ou sofre violência ou agressão?
- » Quais são as medidas que uma pessoa em uma relação violenta deveria tomar para se proteger?
- » Quais passos uma amiga ou outra pessoa pode tomar para ajudar alguém que vive em situação de violência, seja ela qual for?
- » Quais os canais disponíveis para denúncias de violências?
- » Quais são os órgãos públicos e entidades que podem ajudar a acolher as mulheres e adolescentes vítimas de violência?
- » Vocês conhecem algum local, algum grupo de apoio ou algum recurso em sua comunidade que ofereça suporte às mulheres vítimas de violência?
- » E fora da comunidade? Quais locais e recursos oferecem suporte às mulheres vítimas de violência?

FOLHETO 39



REDE DE ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

Existem várias agências do governo e organizações não governamentais que procuram garantir os direitos das mulheres e prestar apoio e socorro às mulheres em situação de violência. Veja abaixo como acessá-los:

1. POR TELEFONE:

- » **LIGUE 180:** É a Central de Atendimento à Mulher em Situação de Violência, um serviço de utilidade pública gratuito e confidencial oferecido pela Secretaria de Políticas para as Mulheres da Presidência da República, que orienta as mulheres sobre seus direitos e faz os encaminhamentos para os serviços que compõem a Rede de Enfrentamento à Violência contra a Mulher. O Ligue 180 também é um disque-denúncia, ou seja, recebe denúncias de violência contra mulheres e encaminha para os órgãos responsáveis, além de atender a reclamações sobre os serviços prestados pela rede de atendimento à mulher. Funciona 24 horas, todos os dias da semana, inclusive finais de semana e feriados, e pode ser acionado de qualquer lugar do Brasil e de mais 16 países.
- » **DISQUE 100:** o Disque Direitos Humanos também é um canal gratuito, que funciona 24 horas por dia, nos 7 dias da semana, e recebe denúncias anônimas de violações dos direitos humanos, especialmente as violações que atingem as populações mais vulneráveis, como crianças, adolescentes, mulheres, pessoas negras, idosas, LGBT, com deficiência etc. As denúncias feitas pelo telefone são analisadas e encaminhadas aos órgãos responsáveis no prazo máximo de 24 horas. Além disso, o canal orienta sobre direitos humanos e sobre como acessar os serviços de atendimento, proteção, defesa e responsabilização em casos de violação de direitos.

2. POR APLICATIVOS DE CELULAR:

- » **PROTEJA BRASIL** (<http://www.protejabrasil.com.br/br/>): Aplicativo gratuito para celulares que permite fazer denúncias, localizar os órgãos de proteção mais próximos e se informar sobre as diferentes violações contra crianças e adolescentes;
- » **PLP 2.0:** Aplicativo para mulheres em situação de violência, que possuem medida protetiva expedida pela Justiça. Em caso de urgência, o aplicativo poderá ser usado para acionar a Segurança Pública, as Patrulhas Maria da Penha e as PLPs (Promotoras Legais Populares);
- » **METE A COLHER** (<http://www.meteacolher.org/>): Rede online de apoio entre mulheres, para combater a violência doméstica e o abuso em relacionamentos.

- » **JUNTAS** (<https://play.google.com/store/apps/details?id=br.ind.conceptu.juntas>): possibilita que mulheres em situação de risco se cadastrem e estejam conectadas a uma rede de pessoas protetoras, que podem ser facilmente acionadas em caso de urgência. Também conecta a usuária à rede de instituições que combatem a violência contra as mulheres.

3. PELA INTERNET:

- » **REDE DE ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER:** no site http://sistema3.planalto.gov.br/spmu/atendimento/atendimento_mulher.php é possível pesquisar, por estado, os telefones e endereços de todos os serviços de atendimento, informação, segurança, além de ONGs e órgãos de fiscalização de combate à violência contra as mulheres.

4. NA SUA COMUNIDADE:

- » **CONSELHO TUTELAR:**

- » **CENTROS DE REFERÊNCIA ESPECIALIZADOS DE ASSISTÊNCIA SOCIAL (CREAS):**

- » **CENTROS DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL (CRAS):**

- » **SERVIÇOS DE SAÚDE ESPECIALIZADOS PARA O ATENDIMENTO DOS CASOS DE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER:**

- » **DELEGACIA DA MULHER:**

- » **GRUPOS E ORGANIZAÇÕES DA SOCIEDADE CIVIL:**



PRÁTICA ESPORTIVA*

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

🕒 **Duração:** 30 minutos.

📋 **Materiais necessários:** Bolas macias e cones.

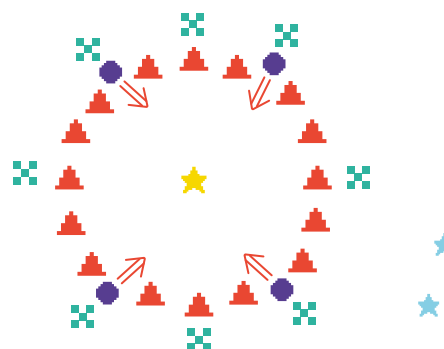
♀ **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Forme um grande círculo com cones e peça para que as meninas se espalhem atrás da linha que delimita o círculo.
2. Escolha uma menina para ficar no centro do círculo e duas meninas para serem observadoras da atividade.
3. Dê cerca de 5 bolas para as meninas que estão atrás do círculo e explique que elas deverão jogar a bola com as mãos para tentar acertá-la na menina do centro. Elas terão um minuto e meio para acertar a menina do centro o máximo de vezes que conseguirem.
4. Reforce as regras de segurança e diga que só será válido acertar da cintura para baixo.
5. A menina que está no centro do círculo deverá desviar das bolas.
6. As observadoras deverão ficar do lado de fora do círculo e observar toda a dinâmica da atividade. Não será permitido que as mesmas falem ou interfiram na atividade.
7. Peça para as observadoras contarem quantas vezes a menina do centro foi acertada durante a atividade.
8. Pare o jogo após o tempo estipulado e peça para as meninas responderem às seguintes perguntas:
 - » Foi fácil acertar a menina do centro do círculo? Por quê?
 - » Como a menina que estava sendo alvo se sentiu?
 - » Como as demais meninas se sentiriam se estivessem na posição da menina que foi o alvo?
 - » Como as observadoras se sentiram sem poder falar e nem fazer nada?

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

★ = OBSERVADORA

■ = PARTICIPANTE

★ = MENINA ALVO

● = BOLA

▲ = CONE

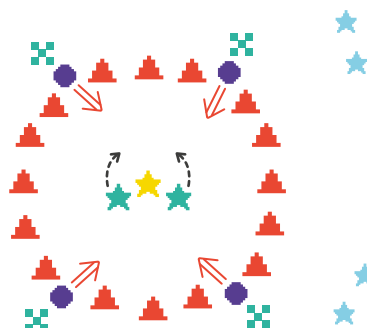
⇒ = ARREMESSO

* Atividade adaptada de Goal Events, Women Win.

PARTE 2

1. Escolha uma nova menina para ficar no centro do círculo.
2. Explique para as duas meninas que foram observadoras que, nesta rodada, elas serão as protetoras da menina e deverão ficar no meio do círculo impedindo que a bola toque na menina alvo. Elas podem defender a bola com qualquer parte do corpo.
3. Escolha quatro meninas para observarem essa rodada. Elas deverão contar quantas vezes a menina alvo foi atingida e não poderão falar nem fazer nada.
4. Explique que as meninas terão mais um minuto e meio para tentarem acertar a menina alvo.
5. Após o tempo pré-determinado, pare o jogo e faça as perguntas abaixo:
 - » Como foi acertar a menina do centro do círculo nessa rodada? Por quê?
 - » Como a menina que estava sendo alvo se sentiu?
 - » Como as meninas protetoras se sentiram?
 - » Como as observadoras se sentiram sem poder falar e nem fazer nada?

ESQUEMA DO JOGO



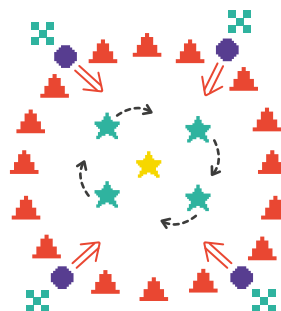
LEGENDA:

★ = OBSERVADORA	✖ = PARTICIPANTE
★ = MENINA ALVO	● = BOLA
★ = PROTETORA	→ = DESLOCAMENTO
▲ = CONE	⇒ = ARREMESSO

PARTE 3

1. Escolha uma nova menina para ficar no centro do círculo e ser a menina alvo.
2. Explique que as quatro meninas que ficaram observando de fora na rodada anterior serão as protetoras da menina-alvo e devem se esforçar ao máximo para que nenhuma bola atinja o alvo.
3. Dê mais um minuto e meio e, então, pare o jogo.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

★ = MENINA ALVO	● = BOLA
★ = PROTETORA	→ = DESLOCAMENTO
✖ = PARTICIPANTE	⇒ = ARREMESSO
▲ = CONE	

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Diminua o espaço de jogo.
- » Você pode iniciar como alvo para encorajar a participação das meninas.
- » Reforce as regras de segurança para evitar incidentes.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Aumente a distância entre o centro e a extremidade do círculo.
- » Peça para que as meninas troquem passes entre si antes de arremessarem para acertar a menina alvo.
- » Peça para que, em cada rodada, as meninas falem uma situação de violência que é comum em seu cotidiano.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Como as meninas-alvo se sentiram em cada rodada? Por quê?
- » Como as protetoras se sentiram na função exercida? Por quê?
- » Como as observadoras se sentiram? Por quê?
- » Existem situações em nossa vida em que apenas observamos e nos calamos diante de um ato de violência?
- » Alguém se sentiria à vontade para compartilhar com o grupo alguma situação que presenciou?
- » Existem situações em que nos sentimos alvo de alguém ou de algum grupo? Quais?
- » Como você acha que as pessoas que são alvo de alguma pessoa ou grupo se sentem?
- » Qual a importância de ajudar as pessoas que passam por situações de violência? Como podemos fazer isso?
- » Além das pessoas dispostas a ajudar, existem leis que protegem as mulheres em situação de violência? Quais?
- » Vocês conhecem os serviços disponíveis para ajudar as mulheres em situação de violência? Poderiam citar alguns?
- » Alguma vez você já esteve em uma situação difícil, mas teve medo de pedir ajuda? Você gostaria de compartilhar com o grupo?



INTERNET E REDES SOCIAIS: RISCOS E POSSIBILIDADES

OBJETIVO:

- » Avaliar os riscos das novas tecnologias da comunicação para utilizá-las com responsabilidade.
- » Saber utilizar as redes sociais como um instrumento de mobilização, informação, produção de conhecimento, troca de experiências e empoderamento.

NOTAS:

- » De acordo com os dados do IBGE, mais da metade dos domicílios brasileiros (57,8%) têm acesso à internet, sendo que as/os jovens entre 15 e 24 anos são as/os mais conectadas/os (PNAD 2015). A internet apresenta às adolescentes diversas possibilidades: manter contato com amigos, se informar, ver filmes, jogar, fazer compras, conhecer pessoas, expressar suas opiniões. As redes sociais emergem como uma ferramenta importante de informação e mobilização, mas também oferecem riscos e perigos. Assim, torna-se necessário conversar com as meninas sobre alguns cuidados a serem tomados, de modo que elas possam utilizá-las da melhor maneira possível.
- » Nesta sessão, procure conversar sobre os riscos existentes na internet e nas redes sociais. Explique que é muito importante ter cuidado com as informações e fotos que elas colocam na rede pois, uma vez publicado, é muito difícil ter controle de quem terá acesso ao conteúdo. Reforce sobre a necessidade de zelarem pela privacidade e terem muito cuidado ao publicar fotos e dados pessoais, como endereço, telefone, locais onde estudam ou costumam frequentar, pois essas informações podem ser utilizadas para os mais variados fins, como ameaças, sequestros ou *bullying* virtual.
- » Apresente para as meninas os principais perigos a que devem ficar atentas ao utilizarem as redes, como o compartilhamento de fotos íntimas, encontros com pessoas desconhecidas ou o uso excessivo da internet. Se possível, faça cópias do **FOLHETO 40**, que contém orientações para uma navegação segura, e entregue para elas.
- » Além disso, também é importante que as meninas saibam que a internet e as redes sociais são ferramentas importantes e eficazes de mobilização, de produção e troca de conhecimento, e de empoderamento de mulheres. Através desses mecanismos, é possível organizar pequenos grupos de pessoas ou até multidões, pressionar o governo, buscar fontes de notícia e de entretenimento com representatividade, manifestar a própria opinião. Redes sociais como o *Facebook*, *Twitter* e *Youtube* permitem às adolescentes engajar-se em causas sociais e exprimir suas posições políticas, culturais e sobre os mais diversos assuntos.



PARA SABER MAIS:

Consulte e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

- » **Preocupado com o que acontece na Internet? Quer conversar? – SaferNet:** http://new.netica.org.br/files/Cartilha2012_web_150.pdf
- » **Internet sem vacilo – UNICEF:** <https://www.unicef.org/brazil/pt/GuiaUNICEFInternetSemVacilo.pdf>
- » **Uma primavera sem fim - Luise Belo, Think Olga:** <http://thinkolga.com/2015/12/18/uma-primavera-sem-fim/>
- » **Mulheres em rede: uni-vos – Stefanie Cirne, Think Olga:** <http://thinkolga.com/2015/09/02/mulheres-em-rede-uni-vos/>
- » **10 canais que você precisa conhecer – Louie Ponto:** <https://www.youtube.com/watch?v=mu6VI0o0Jsc>
- » **Carla Lemos fala sobre empoderamento feminino e internet – Alto Astral:** <https://www.youtube.com/watch?v=1ApPqPHgr6Y>
- » **Revistas na internet querem empoderar as mulheres pela informação – Rede TVT:** <https://www.youtube.com/watch?v=k0or5xJI-ms>

- » Comente com as meninas sobre o surgimento de diversos coletivos de meninas e mulheres negras (como o coletivo *Meninas Black Power* - <http://meninasblackpower.blogspot.com.br/> ou o *Blogueiras Negras* - <http://blogueirasnegras.org/>), campanhas e *hashtags* que denunciam o assédio e a violência contra a mulher (como as campanhas *#meuprimeroassedio*, *#meuamigosecretoe* e *#chegadefiu-fiu*), conteúdos online que buscam empoderar as mulheres através da informação (como a *ThinkOlga* - <http://thinkolga.com/>, a *Capitolina* - <http://www.revistacapitolina.com.br/>, a *Gênero e Número* - <http://www.generonumero.media/>, *Catarinas* - <http://catarinas.info/> e *AzMina* - <http://azmina.com.br/>) e sobre o protagonismo de muitas *Youtubers* e blogueiras feministas, negras, trans, lésbicas, que abordam os mais variados assuntos sob uma perspectiva diferente das mídias tradicionais.



OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: DISCUSSÃO EM PEQUENOS GRUPOS

Duração: 60 minutos.

Materiais necessários: Lousa ou quadro de notas, marcadores, cartolinas, folhas A4, canetinhas, giz de cera, revistas, tesoura, cola.

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Pergunte para as meninas se elas acham que a internet e as redes sociais são totalmente seguras. Peça para que elas citem os riscos existentes na utilização das redes e da internet. Elas poderão citar riscos como: ter fotos íntimas compartilhadas sem autorização, marcar encontros com desconhecidos, humilhações e ameaças nas redes sociais, receber informações ou notícias falsas, falta de privacidade, divulgar dados pessoais, ter fotos manipuladas, ficar viciada em internet, pegar um vírus no computador, fazer compras em sites não confiáveis, dentre outros.
2. Anote no quadro todos os riscos que elas citarem. Você também poderá sugerir alguns riscos para completar a relação.
3. Depois, leia em voz alta para as meninas todos os riscos citados e peça para que elas elejam os três principais. Para isso, peça para que, ordenadamente, elas se dirijam ao quadro e, com o marcador, façam um sinal ao lado dos três riscos que consideram mais preocupantes. Cada menina poderá escolher três riscos diferentes ou votar mais de uma vez no mesmo risco se quiserem.
4. Quando todas tiverem terminado de votar, contabilize quantos votos cada risco recebeu e destaque os cinco riscos mais votados.
5. Divida as meninas em cinco grupos e distribua um dos cinco riscos mais votados para cada grupo.
6. Peça para que elas pensem em estratégias para evitar esses riscos e, em seguida, apresentem para o restante da turma.
7. Complemente a apresentação das meninas com as informações do **FOLHETO 40**. Se possível, entregue cópias do Folheto para elas levarem para casa.

PARTE 2

1. Mantenha as meninas divididas nos mesmos grupos da atividade anterior.
2. Explique que elas deverão criar uma estratégia para apresentar um dos temas abordados pelo currículo através das redes sociais.
3. Relembre com as meninas os temas abordados nos módulos anteriores para que elas possam escolher mais facilmente o que irão apresentar.
4. Elas poderão apresentar o tema utilizando a rede social e o formato que preferirem: vídeo para o *Youtube*, uma página no *Facebook*, um movimento com *hashtag*, um artigo para um blog, uma imagem para o *Instagram* etc.
5. Peça para que elas elaborem a ideia e ilustrem em uma cartolina ou folha A4 e/ou representem o conteúdo do vídeo.
6. Quando todos os grupos terminarem, peça para que apresentem seu tema e a estratégia de divulgação para as demais. Após as apresentações, peça para que as meninas levantem seus polegares para simbolizar as "curtidas" que cada apresentação recebeu.
7. Por fim, estimule as meninas que tiverem acesso à internet a produzirem e publicarem suas campanhas, compartilhando o resultado final com o grupo. Ajude-as a identificar a melhor maneira de publicar a campanha sem que isso traga risco para elas. Nos próximos encontros, cheque com as meninas como foi a repercussão e ofereça ajuda, caso algo fora do esperado aconteça.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Prepare previamente uma relação com os principais riscos aos quais as meninas estão expostas ao utilizarem a internet e as redes sociais. Peça para que cada uma vote nos riscos que considera mais perigosos.
- » Destaque os cinco riscos mais votados e, em grupo grande, peça para que as meninas elaborem estratégias para minimizar esses riscos.
- » Antes de aplicar a segunda parte da atividade, apresente para as meninas alguns vídeos curtos de *youtubers*, exemplos de páginas no *Facebook*, artigos de blogs ou fotos no *Instagram*. Dessa forma, elas compreenderão melhor o que devem fazer.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Na primeira parte da atividade, divida as meninas em pequenos grupos e solicite para que cada grupo prepare uma cena de teatro na qual uma adolescente está exposta a um risco ao navegar na internet ou utilizar uma rede social. Depois, peça para as meninas discutirem, em grupos, algumas estratégias para minimizar esses riscos.
- » Caso tenham os recursos disponíveis, auxilie as meninas a executarem e publiquem suas estratégias de mobilização. Estimule-as a divulgarem suas páginas, vídeos ou artigos em sua instituição.

FOLHETO 40



DICAS PARA A UTILIZAÇÃO SEGURA DA INTERNET E DAS REDES SOCIAIS*

Assim como as ruas, praças e parques, a internet é um espaço público, onde qualquer pessoa pode navegar, inclusive pessoas mal-intencionadas. Assim, é preciso tomar alguns cuidados ao utilizar a internet e as redes sociais, para que você aproveite todas as suas possibilidades com mais segurança e evite perigos.

O que você compartilha não fica só entre suas/seus amigas/os. Informações pessoais nas redes sociais se tornam públicas e o que é divulgado na rede dificilmente será removido depois. Seus dados podem ser roubados e manipulados para ofender e chantagear.

01_ DICAS:

- » Reflita sobre quais informações pessoais você irá publicar em seu perfil. Evite divulgar seu endereço, telefone, nome da escola ou locais que costuma frequentar. Cuidado ao fazer "check in";
- » Controle quem pode ter acesso ao que você publica. Na maioria das redes sociais, é possível escolher o que quer tornar visível para todo mundo e o que somente suas/seus amigas/os podem ver;
- » Cuidado com solicitações de amizade de pessoas estranhas;
- » Não compartilhe sua senha, nem mesmo com amigas/os próximas/os ou namorados/as, ela pertence somente a você;
- » Se tiver algo de íntimo para dizer a alguém e queira guardar segredo, prefira dizer pelo telefone ou pessoalmente;
- » Evite aceitar um encontro presencial com quem você não conhece;
- » Caso seja agredida por alguém online, configure sua conta para bloquear essa pessoa;
- » Se você visualizar algum conteúdo racista, machista, homofóbico, de pedofilia ou que incite a violência contra crianças, adolescentes, mulheres ou qualquer outro grupo, notifique uma pessoa adulta e denuncie no site <http://new.safernet.org.br/denuncie/>

02_ CUIDADOS:

- » **BULLYING VIRTUAL:** são as ofensas, ameaças e humilhações através de vídeos, fotos ou comentários violentos nas redes. Assim como o *bullying*, também é uma forma de violência e pode ser associado a crime de injúria, calúnia, difamação, ameaça e falsidade.

*_ Fontes: **Preocupado com o que acontece na Internet? Quer conversar?**, Safernet: http://new.netica.org.br/files/Cartilha2012_web_150.pdf. Internet sem vacilo, UNICEF: <https://www.unicef.org/brazil/pt/GuiaUNICEFInternetSemVacilo.pdf>

DICAS E ORIENTAÇÕES:

- Nunca responda;
- Grave todas as mensagens, vídeos e/ou imagens, inclusive o endereço da página e/ou número de telefone, e-mail ou perfil de onde vieram as ofensas;
- Conte a uma pessoa adulta de confiança;
- Denuncie o perfil da pessoa nas redes sociais;
- Quando não há espaço para resolver o problema com diálogo, você poderá ir, acompanhada de um adulto, ao Conselho Tutelar, delegacia ou Ministério Público para denunciar.

PARA NÃO OFENDER OUTRAS PESSOAS:

- Não edite ou divulgue imagens de amigas/os com o intuito de ridicularizá-las/os;
- Não ameace ou invente mentiras sobre alguém;
- Não compartilhe vídeos e fotos que ofendam outras pessoas;
- Pense bem antes de publicar na rede. Se estiver chateada com alguém, a melhor saída é conversar com a pessoa.

- » **COMPARTILHAMENTO DE FOTOS E VÍDEOS ÍNTIMOS (SEXTING):** todas/os têm direito a uma sexualidade saudável, mas é melhor tratar disso com privacidade, confiança e muito respeito. Ninguém tem controle absoluto das imagens que compartilha através das redes sociais, e fotos íntimas podem acabar sendo publicadas em sites eróticos ou sendo compartilhadas com outras pessoas.

DICAS E ORIENTAÇÕES:

- Tome muito cuidado com fotos e vídeos íntimos. Pense bem antes de enviar uma imagem íntima a alguém. Se decidir correr o risco, evite mostrar o rosto ou marcas que facilitem a identificação, como tatuagens ou cicatrizes. E lembre-se: uma vez encaminhado, você não terá mais controle sobre esse conteúdo, correndo o risco de ele ser encaminhado para outras pessoas ou divulgado em redes sociais;
- Se tiver fotos e vídeos no celular que não quer que outras pessoas vejam, desative o envio automático para a nuvem e utilize senhas fortes para evitar invasões;
- Se receber o conteúdo íntimo de alguém, prove que você merece confiança e jamais espalhe. Vazar imagens íntimas de outras pessoas é crime;
- Se você se sentir desconfortável sobre qualquer coisa que alguém lhe peça para fazer on-line, em redes sociais ou salas de bate-papo, bloqueie o usuário e conte para uma pessoa adulta de confiança.

- » **AMIGAS/OS VIRTUAIS:** é normal querer aumentar o número de amizades e seguidores nas redes sociais, mas é preciso cuidado antes de aceitar uma solicitação de uma pessoa desconhecida.

DICAS E ORIENTAÇÕES:

- Antes de aceitar a solicitação, veja se a pessoa possui amigas/os em comum com você e se alguém a conhece pessoalmente;
- Analise as publicações da pessoa. Perfis falsos não costumam ter posts autorais nem comentários de amigas/os;
- Cuidado ao compartilhar informações pessoais com quem você não conhece pessoalmente;

- Evite marcar encontros com desconhecidos/as. Mesmo que a pessoa pareça legal, nunca é possível saber com certeza quem está atrás de um perfil ou e-mail. Muitos criminosos se escondem atrás de perfis falsos, aceitar o encontro é um grande risco;
- Caso resolva encontrar a pessoa, procure saber o máximo sobre ela antes. Marque o encontro em um local público e bem movimentado, nunca na casa da pessoa, em sua casa ou em um hotel. Avise alguém de confiança sobre o local, data e hora do encontro. Não vá sozinha, chame uma/um amigo/a ou responsável para te acompanhar, assim você não ficará vulnerável.

» **ALICIAMENTO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES:** é quando uma pessoa adulta tenta seduzir, convencer ou chantagear uma criança ou adolescente com o objetivo de marcar encontros, produzir imagens eróticas, cometer abuso sexual online ou na vida real. Normalmente, essas pessoas criam perfis falsos e se fazem passar por crianças ou adolescentes, falando a mesma linguagem e tendo os mesmos interesses que você. Quando ganham sua confiança, podem pedir que você envie fotos ou use a webcam. Depois, essas imagens podem ser editadas e usadas para manipular, chantagear e te obrigar a fazer algo que você não queira. Nos piores casos, podem terminar em sequestro e abuso sexual das vítimas.

DICAS E ORIENTAÇÕES:

- Evite usar a webcam com estranhos. Sua imagem pode ser manipulada e você ser ameaçada de ter essa foto divulgada entre amigas/os e familiares;
- Não responda mensagens e convites de desconhecidos, e grave quando houver ameaça ou imagens violentas;
- Bloqueie o contato dos agressores no celular, chat, e-mail e redes de relacionamento;
- Ao se sentir pressionada a fazer algo que não quer ou que não se sente totalmente confortável, é muito importante que você peça ajuda a uma pessoa adulta de confiança para que ela denuncie.

» **USO EM EXCESSO:** é quando todo o tempo livre é usado para ficar on-line, atrapalhando outras atividades, como estudar, ir ao cinema, praticar esportes e conversar pessoalmente com as/os amigas/os.

DICAS E ORIENTAÇÕES:

- O uso exagerado pode ser um sinal de que algo não está bem. Muitas vezes quando estamos tristes, ansiosas ou com algum problema, nos refugiamos em alguma atividade para esquecer o que estamos vivendo ou sentindo;
- Usar a internet por muito tempo seguido, ficar sem dormir para ficar conectada até tarde da noite; não conseguir controlar o uso; deixar outras atividades e amigas/os para depois para poder ficar conectada são sinais de uso excessivo das redes;
- Converse com alguém em quem confia e peça ajuda;
- Separe sempre uma parte do seu tempo livre para fazer atividades que goste no mundo off-line, como: praticar esportes, passear, conversar com as/os amigas, dançar, conhecer lugares novos etc.



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

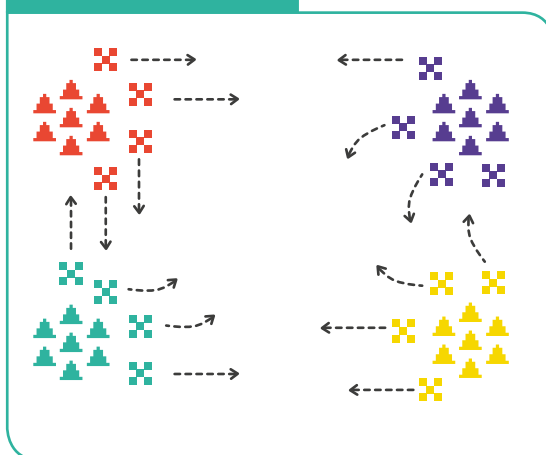
Materiais necessários: Cones de cores diferentes.

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

1. Divida a turma em quatro equipes.
2. Separe sete cones da mesma cor para cada equipe. Por exemplo: equipe 1 (cones azuis), equipe 2 (cones verdes), equipe 3 (cones amarelos), equipe 4 (cones vermelhos).
3. Enumere os cones de cada equipe de 1 a 7, de modo que cada cone corresponda a um número.
4. Caso você não tenha cones de cores diferentes, escreva os números com canetas de cores distintas, de modo que cada grupo fique com os cones com números da mesma cor. No lugar dos cones, você também pode utilizar outros materiais, como discos demarcatórios, bolas e garrafas.
5. Disponha, nos quatro cantos das extremidades da quadra, os cones correspondentes a cada equipe, ou seja, em cada canto deverá ter cones de uma determinada cor.
6. Peça para que cada equipe se coloque ao lado dos cones correspondentes à cor do seu time.
7. Em seguida, explique que cada espaço com cones corresponde à rede de compartilhamento de um determinado grupo (equipe) e que os dados (cones) que estão na rede não devem ser acessados por mais nenhum grupo. Porém, cada grupo deverá buscar em outras redes (equipes) os dados (cones) para transferir para sua rede. Em outras palavras, cada grupo terá que defender os seus cones (dados da rede) e, ao mesmo tempo, tentar pegar os cones de outros grupos e trazer para o local da sua equipe (sua rede de compartilhamento).
8. Para defender os dados (cones) da sua rede de compartilhamento (equipe), as meninas deverão tocar nas adversárias que estejam com o cone da cor correspondente à sua equipe na mão. Caso as meninas consigam tocar na adversária, o cone deverá ser devolvido para a equipe de origem.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

= EQUIPE 1

= EQUIPE 4

= EQUIPE 2

= CONE

= EQUIPE 3

= DESLOCAMENTO

9. Após dez minutos, pare a atividade e peça para que as equipes identifiquem quantos cones (dados) de outras redes foram recolhidos para a sua.

10. Explique que cada número no cone corresponde a dados que podem ou não oferecer riscos. Leia a legenda dos números, apresente para as meninas e peça para que cada grupo identifique os riscos que correram com os dados transferidos de outra rede.

LEGENDA DOS CONES:

- » **Número 1:** Vírus
- » **Número 2:** Músicas
- » **Número 3:** Dados pessoais
- » **Número 4:** Senhas importantes
- » **Número 5:** Fotos íntimas
- » **Número 6:** Vídeos
- » **Número 7:** Trabalhos escolares

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Espalhe os cones numerados por todo o espaço da quadra, explique que cada grupo terá que recolher o máximo de cones possíveis e trazer para o canto de sua equipe. Utilize a mesma legenda da atividade acima descrita.
- » Diminua o espaço de jogo para facilitar a execução da atividade.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Peça para que cada equipe crie as próprias legendas de seus cones e entregue para a professora sem que os outros grupos descubram.
- » Você pode incluir mais cones para que cada grupo apresente o maior número de riscos possíveis.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Os arquivos e dados que compartilhamos na internet ou em redes sociais com amigos estão totalmente seguros? Por quê?
- » É possível ter controle sobre os conteúdos e arquivos que compartilhamos na rede? Por quê?
- » Além dos riscos apresentados na atividade quais são outros riscos que podemos correr na internet ou redes sociais?
- » Existe uma forma segura de utilizar a internet e redes sociais? Qual?
- » Quais as possibilidades positivas que podemos encontrar nas redes sociais e internet?
- » Como podemos utilizar a internet e as redes sociais para mobilizar as pessoas?
- » Nas redes sociais existem modelos de referência de mulher diferentes das que são apresentadas nas capas de revistas e na mídia em geral? Quais?
- » Qual a importância do surgimento de novos modelos de referência de mulher?
- » Vocês acham que as mulheres negras são mais representadas nas redes sociais do que na mídia em geral? O que contribui para que isso aconteça?
- » Qual a importância da utilização das mídias sociais para o empoderamento de meninas e mulheres?



ESPORTE E EMPODERAMENTO DE MULHERES

OBJETIVO:

- » Identificar como as desigualdades de gênero se manifestam nos esportes e entendê-lo como um espaço de possibilidades e empoderamento de meninas e mulheres.

NOTAS:

- » Segundo Paulo Freire*, o empoderamento está associado à ideia de libertação do sujeito oprimido e a noção de conquista de liberdade. Nesse sentido, o empoderamento, enquanto liberdade, é algo que se adquire pela conquista e busca constante de tal liberdade.
- » O empoderamento de mulheres diz respeito à participação igualitária e democrática nas tomadas de decisão e nas responsabilidades coletivas, e à garantia de direitos e oportunidades iguais em todos os âmbitos sociais.
- » Historicamente, as condições de acesso e participação das mulheres nos diferentes âmbitos sociais, se comparadas às dos homens, não são iguais. Isso não é diferente nas práticas corporais e esportivas – sejam elas os esportes de rendimento, o lazer, a educação física escolar –, na visibilidade conferida pela mídia, nos valores financeiros de alguns prêmios atribuídos a vencedores e vencedoras de competições esportivas, nas formas de apoio, incentivos, patrocínios e oportunidades. O poder conferido a mulheres e homens, seja no âmbito da participação, da gestão e da administração de ambientes esportivos é diferente e coloca os homens em uma posição de superioridade em relação às mulheres (GOELLNER, 2005)**.
- » No Brasil, as mulheres sofreram, ao longo da história, restrições e foram até proibidas de participar de diversas modalidades esportivas consideradas e naturalizadas como um espaço de reserva masculina. Com a justificativa pautada no discurso da biologia, alegava-se que a prática de alguns esportes como o futebol, rúgbi, lutas, salto triplo, boxe, dentre outras modalidades, consideradas violentas, colocavam em risco a saúde reprodutiva das mulheres, e, portanto, não eram adequadas ao sexo feminino.
- » Após anos de luta por igualdade de acesso e participação, as mulheres foram ocupando espaços antes reservados apenas aos homens e as discussões sobre a inclusão das mulheres nos esportes foi colocada em pauta mundialmente.



PARA SABER MAIS:

- » **Dimensão Olímpica: Mulheres no Esporte - UFRGSTV:** <https://www.youtube.com/watch?v=kPtpDXaaBNA>
- » **Livro:** Gênero e mulheres no esporte: história das mulheres nos jogos olímpicos modernos – Fabiano Devede, Ed. Unijuí, 2005
- » **Qual o simbolismo na escolha de uma mulher para comandar a seleção feminina de futebol - Ana Freitas, Nexo Jornal:** <https://www.nexojornal.com.br/expresso/2016/11/03/Qual-o-simbolismo-na-escolha-de-uma-mulher-para-comandar-a-sele%C3%A7%C3%A3o-feminina-de-futebol>

*_ FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. 50. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2011

_ GOELLNER, S. V. **Mulher e esporte no Brasil: entre incentivos e interdições elas fazem história. Revista Pensar a Prática, v.8, n.1, jan./jun. 2005

- » Apesar dos avanços, as mulheres ainda enfrentam, nos dias de hoje, um cenário de desigualdade no âmbito social e esportivo. É inegável que a participação das mulheres como atletas aumentou nas últimas décadas, porém, os cargos de direção e administrativos seguem sendo um espaço fundamentalmente masculino. Dados do Comitê Olímpico Internacional de 2012 apontam que, nos órgãos executivos dos Comitês Olímpicos Nacionais existentes no mundo, as mulheres ocupam apenas 20,5% do efetivo e, nas federações internacionais, esse número é ainda menor, com apenas 17,6%.
- » O maior progresso apontado nos últimos anos, em relação à participação da mulher no esporte de alto rendimento, diz respeito ao número de mulheres atletas que participaram nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro, que superou a marca da participação feminina nas Olimpíadas de Londres em 2012 e chegou a 45%. Apesar desses avanços que representam um marco histórico e um legado social, econômico e cultural, ainda existe um percentual muito baixo de mulheres ocupando espaços de dirigentes e técnicas esportivas.
- » Além disso, muitos estereótipos e preconceitos ainda cercam a prática das mulheres em determinadas modalidades. Existem também desigualdades de salários, apoio, incentivo e visibilidade em relação aos homens.
- » É comum, apesar dos avanços no debate acerca da imagem da mulher nos esportes, perceber a objetificação do corpo das atletas e das mulheres que praticam atividades esportivas. O enfoque dado às mulheres atletas pela mídia normalmente reforça os papéis de gênero e cobranças por um padrão de beleza estabelecido e imposto socialmente. Dessa maneira, a mídia esportiva contribui significativamente com a reprodução de estereótipos e preconceitos contra as mulheres no âmbito esportivo.
- » A participação das mulheres nos diferentes espaços esportivos contrapõe e desafia a percepção de que elas são incapazes de ocupar esses espaços e contribui para quebra de estereótipos, barreiras e paradigmas de gênero. Além disso, a prática de atividades esportivas auxilia no desenvolvimento da autoestima, condição fundamental para o empoderamento e liderança das mulheres. Muitos dos valores transmitidos pelo esporte são compatíveis com os princípios necessários para o desenvolvimento de habilidades para a vida. Incentivar a participação das meninas no esporte contribuirá não apenas com a adoção de hábitos saudáveis, como também com a formação humana, autônoma e crítica em busca de uma sociedade mais justa e equânime.
- » Aproveite para apresentar as trajetórias de atletas mulheres e contar como elas fizeram história. Por exemplo: a Marta, jogadora de futebol, foi eleita 5 vezes consecutivas melhor jogadora de futebol do mundo e foi a pessoa que mais fez gols pela seleção brasileira de futebol; Melânia Luz foi a primeira mulher negra a participar dos Jogos Olímpicos, competindo nos 200 metros rasos, nos Jogos Olímpicos de 1948.



PARA SABER MAIS:

Assista e compartilhe com as meninas os seguintes vídeos:

- » **Quero Treinar Em Paz - Uol Esporte:** <https://www.uol/olimpiadas/especiais/querotreinarempaz.htm>
- » **Mania de Musa: As atletas segundo a mídia esportiva – Gênero e Número:** <https://www.youtube.com/watch?v=j4QQwmmnghg>
- » **O que significa: fazer as coisas Tipo Menina? | Always BR:** <https://www.youtube.com/watch?v=mOdALoB7Q-0>
- » **Always #TipoMenina – Continue Jogando (versão estendida):** <https://www.youtube.com/watch?v=EfOMNy6u3r4>



OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: DISCUSSÃO EM GRUPO GRANDE

Duração: 60 minutos.

Materiais necessários: Folha de A4, lápis ou caneta, equipamento para reproduzir vídeo, cartolina, canetinha, lápis de cor, jornais e revistas para recortar, cola e tesoura.

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

1. Divida as meninas em duplas e dê uma folha de papel A4 para cada dupla.
2. Peça para que as meninas dividam a folha em duas colunas. Explique que em uma coluna as duplas deverão escrever nomes de atletas que conhecem e na outra coluna a modalidade correspondente.
3. Diga que as duplas terão 10 minutos para escrever o máximo de nomes possíveis.
4. Após o tempo pré-estabelecido, peça para que as duplas contem a quantidade de atletas mulheres e de atletas homens e quais modalidades foram citadas.
5. Em seguida, apresente o seguinte vídeo para as meninas: "*Invisible Players*" – Mundo ESPN: <https://www.youtube.com/watch?v=XoZrZ7qPqio>, que aborda a invisibilidade da mulher nos esportes. Você poderá provocar a reflexão de como a mulher é retratada pela mídia esportiva, quais são os investimentos e apoios dados às mulheres e quais são as diferenças de acesso e visibilidade em relação aos homens.
6. Após a apresentação do vídeo, reúna todo o grupo e faça as seguintes perguntas:
 - » Atletas mulheres e homens são valorizadas/os da mesma maneira? Por quê?
 - » Por que vocês praticam esportes?
 - » Qual é a importância do esporte para o empoderamento de meninas e mulheres?
7. Por fim, divida as meninas em trios e peça para que elas elaborem um cartaz sobre a importância do esporte para as mulheres e meninas.
8. Você pode pedir para que elas espalhem os cartazes pela sua Instituição para incentivar que mais meninas pratiquem esporte.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Realize a primeira parte da atividade em um grupo grande.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Após a apresentação e debate sobre o vídeo, peça para o grupo citar as principais barreiras que impedem a participação das meninas no esporte.
- » Peça para que elas criem um cartaz com estratégias para vencer essas barreiras.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Os meninos são mais habilidosos do que as meninas? Por quê?
- » As meninas são encorajadas a praticarem esportes da mesma forma que os meninos? Por quê?
- » As mulheres enfrentam preconceito por praticarem esportes, principalmente os esportes que são considerados masculinos?
- » Existem esportes que só homens podem participar? E só mulheres? Por quê?
- » Atletas mulheres e homens têm o mesmo espaço na mídia esportiva?
- » De que maneira, geralmente, a atleta mulher é retratada pela mídia?
- » A atleta negra é retratada da mesma forma que a atleta branca?
- » Mulheres negras têm o mesmo acesso aos esportes em comparação com as mulheres brancas? Por quê?
- » Quais habilidades aprendemos nos esportes e podemos utilizar em outras áreas da vida?
- » Qual é a importância de desenvolver essas habilidades?
- » Além de serem atletas, quais outras possibilidades existem para as mulheres nos esportes?

CONTINUA »»»



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

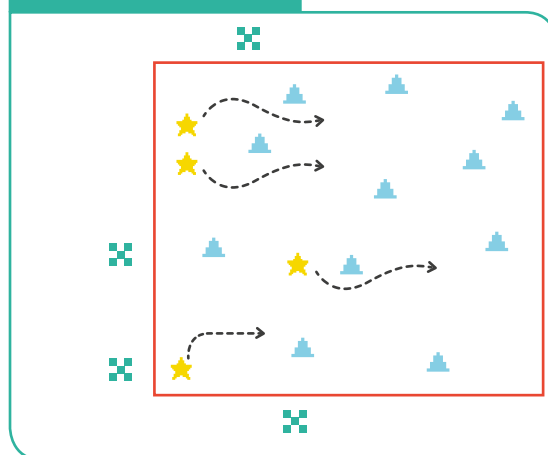
Materiais necessários: Tiras de papel, caneta, cones, fita adesiva, vendas.

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

1. Divida as meninas em duplas e peça para que cada dupla escreva em uma tira de papel um obstáculo que impede a participação das meninas/mulheres nos esportes.
2. Peça para que cada dupla cole a sua tira de papel em um cone.
3. Espalhe os cones em um lado da quadra e peça para que as duplas fiquem em uma das extremidades do lado do campo de jogo onde estão os cones.
4. Dê uma venda para cada dupla e explique que uma menina da dupla será vendada e a outra terá que guiá-la até a outra extremidade da quadra sem que a menina da dupla esbarre em nenhum cone (obstáculo).
5. Explique que as meninas responsáveis por guiar suas duplas só poderão, obrigatoriamente, se deslocar pelas linhas laterais da quadra.
6. Caso a menina vendada esbarre em algum obstáculo, esta deverá retornar para o ponto inicial e tentar novamente.
7. Quando as duplas conseguirem chegar ao outro lado do campo de jogo, peça para que as meninas troquem de função, ou seja, quem estava vendada passa a orientar a outra menina da dupla.
8. Se o espaço de jogo for pequeno para a quantidade de meninas do seu grupo, organize um segundo campo de jogo na outra metade da quadra.
9. Caso as meninas realizem a atividade em pouco tempo, peça para que formem novas duplas e repita a atividade.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

= PARTICIPANTE

= CONE

= PARTICIPANTE VENDADA

= DESLOCAMENTO

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Prepare previamente uma lista com os principais obstáculos que impedem a participação das meninas e mulheres no esporte. Apresente os obstáculos às meninas e veja se elas concordam. Pergunte se alguma menina tem outros obstáculos a acrescentar.
- » Realize as outras etapas da atividade conforme descrito acima..

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Peça para que as meninas guiem suas duplas apenas utilizando o som das palmas. Dê a elas dois minutos antes de iniciar a atividade para que cada dupla combine uma estratégia.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Quais as principais barreiras que impedem a participação das mulheres no esporte? Como podemos superá-las?
- » Vocês conseguiram superar os obstáculos da atividade? Como?
- » É importante contarmos com o apoio de outras pessoas para conseguirmos superar nossos obstáculos?
- » Em relação ao esporte, quem são as pessoas que poderiam nos ajudar a realizar nossos objetivos?
- » Vocês acham que existem obstáculos em nossa vida que devemos superar? Quais?
- » Mulheres negras enfrentam obstáculos diferentes das mulheres brancas? Quais?
- » Qual a importância de ter resiliência para superar os obstáculos que encontramos em nossa vida?
- » A prática de esportes desenvolve qualidades que nos ajudam a superar esses obstáculos? Quais?
- » Por que é importante que a mulher pratique esportes?
- » Vocês acham que mulheres e homens são estimulados da mesma maneira a praticar esportes? Quais as consequências disso?
- » Vocês conhecem atletas mulheres que se destacam em suas modalidades? Quem são elas?



Instituto
Quebra do Futuro

UMA
VITÓRIA
LEVA
À OUTRA
meninas esportivas
pelo esporte

MAPEANDO A SUA COMUNIDADE

OBJETIVO:

- » Entender e conhecer os recursos, instituições e projetos existentes na comunidade.

NOTAS:

- » Nesta atividade, as meninas irão conhecer os recursos existentes em sua comunidade com o intuito de 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 ela podem conhecer e 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 nas mais diversas situações ou 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.
- » Além disso, 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:

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



OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: ARTE E EXPRESSÃO

 **Duração:** 45 minutos.

 **Materiais necessários:** Papel pardo, pequenos quadrados de papel, canetinhas, giz de cera, canetas, fita adesiva).

 **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres

INSTRUÇÕES

1. Comece pedindo às meninas uma lista de instituições e lugares na comunidade que elas conheçam. Alguns deles podem ser: 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. Anote todos os nomes dos locais citados na lousa.
2. Separe as meninas em pequenos grupos. Entregue pequenos quadrados de papel para elas e peça para que cada grupo desenhe algumas das instituições da lousa. Peça também que elas pensem em três serviços oferecidos nesses lugares.
3. Depois que as meninas terminarem essa parte, reúna todas elas novamente em um grupo.
4. Desenhe um mapa da sua região no papel pardo, com as ruas principais. Esse processo deve ser interativo – peça ajuda e sugestões às meninas.
5. Peça para que cada grupo coloque o desenho no mapa. Se necessário, peça para que as outras meninas da turma ajudem a definir alguns pontos de referência para que elas possam colocar seus desenhos nos locais corretos.
6. 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 ao lado de cada local no mapa.
7. Se você já fez a atividade *Documentos para a Vida Toda*, pergunte às meninas quais documentos elas devem levar para cada lugar para ter acesso aos serviços oferecidos.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Apresente alguns modelos de mapas para que as meninas tenham essa referência.
- » Desenhe pontos de referência facilmente identificáveis no mapa, para facilitar a colocação dos desenhos.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » 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.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » 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?



PRÁTICA ESPORTIVA*

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

🕒 **Duração:** 30 minutos.

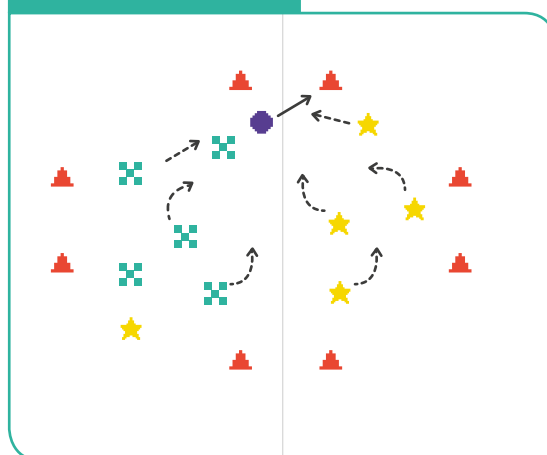
📋 **Materiais necessários:** Cones, bola.

♀ **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

1. Utilize os cones para formar quatro gols, de cerca de um metro de largura, nos quatro lados da quadra.
2. Divida as participantes em duas equipes.
3. Explique que os quatro gols irão representar, cada um, um recurso diferente na comunidade que as meninas podem ter acesso.
4. Peça para as meninas citarem alguns problemas que possam enfrentar em sua comunidade. Pergunte para elas em que lugares da comunidade elas poderiam ir para obter ajuda.
5. 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.
 - » **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: Poupa-tempo, Detran, delegacia, ação social.
 - » **PROBLEMA:** Meus vizinhos estão jogando lixo na porta da minha casa. Local: Associação de moradores.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

✖ = TIME A

★ = TIME B

● = BOLA

▲ = CONE

→ = DESLOCAMENTO COM BOLA

-> = DESLOCAMENTO SEM BOLA

6. 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.

*_ Fonte: Goal Events, Women Win: http://goalprogramme.org/files/Goal%20Events%20Toolkit%20v1.1_0.pdf

7. Então, informe às meninas que você vai dizer um problema; as equipes deverão decidir qual local/recurso elas deverão acessar para resolvê-lo e tentar marcar o gol no portão correspondente.
8. Você 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 adversária deverá interceptá-la, não sendo permitido encostar na adversária.
9. Quando uma das equipes pontuar, diga um novo problema e recomece o jogo.
10. Oriente que a equipe sem posse de bola não poderá fechar por completo o gol e nem poderá permanecer mais de 5 segundos parada em frente ao gol.
11. 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 3 passos com a bola na mão; ou o gol só será válido depois que todas da equipe tocarem na bola.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Diminua o espaço de jogo.
- » Estabeleça que quem estiver em posse da bola só pode 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.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Adicione mais gols ao espaço.
- » 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.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » 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?



CUIDANDO DO MEIO AMBIENTE

OBJETIVO:

- » Entender que todas as coisas na natureza estão conectadas e dependem umas das outras.
- » Conhecer o significado de desenvolvimento sustentável.
- » Saber a importância de cuidar do meio ambiente e perceberem-se enquanto agentes de transformação.

NOTAS:

- » A sociedade atual enfrenta uma crise ambiental em consequência das relações de consumo exacerbadas incentivadas pela lógica capitalista. A produção em larga escala, o consumo inconsciente e a falta de preocupação com o meio ambiente estão destruindo os recursos naturais e colocando em risco a sobrevivência do planeta.
- » As adolescentes são incentivadas, principalmente pela mídia, ao consumo desenfreado. Torna-se necessário reverter essa situação, conscientizando-as sobre a importância do consumo consciente e do desenvolvimento sustentável do meio ambiente.
- » Dentre os problemas decorrentes do consumo exacerbado, destaca-se o acúmulo de lixo que gera grandes problemas ambientais e oferece riscos para a vida das pessoas. Aproveite para lembrar às meninas que o acúmulo de lixo se transforma em possíveis focos do mosquito do *Aedes aegypti*, transmissor das doenças da Dengue, Zika e Chikungunya. Os resíduos não descartados nos locais corretos também podem transmitir outros tipos de doenças, provocar enchentes e contaminar a água e os alimentos.
- » Apresente para as meninas o conceito de desenvolvimento sustentável, que é o desenvolvimento capaz de suprir as necessidades da geração atual, sem comprometer a capacidade de atender as necessidades das futuras gerações. É o desenvolvimento que não esgota os recursos para o futuro. Converse com as meninas, sobre o que é preciso fazer para alcançar o desenvolvimento sustentável, incluindo o planejamento do uso de recursos e o reconhecimento de que os recursos naturais são finitos.
- » Muitas vezes, desenvolvimento é confundido com crescimento econômico, que depende do consumo crescente de energia e recursos naturais. Esse tipo de desenvolvimento tende a ser insustentável, pois leva ao esgotamento dos recursos naturais dos quais a humanidade depende.



PARA SABER MAIS:

Assista e compartilhe com as meninas os seguintes vídeos:

- » **Transformadores 2012 - Isabel Filardis, Doe seu lixo:**
<https://www.youtube.com/watch?v=D8LKegOOwbl>
- » **Ilha das Flores - Jorge Furtado:** <https://www.youtube.com/watch?v=e7sD6mdXUyg>
- » **O futuro que queremos - INPE Vídeos Educativos:**
<https://www.youtube.com/watch?v=dr5dueiANh>

CONTINUA »»»

- » Converse com elas sobre a importância da mudança de comportamento individual e coletivo, substituindo o consumismo pelo consumo consciente e sustentável.
- » Demonstre para as meninas o seu potencial para serem agentes transformadoras em suas comunidades. Incentive-as a conscientizar e mobilizar familiares, colegas e demais moradoras/es em prol do consumo consciente e do cuidado com a comunidade e com o meio ambiente de modo geral. Aproveite para reforçar que elas podem utilizar as redes sociais como ferramenta para sensibilizar e reunir mais pessoas em torno de sua causa.
- » Pesquise se há cooperativas de catadoras/es de materiais recicláveis em sua comunidade e procure saber mais sobre a história do local e como as/os cooperadas/os atuam como agentes do meio ambiente, além de encontrarem na atividade uma fonte de geração de trabalho e renda, inclusão social e, em alguns casos, empoderamento de mulheres.



OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO/ DISCUSSÃO EM PEQUENOS GRUPOS

Duração: 60 minutos.

Materiais necessários: Bexigas, marcador permanente, cartolinas e canetas ou canetinhas.

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.



INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Encha, ou peça para que cada menina encha, uma bexiga. Em cada uma, escreva palavras relacionadas à sustentabilidade, como: árvore, água, animais, ar, reciclagem, preservação, ecossistema, consciência, biodiversidade, sociedade, vida, planeta, dentre outras.
2. Distribua uma bexiga para cada menina.
3. Com a formação em círculo, as meninas devem brincar com as bexigas, jogando-as para cima com as diversas partes do corpo, sem deixá-las cair.
4. Diga para o grupo que cada bexiga é parte fundamental da natureza, que todas estão conectadas e dependem umas das outras. Se uma delas cai, é como se estivéssemos esgotando algum recurso da natureza, prejudicando, assim, o meio ambiente e o sistema como um todo.
5. Escolha uma menina para ser o "consumo inconsciente". Explique que sua função é esgotar os recursos da natureza ou seja, fazer com que as meninas derrubem suas bexigas no chão. Para isso, ela deverá tentar bater nas bexigas, não podendo segurar as colegas nem suas bexigas.
6. Quando uma menina derrubar sua bexiga, ela se juntará ao "consumo inconsciente", ajudando a derrubar as bexigas das demais.
7. Quando todos ou a maioria dos elementos estiverem no chão, reúna as meninas e explique, com o exemplo da dinâmica, que quanto mais pessoas consumirem de forma inconsciente, mais rápido os recursos do planeta irão se esgotar. Comente que é difícil manter o equilíbrio no meio ambiente estando sozinha, ou com pouco apoio da sociedade, mas que, se cada uma/um fizer a sua parte, será mais fácil chegar a um modo de vida sustentável.
8. Por fim, pergunte para as meninas se elas já ouviram falar em desenvolvimento sustentável. Complemente suas respostas, explicando seu significado.

PARTE 2

1. Divida as meninas em cinco grupos. Reproduza para elas o vídeo "*Consumo Consciente*", do Programa Água Brasil: <https://www.youtube.com/watch?v=KlV3ASpM19M>, que apresenta a importância de mudar os hábitos de consumo.
2. Distribua para cada grupo um problema ambiental comumente encontrado em sua comunidade. Por exemplo: acúmulo de lixo nas ruas, enchentes, ar poluído, mares/rios sujos, transmissão de doenças, solos impróprios para o plantio.
3. Peça para que cada grupo discuta e escreva em uma parte da cartolina possíveis soluções para esse problema. Depois, peça para que elas pensem em uma estratégia para que possam ajudar a solucionar esse problema em suas comunidades. Por exemplo: se o problema for o acúmulo de lixo nas ruas, elas podem listar como soluções: reciclagem, conscientização da população, coleta do lixo; e, como estratégia: conscientizar a família e as/os colegas sobre a importância de descartar o lixo corretamente, mobilizar um grupo e fazer uma ação para coletar o lixo na comunidade, solicitar à associação de moradores ou à empresa de coleta de lixo da região para disponibilizar mais pontos para descarte de lixo na comunidade etc.
4. Quando todas terminarem, peça para que apresentem suas soluções e estratégias para a turma.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Na segunda parte da atividade, mantenha as meninas em grupo grande e peça para elas citarem os principais problemas ambientais de sua comunidade. Depois, discuta com elas possíveis soluções e estratégias para esses problemas.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Na primeira parte da atividade, peça para que cada menina escreva em sua bexiga uma palavra relacionada ao meio ambiente e à sustentabilidade.
- » Na segunda parte da atividade, peça para que as próprias meninas digam os problemas ambientais de suas comunidades. Distribua um problema por grupo e peça para elas pensarem em estratégias ou elaborarem um plano de ação para o seu problema.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Vocês já haviam notado que os elementos da natureza estão conectados? O que acontece se algum desses elementos se esgota?
- » O que é consumo consciente?
- » Qual a importância de cuidarmos da nossa comunidade? E do meio ambiente?
- » Os cuidados com a nossa comunidade contribuem para a melhoria da cidade ou do planeta?
- » Como podemos mudar nossos hábitos para cuidar melhor do meio ambiente?
- » O que é desenvolvimento sustentável? Por que ele é importante?



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

Materiais necessários: Cones, bola, disco demarcatório, coletes, bambolês.

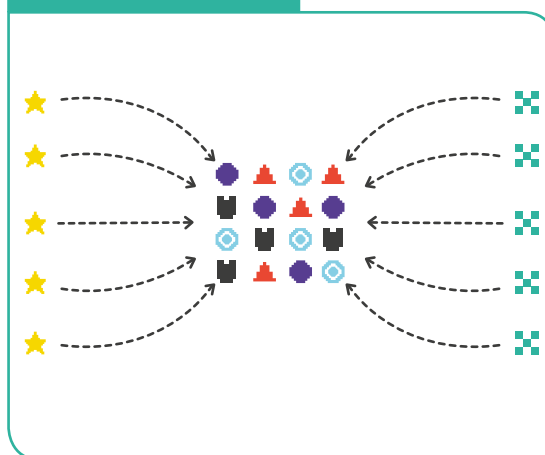
Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Divida a quadra em dois campos e espalhe no centro materiais que representarão os seguintes resíduos:
 - » Cone = garrafa pet ou de vidro
 - » Colete amarelo = papelão
 - » Colete azul = sacola e embalagens plásticas
 - » Bola = pneu
 - » Disco demarcatório = jornal
2. Caso você não tenha esses materiais, utilize materiais alternativos, como: jornais, garrafas pet, caixas de sapato, cadernos etc.
3. Divida as meninas em duas equipes e peça para que cada time ocupe um lado da quadra. Oriente que cada equipe fique em cima da linha de fundo de seu campo.
4. Diga que a quadra representa a comunidade das meninas e que essa comunidade está cheia de lixo espalhado (materiais no centro da quadra). Cada equipe terá a função de recolher o máximo de resíduos (materiais) possível.
5. Explique que cada tipo de resíduo deverá ser recolhido de maneira diferente. Por exemplo: os plásticos e papelões (coletes amarelos) só poderão ser recolhidos em dupla, as garrafas (cones) deverão ser conduzidas apoiadas na cabeça, o pneu (bola) deverá ser conduzido com os pés e o jornal (disco demarcatório) conduzido com a mão direita.
6. Diga que, ao sinal do apito, as meninas das duas equipes deverão correr até o centro da quadra e carregar o máximo de resíduos para a linha de fundo de sua equipe. Explique que cada menina ou dupla só poderá carregar um material por vez.
7. Você pode estabelecer uma pontuação para cada tipo de material. Por exemplo: cone = 1 ponto, colete = 5 pontos, bola = 10 pontos, disco = 3 pontos.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

= EQUIPE 1	= CONE
= EQUIPE 2	= COLETE
= BOLA	= DISCO DEMARCATÓRIO

= DESLOCAMENTO

8. Quando todo o resíduo for recolhido, peça para cada equipe contar os seus pontos.

PARTE 2

1. Coloque bambolês de cores diferentes na linha de fundo de cada equipe, representando lixeiras de coleta seletiva.
2. Repita a atividade pedindo para que as meninas agrupem os resíduos nos diferentes bambolês. Por exemplo: bambolê vermelho = papelão e jornal, bambolê verde = vidro, bambolê amarelo = pneu, bambolê azul = plástico ou garrafa pet.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Diminua o espaço de jogo e a variedade de resíduos.
- » Antes de iniciar a parte 2, explique o que é reciclagem.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Aumente a quantidade e variedade de resíduos (materiais), pedindo para que as próprias meninas digam quais outros tipos de resíduos elas percebem na comunidade.
- » Na segunda parte, organize os bambolês de acordo com as normas de cores da reciclagem, ou seja, lixeira (bambolê) azul = papel, lixeira vermelha = plástico, lixeira amarela = metal, lixeira verde = vidro, lixeira marrom = lixo orgânico.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Quais os tipos de lixo e resíduos que vocês encontram na comunidade?
- » As pessoas de sua comunidade descartam o lixo de maneira adequada?
- » Quais as consequências de jogar lixo na rua ou descartá-lo de maneira indevida?
- » Qual é a importância de reciclar os resíduos de nosso consumo?
- » Na sua comunidade existe coleta de lixo? E coleta seletiva?
- » Se não existe, quais são as alternativas para evitar o acúmulo de lixo? O que pode ser feito para reivindicar esses serviços?
- » Qual é a importância de cuidarmos do lugar onde moramos?
- » A falta de cuidado com o meio ambiente afeta apenas os humanos? Por quê?
- » O descuido com o lugar onde moramos afeta apenas a nossa comunidade? Por quê?



Centro de
Referência Esportiva
Projeto Olímpico

do Futuro

PETROBRAS
SPORTS

AÇÕES QUE FAZEM A DIFERENÇA

OBJETIVO:

- » Desenvolver a liderança através da participação e elaboração de ações de mobilização comunitária local para dialogar sobre direitos e multiplicar o conhecimento adquirido no módulo “Seja Empoderada”.

NOTAS:

- » A mobilização comunitária é uma maneira de reunir membros de uma comunidade específica para orientá-los e fornecer as ferramentas necessárias para lidar com as preocupações e problemas comuns.
- » Ela ocorre quando uma ou mais pessoas decidem agir em prol de um objetivo comum, buscando resultados desejados por todas/os. Os eventos são uma boa maneira de realizar uma mobilização comunitária. Afinal, é imprescindível a participação de todos ou da maioria dos membros de uma comunidade para que os assuntos discutidos sejam compreendidos por todas as pessoas e as decisões tomadas sejam democráticas.
- » É essencial que as meninas aprendam sobre a importância da multiplicação das informações adquiridas no programa *Uma Vitória Leva à Outra* para a melhoria da comunidade em que vivem e a democratização dos direitos.
- » Para desenvolver um evento de mobilização, é importante definir as ações e o que cada uma vai fazer para garantir o sucesso do evento.
- » Utilize como tema do evento de mobilização um dos tópicos relevantes trabalhados até agora pelo programa. Por exemplo: o fim da violência contra meninas, jovens e mulheres; combate à discriminação, prevenção a DST, HIV e aids, garantia de direitos, dentre outros.
- » Para o desenvolvimento de habilidades de liderança e comunicação, é importante que as meninas estejam envolvidas em toda a organização e elaboração do evento. Desde o processo de decisão de tema e data do evento, até a mobilização da comunidade.
- » Você pode realizar o evento em datas importantes como o *Dia Internacional da Mulher* (8 de março), *Dia Internacional do Orgulho LGBTI* (28 de junho), *Dia Internacional da Mulher Negra, Latino Americana e Caribenha* (25 de julho), *Dia da Consciência Negra* (20 de novembro), *16 Dias de Ativismo contra a Violência de Gênero* (25 de novembro – 10 de dezembro) ou *Dia Mundial da Luta contra a Aids* (1 de dezembro).
- » As comunidades costumam ter uma rádio local. Peça para que as meninas divulguem, neste e em outros veículos de comunicação, o horário, a data e o tema do evento.
- » Sugira que algumas meninas conversem com jovens e mulheres da comunidade sobre a importância do evento, convide-as e, se possível, distribuam panfletos.
- » Converse ou peça para as meninas conversarem com a Associação de Moradores/as para também ajudar na divulgação do evento.
- » Convide as instituições que atendem a comunidade e dê oportunidade para que elas façam uma pequena apresentação para que todas/os tenham informações e conhecimento sobre os serviços disponíveis e a forma de ter acesso a eles.
- » Realize o evento na hora e lugar onde vocês serão vistas pelo maior número de pessoas possível.
- » Para a organização do evento é importante que a facilitadora e o/a professor/a da parte esportiva realizem o evento em conjunto, no mesmo dia, para aproveitar ao máximo a participação da comunidade.



OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: ARTE E EXPRESSÃO

 **Duração:** 60 minutos.

 **Materiais necessários:** Cartolina, canetas coloridas, cola, jornais, revistas.

 **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

1. Reúna todo o grupo e explique que vocês organizarão um evento para a comunidade.
2. Defina junto ao grupo o tema, data e horário do evento.
3. Distribua funções para as meninas. Por exemplo: quem será responsável por mobilizar a associação de moradores, a responsável por divulgar na rádio comunitária, outra para divulgar nas redes sociais, quem será responsável por convidar as instituições para participarem do evento etc.
4. Em seguida, disponibilize materiais para que cada menina crie um cartaz com frases de impacto sobre o tema escolhido para utilizarem no dia do evento.
5. No dia do evento, as meninas poderão segurar ou criar murais com os cartazes confeccionados.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Mostre exemplos de cartazes utilizados em movimentos sociais para facilitar a compreensão das meninas.
- » Prepare junto com as meninas o texto de divulgação que deverá ser compartilhado para a comunidade.
- » Estabeleça tarefas simples para cada menina e cuide do restante da organização.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Peça para que as meninas, além de criarem o cartaz, organizem uma apresentação para falar do tema escolhido com a comunidade. A apresentação poderá ser feita através de palestra curta, música, apresentação teatral, poesia.
- » Caso seja necessário, divida a turma em pequenos grupos e peça para que cada grupo crie uma apresentação.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Como foi organizar o evento para a comunidade? Vocês tiveram alguma dificuldade? Qual?
- » Foi fácil definir quem ficaria responsável por cada tarefa? Ter os papéis de cada uma definidos facilitou a organização do evento?
- » Por que vocês escolheram esse tema? Qual a importância dele?
- » As pessoas que compareceram ao evento se interessaram pelo tema?
- » Vocês acham importante fazer ações para mobilizar e conscientizar as pessoas em prol de uma causa? Por quê?
- » Vocês sentem que as pessoas da sua comunidade estão interessadas no que vocês têm a dizer? Por quê?
- » Existem espaços na comunidade que promovam esses diálogos? Se sim, quais? Se não, por que vocês acham que eles não existem?



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: ARTE E EXPRESSÃO

Duração: 30 minutos.

Materiais necessários: Lápis, caneta, folha de papel A4.

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.



INSTRUÇÕES

1. Reúna todo o grupo e explique que vocês organizarão um torneio esportivo para mobilizar a comunidade.
2. Defina junto ao grupo o tipo de atividade que será praticada no dia do evento. Por exemplo: uma modalidade esportiva específica, jogos do programa, uma gincana com diversas atividades etc.
3. Defina quais serão os materiais necessários para o evento e qual a função de cada menina. Por exemplo: quem ficará responsável por convidar as pessoas, por administrar o tempo das atividades no dia do evento, quem ficará responsável por inscrever as equipes, a responsável por anotar os resultados do torneio etc.
4. Reforce que a participação das mulheres nos esportes só foi possível através de muita luta e que ainda não é garantida da mesma forma que a participação dos homens.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Dê algumas alternativas de atividades para o torneio e peça para que as meninas votem em sua preferência.
- » Estabeleça tarefas simples para cada menina e cuide do restante da organização do evento.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Peça para que as meninas se organizem e estabeleçam as tarefas para cada uma delas.
- » Você ainda pode pedir para que as meninas criem atividades ou jogos que dialoguem com o tema do evento para serem desenvolvidos no dia.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Como foi organizar o torneio? Vocês tiveram alguma dificuldade? Qual?
- » Foi fácil definir quem ficaria responsável por cada tarefa? Ter os papéis de cada uma definidos facilitou a organização do evento?
- » Vocês acham importante fazer ações para mobilizar e conscientizar as pessoas sobre a participação de mulheres e meninas no esporte? Por quê?

PLANEJE
SEU FUTURO



DO QUE SE TRATA?

Estas atividades abrangem diversos assuntos relacionados ao planejamento de vida e à autonomia econômica e financeira das mulheres, à igualdade no mundo do trabalho, ao empoderamento e às formas de se relacionar com o dinheiro para construir um futuro melhor.

POR QUE É IMPORTANTE?

As mulheres, principalmente as mulheres negras, lideram os índices de desemprego no Brasil. Os empregos vulneráveis e precários são, em sua maioria, ocupados por mulheres pobres e negras. Além disso, existe uma precarização do trabalho das mulheres, que precisam conciliar o trabalho profissional com o trabalho doméstico e de cuidado. Isso porque, em nossa sociedade, ainda é disseminado o modelo patriarcal de pensamento que atribui apenas às mulheres a obrigação de cuidar da casa e das/os filhas/os. Ainda falando em desigualdades, as mulheres recebem cerca de 30% a menos que homens da mesma idade e nível de escolaridade. Os cargos de chefia, gerência e direção, assim como as profissões mais valorizadas socialmente, são majoritariamente ocupados por homens. As mulheres que conseguem ultrapassar as barreiras sociais de gênero e ocupam essas posições ou profissões sofrem duramente com preconceitos e discriminações. Existem inúmeros obstáculos socioculturais que impedem a efetiva igualdade entre mulheres e homens no mundo do trabalho. Portanto, faz-se necessário discutir com as meninas sobre as relações de trabalho, poder e renda existentes, assim como dar subsídios para seu planejamento futuro e empoderamento econômico, a fim de garantir igualdade de oportunidades para mulheres e homens.

AO TÉRMINO DESSE MÓDULO AS MENINAS DEVERÃO:

- » Começar a definir metas para seu futuro;
- » Entender a importância de continuar sua trajetória educacional;
- » Pensar em tipos de trabalho que gostariam de fazer;
- » Conhecer algumas possibilidades profissionais no esporte;
- » Saber a importância da educação financeira e do empoderamento econômico das mulheres.



MINHAS METAS

OBJETIVO:

- » Entender o significado de metas pessoais.
- » Saber como definir as próprias metas para o futuro.

NOTAS:

- » Para que as meninas possam fazer seu planejamento pessoal e profissional futuro, é necessário que elas compreendam a importância de definirem suas metas pessoais. Uma meta é algo que se deseja, pretende alcançar ou realizar, e que pode ser claramente definido e mensurado. Ou seja, é uma conquista futura com prazo determinado, geralmente acompanhada do compromisso para torná-la real.
- » Oriente as meninas a prestarem atenção a alguns problemas comuns no estabelecimento de metas, tais como: definir muitas metas ao mesmo tempo, estabelecer metas muito desafiadoras em um prazo incompatível, estabelecer somente metas que focam no resultado final, deixando de lado as metas de desempenho/processo, não acreditar nas metas e/ou achar que estabelecer metas por si só já é o suficiente para que o resultado seja alcançado.
- » No esporte, estabelecer metas e objetivos ajuda a melhorar o desempenho, pois direciona o foco da/o participante para os elementos mais importantes da atividade. Dessa forma, estimula a concentração, a mobilização de esforços e a persistência. Estabelecer metas também ajuda a melhorar a confiança e a motivação. Estimule as meninas a definirem metas de desempenho, como melhorar seu próprio tempo numa corrida, por exemplo, ou de resultado, como ganhar uma medalha numa competição. Desenvolver essa prática no âmbito esportivo contribui para que as meninas apliquem essa técnica também em outras áreas da vida.



PARA SABER MAIS:

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

- » **DIY: Painel de visualização**
– Taciele Alcolea: <https://www.youtube.com/watch?v=8zSBVJD8zn8>
- » **Não desiste, negra, não desiste!** – Mel Duarte, TEDx Talks: <https://www.youtube.com/watch?v=FfDvjbsCFmM>
- » **5 Dicas sobre Projeto de Vida – Ideia Clara:** <https://www.youtube.com/watch?v=P7JSgZNT1Zk>
- » **Rafaela Silva abre o coração para o Esporte Interativo**
– Esporte Interativo: <https://www.youtube.com/watch?v=AT5FofNrHDI>
- » **Dividir para conquistar**
– Ana Gabriela, Capitolina: <http://www.revistacapitolina.com.br/dividir-para-conquistar/>



OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: ARTE E EXPRESSÃO



Duração: 60 minutos.



Materiais necessários: Cartolinas, giz de cera, canetinhas, lápis, revistas, cola e tesoura.



Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.



INSTRUÇÕES

1. Pergunte às participantes se elas sabem o que é um painel de visualização. Explique que um painel de visualização é uma ferramenta que podemos usar para nos ajudar a entender alguma questão melhor, concentrar e manter o foco em um objetivo de vida específico ou em alguns objetivos. É um quadro de imagens que representa o que queremos fazer, ser ou ter em nossas vidas à medida em que nos desenvolvemos.
2. Entregue materiais de desenho, revistas, cola, tesoura e uma cartolina para cada menina.
3. Explique que cada menina criará seu próprio painel de visualização. Elas deverão dividir a cartolina em três partes. Na primeira parte, elas deverão colocar como se imaginam em 5 anos. Na segunda parte, como elas se imaginam em 10 anos e, na última parte, como elas se veem em 20 anos. Por exemplo, se a menina possui 15 anos de idade, ela deve pensar no seu futuro com 20, 25 e 35 anos.
4. Oriente as meninas a serem criativas e a realmente pensarem sobre o que elas querem fazer, quem elas querem ser e o que elas querem realizar nessas três etapas de suas vidas.
5. Dê cerca de 25 minutos para elas criarem seus painéis e outros 10 minutos para compartilhá-los com todo o grupo ou em grupos menores se o tempo for limitado.
6. Incentive as participantes a levarem seus painéis para casa e colocá-los em algum lugar onde possam vê-los todos os dias para lembrarem de seus objetivos na vida.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Ao explicar para as meninas a atividade, procure usar exemplos práticos para que elas visualizem o que devem fazer. Se possível, faça seu próprio "painel de visualização" de forma simplificada e compartilhe com as meninas.
- » Peça para que elas criem seus painéis com uma projeção de 2, 5 e 10 anos.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Quando as meninas terminarem seus painéis, peça para que elas pensem em um plano de ação para atingirem suas metas. Estimule-as a refletir sobre as etapas que serão necessárias até a realização do objetivo. Por exemplo: se uma menina colocou que sua meta é ser médica, ela deverá terminar a escola, passar no vestibular, ingressar na faculdade, concluir o curso, escolher uma especialização, fazer a residência, passar numa entrevista de emprego em um hospital ou em um concurso público.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » O que são metas pessoais?
- » Vocês acham que é importante estabelecermos metas? Por quê?
- » Que tipos de metas podemos estabelecer para nossas vidas?
- » Às vezes, existem obstáculos para alcançarmos nossas metas? Que tipos de obstáculos são esses?
- » Existem obstáculos diferentes para meninas e meninos? E para meninas brancas e meninas negras? E para meninas de classes sociais diferentes?
- » O que devemos fazer quando encontramos obstáculos? Devemos desistir? Por quê?
- » É possível estabelecer metas para o futuro? O que devemos fazer para alcançá-las?
- » Nossas metas podem mudar ao longo do tempo? Por quê?



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO



Duração: 30 minutos.



Materiais necessários: Cones ou discos demarcadores.



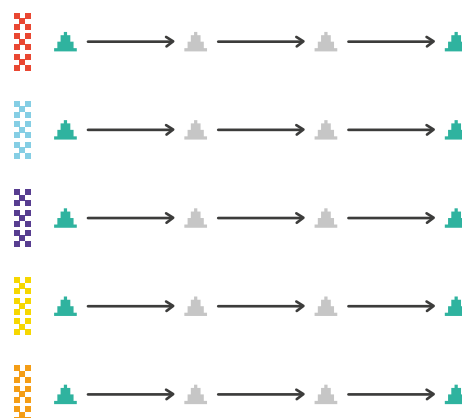
Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.



INSTRUÇÕES

1. Forme circuitos para cada equipe de jogo com quatro cones alinhados, com distância média de 4 metros entre eles.
2. Divida o grupo em trios e peça para que cada trio fique atrás de um circuito, de modo que as equipes fiquem alinhadas na mesma extremidade.
3. Explique que a meta de cada equipe é chegar ao quarto cone de seu circuito. Em cada etapa do circuito, ou seja, em cada cone, haverá um papel colado indicando como a equipe deverá se locomover até o cone seguinte. As indicações deverão ser da seguinte forma:
 - » **CONE 1:** 4 pés (a equipe só poderá se locomover até o próximo cone colocando 4 pés no chão);
 - » **CONE 2:** 3 pés (a equipe só poderá se locomover até o cone seguinte colocando 3 pés no chão);
 - » **CONE 3:** 3 pés e 2 mãos (a equipe deverá se locomover tocando apenas 3 pés e 2 mãos no chão);
4. Explique que as participantes de cada equipe deverão se locomover juntas durante todas as etapas do circuito, caso o trio infrinja as indicações durante o percurso, deverá retomar para o cone anterior e repetir o percurso.
5. Reforce que cada trio deve conversar entre si para elaborar a estratégia do grupo para alcançar a meta proposta.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:



= CONE DE PARTIDA E CHEGADA



= EQUIPES



= TRAJETO ENTRE UMA ETAPA E OUTRA

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Diminua o espaço entre os cones.
- » A cada etapa, estabeleça um tempo mínimo de 2 a 3 minutos para que as equipes pensem estratégias.
- » Aumente o número de elementos de apoio que pode tocar ao solo. Exemplo: 5 pés, 4 pés e 4 mãos, dentre outros.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Peça para que cada trio estabeleça como o grupo que está no circuito do seu lado direito irá se locomover.
- » Aumente o grau de dificuldade estabelecendo variações dos elementos que podem tocar ao solo. Exemplo: apenas 2 pés, 2 pés e 4 mãos, 3 pés e 5 mãos.
- » Coloque obstáculos no percurso entre os cones para que as participantes tenham que desviá-los e se locomovam de formas e direções diferentes. Exemplo: ziguezague, elevação dos joelhos e pés, dentre outros.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » O que são metas?
- » As equipes conseguiram alcançar a meta estabelecida? Foi difícil? Por quê?
- » Por que as metas são estabelecidas?
- » Que tipos de metas podemos ter quando estamos praticando esportes?
- » Que tipo de metas podemos estabelecer para nossas vidas?
- » Às vezes, existem obstáculos para alcançar essas metas? Que tipos de obstáculos são esses?
- » Existem obstáculos diferentes para meninas e meninos para que alcancem suas metas no esporte? Dê um exemplo.
- » O que devemos fazer quando encontramos obstáculos? Devemos desistir? Por quê?
- » Qual é a importância de estabelecer metas para nossa vida e nossa prática esportiva?
- » É possível estabelecer metas para o futuro? O que devemos fazer para alcançá-las?
- » Nossas metas podem mudar ao longo do tempo? Por quê?
- » As pessoas têm as mesmas metas? Por que é importante respeitar nossas próprias metas e as metas dos outros?



HABILIDADES E QUALIDADES

OBJETIVO:

- » Entender a diferença entre habilidades e qualidades pessoais.
- » Ajudar as meninas a pensarem em quais habilidades devem desenvolver para alcançar seus objetivos pessoais e profissionais.

NOTAS:

- » Qualidades pessoais são os traços da personalidade de uma pessoa e suas características particulares. Nossas qualidades pessoais influenciam a maneira como nos comportamos e nos relacionamos com outras pessoas.
- » Habilidades são as capacidades técnicas, desenvolvidas através do conhecimento e das experiências, para realizar determinadas tarefas. Em outras palavras, a habilidade de uma pessoa é adquirida através da aprendizagem, capacitação e/ou experiência e ajuda a realizar uma ou mais tarefas e atividades de modo satisfatório.
- » As diferentes experiências e expectativas sociais direcionadas às meninas e aos meninos desde o nascimento exercem influência nas habilidades que cada um/a vai desenvolver ao longo da vida. Essas expectativas determinam comportamentos, interesses, atitudes e traços de personalidade que estimulam de maneira distinta o desenvolvimento de habilidades. Nesse contexto, é socialmente esperado que meninos desenvolvam habilidades que os colocam em uma posição de superioridade e vantagem em relação às meninas nas mais variadas atividades esportivas, pessoais e profissionais.
- » A aprendizagem e o aprimoramento de habilidades motoras e pessoais possibilitam o êxito no desempenho esportivo e em outros espaços da vida. Simultaneamente, a prática de exercícios físicos e esportes são fortes aliados para o desenvolvimento de habilidades fundamentais para o sucesso pessoal e profissional, principalmente por parte das meninas que geralmente não são estimuladas a desenvolverem habilidades que garantam uma posição de destaque ou poder, tais como: habilidades de liderança, comunicação, tomada de decisão, determinação e resolução de problemas.
- » Para ilustrar melhor o conceito de habilidade, você pode preparar uma lista das habilidades necessárias para a modalidade esportiva das meninas de seu grupo. Caso as meninas pratiquem modalidades variadas, escolha uma ou duas e liste as habilidades básicas necessárias para aquele esporte.
- » Estimule as meninas a refletirem sobre quais tipos de qualidades e habilidades a sociedade espera que elas aprendam ou desenvolvam. Transmita a mensagem de que não deve haver diferenças entre meninas e meninos no que diz respeito às expectativas sobre as qualidades pessoais de cada um/a ou ao incentivo para que desenvolvam determinadas habilidades, seja no campo dos esportes ou na vida.



OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: DISCUSSÃO EM PEQUENOS GRUPOS

Duração: 60 minutos.

Materiais necessários: Quadro de notas ou lousa, marcadores, papel, caneta.

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.



INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Comece pedindo às meninas que digam alguma coisa na qual elas são boas. Podem ser coisas como cantar, escrever, matemática, correr etc.
2. Explique às meninas que qualidade pessoal é um traço do caráter ou da personalidade, que influencia o modo como uma pessoa se comporta ou interage com outras pessoas. Já a habilidade é algo que aprendemos e que nos ajuda a realizar bem uma tarefa ou atividade.
3. Peça às meninas alguns exemplos de habilidades e qualidades pessoais e as anote no quadro. Você poderá usar os exemplos de habilidades e qualidades do **FOLHETO 41** para complementar a lista.

PARTE 2

1. Divida as meninas em duplas.
2. Peça para que cada uma pense em uma profissão de seu interesse ou que gostaria de exercer no futuro.
3. Peça para que elas discutam em duplas quais habilidades e qualidades são necessárias para as profissões escolhidas. Transite entre os grupos para orientá-las caso apresentem dificuldade.
4. Depois de 10 minutos, escolha algumas voluntárias para apresentar as habilidades e qualidades pessoais de sua profissão e faça um debate em grupo.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Divida as meninas em grupos com quatro ou cinco participantes.
- » Dê a cada grupo uma profissão e peça para elas pensarem em três habilidades e três qualidades pessoais necessárias para a profissão recebida. Abaixo, estão algumas profissões como exemplo, mas você pode escolher as que as meninas mais conhecem:
 - Vendedora
 - Técnica esportiva
 - Atriz
 - Professora
 - Médica
 - Advogada
 - Assistente social
- » Solicite a uma representante de cada grupo que apresente às demais as qualidades e habilidades de sua profissão.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Na segunda parte da atividade, após listarem as habilidades e qualidades das profissões escolhidas, peça para que as meninas discutam quais dessas habilidades e qualidades elas já possuem e possíveis maneiras para adquirir ou aprimorar as habilidades indicadas para cada profissão.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » O que são qualidades e habilidades pessoais? Vocês poderiam citar alguns exemplos?
- » As pessoas já nascem com todas essas habilidades? Como nós podemos aprender e aprimorar essas habilidades?
- » Como nós podemos desenvolver novas habilidades em nosso dia a dia?
- » E nos esportes? Como aprendemos e desenvolvemos nossas habilidades?
- » Vocês acham que é preciso ter diferentes habilidades na vida? Por quê?
- » A sociedade espera que meninas e meninos tenham diferentes habilidades e qualidades? Vocês poderiam citar alguns exemplos?
- » Como vocês poderiam desenvolver suas qualidades e habilidades pessoais para conseguir o trabalho que desejam?

FOLHETO 41



QUALIDADES E HABILIDADES

QUALIDADES PESSOAIS	HABILIDADES
Capacidade de concentração	Liderança
Aventureira	Comunicação
Detalhista	Pró-atividade
Tranquila	Fazer contas
Cuidadosa	Escrever bem
Competitiva	Trabalhos manuais
Simpática	Desenhas
Gosta de ajudar	Pintar
Honesta	Praticar esportes
Divertida	Fazer negócios
Motivada	Cuidar de crianças
Organizada	Ensinar
Extrovertida	Vender
Imaginativa	Dançar
Persuasiva	Resolver conflitos
Pontual	Flexibilidade
Introspectiva	Falar em público
Confiável	
Confiante	
Sensível	
Tímida	
Sincera	



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

Materiais necessários: Discos demarcatórios ou giz, cones, bolas, tiras de papel, caneta e fita adesiva, coletes.

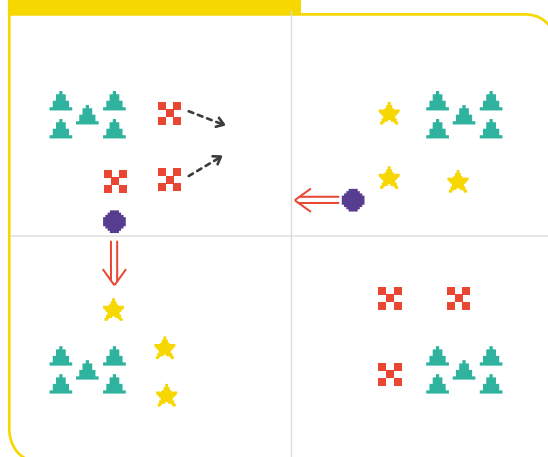
Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.



INSTRUÇÕES

1. Faça uma marcação horizontal na quadra, dividindo-a em quatro partes (campos de jogo).
2. Escreva, nas tiras de papel, qualidades e habilidades, e cole-as nos cones.
3. Coloque, em cada uma das partes da quadra, cinco cones com habilidades e qualidades distintas.
4. Divida a turma em duas equipes e distribua coletes de cores distintas para cada equipe.
5. Peça para que cada equipe ocupe dois campos de jogo, de modo que a mesma equipe nunca ocupe o mesmo lado da quadra, ou seja, as duas partes da equipe devem estar na diagonal uma da outra. As próprias meninas deverão definir a estratégia do número de integrantes a ocupar cada campo de sua equipe.
6. Explique que as equipes deverão derrubar os cones da equipe adversária arremessando a bola, e, ao mesmo tempo, não deixar que seus cones sejam derrubados. As participantes de cada equipe não poderão entrar no campo da equipe adversária.
7. Inicie a atividade com uma bola por equipe e, gradativamente, introduza outras bolas para dar mais dinamismo à atividade.
8. Os cones poderão ser defendidos com a mão ou com o pé, e a equipe terá a posse de bola sempre que estiver em seu campo. Caso a bola saia pela linha de fundo, a posse irá para a equipe mais próxima.
9. A bola deverá ser lançada apenas com as mãos e as equipes poderão trocar passes entre si. Quando todos os cones de um dos campos da equipe adversária forem derrubados, este campo passa a ser da equipe que os derrubou, ou seja, a equipe que teve seus cones derrubados perde um campo de jogo e deve se juntar ao seu time no campo restante para defender os cones.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

★ = EQUIPE 1

☒ = EQUIPE 2

▲ = CONE

→ = DESLOCAMENTO SEM BOLA

⇒ = LANÇAMENTO DA BOLA

10. Após dez minutos de atividade, ou quando uma das equipes conseguir derrubar todos os cones dos campos adversários, encerre a atividade.
11. Ao final do jogo, peça para que as meninas se reúnam em suas equipes e relacionem as habilidades e qualidades presentes nos cones conquistados pela equipe com profissões e atividades que demandam tais habilidades/qualidades.
12. É importante que você relacione a dinâmica do jogo com a importância do desenvolvimento de habilidades para a vida. Quanto mais habilidades adquiridas e aperfeiçoadas, maiores são as possibilidades de ocupar campos diversos, tanto no contexto esportivo quanto no profissional.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Estabeleça um espaço limite entre os cones e as meninas que estão defendendo, evitando que elas fiquem muito próximas aos cones.
- » Aproxime os cones das linhas limite entre os campos para facilitar o ataque.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Inicie com uma ou mais bolas por campo, aumentando o grau de dificuldade da atividade.
- » Peça para que as próprias meninas escrevam as qualidades/habilidades do campo de jogo de sua equipe. É importante que as habilidades/qualidades sejam distintas umas das outras.
- » Ao final do jogo, peça para que as meninas relacionem as habilidades/qualidades conquistadas pela sua equipe com suas metas pessoais/profissionais.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » O que são qualidades pessoais e habilidades? Vocês poderiam citar alguns exemplos?
- » As pessoas já nascem com todas as habilidades? Como nós podemos aprender e aprimorar habilidades?
- » Como aprendemos e desenvolvemos nossas habilidades através do esporte? Citem exemplos de habilidades que vocês adquiriram no esporte e que serviram para outras áreas da vida.
- » Quais qualidades e habilidades nós precisamos para ter um bom desempenho nos esportes?
- » E como nós podemos aprender e desenvolver habilidades em nosso dia a dia?
- » Vocês acham que é preciso ter diferentes habilidades na vida? Por quê?
- » A sociedade espera que meninas e meninos tenham diferentes habilidades e qualidades na vida e/ou no esporte? Vocês poderiam citar alguns exemplos?



MEU FUTURO EDUCACIONAL

OBJETIVO:

- » 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.

NOTAS:

- » 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 3 milhões de crianças e adolescentes entre 4 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. Na região Sul, o número era de 4,4%) e com a cor da pele (em 2012, 80% dos brancos eram alfabetizados, entre os negros, 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. Além disso, apresente também o conceito de educação informal, que é a educação que não é institucionalizada, aprendida através da família, comunidade, projetos sociais, 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.



PARA SABER MAIS:

- » **Debate e as reflexões sobre o direito à educação – Conviva Educação:** <https://www.youtube.com/watch?v=-ad8t5aSKWw>
- » **Sobre educação e meninas invencíveis – Débora Albu, Capitolina:** <http://www.revistacapitolina.com.br/sobre-educacao-e-meninas-invenciveis/>
- » **Eu quero estudar, diz Iara, empregada doméstica desde os 14 anos – Ana Aranha, Pública:** <http://apublica.org/2012/10/educacao-trabalho-infantil-amazonia/>
- » **Aluna negra e da periferia supera preconceitos para estudar na Poli – Larissa Mendes, Folha de São Paulo:** <http://www1.folha.uol.com.br/educacao/2017/02/1855107-aluna-negra-e-da-periferia-supera-preconceitos-para-estudar-na-poli.shtml>



OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: ARTE E EXPRESSÃO



Duração: 60 minutos.



Materiais necessários: Cópias do *Folheto 42*.



Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.



INSTRUÇÕES

1. Divida as meninas em cinco grupos.
2. Entregue para cada grupo um dos roteiros presentes no **FOLHETO 42**.
3. Peça para que cada grupo leia seu roteiro, defina os papéis e prepare a encenação. Em seguida, peça para que um grupo de cada vez encene o roteiro recebido.
4. Após as apresentações, pergunte para as meninas se elas já ouviram alguma das histórias apresentadas e se elas lhe parecem reais. Conte para elas 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:
5. *Malala*, trailer oficial – Fox Film do Brasil: <https://www.youtube.com/watch?v=yBKmxuOuZmY>
6. Estudante que representou o Brasil em Olimpíada de Neurociências comemora bom desempenho – TV Brasil: <https://www.youtube.com/watch?v=XswjkYSYsjo>
7. *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: <https://www.youtube.com/watch?v=DRLvTAK1dqk>
8. 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.
9. Se possível, faça cópias do **FOLHETO 43** para as meninas levarem para casa.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Crie roteiros simples com histórias mais curtas.
- » Se notar que as meninas têm dificuldade para ler e/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.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

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

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » 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 os diferentes tipos de educação que existem?
- » 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?

FOLHETO 42



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 on-line 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 excluíam 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 depa-rou 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 enfrenta 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, tem que acordar muito cedo para chegar à aula de manhã, e só retorna para casa tarde da noite, o que a deixa 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 é capaz de vencer faz a diferença na vida de outras pessoas.

FOLHETO **43****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 **lato sensu** (especializações e MBAs) e **strictu sensu** (Mestrados e Doutorados). Além da forma presencial, em que a/o aluna/o deve ter frequência em pelo menos 75% das aulas e avaliações, ainda é possível formar-se por ensino à distância (EAD). Nessa modalidade, a/o aluna/o recebe livros, apostilas e conta 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 da/o 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: <http://enem.inep.gov.br/>.
- » **AValiação SÉRIADA 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 a/o estudante pretende fazer. Algumas faculdades e universidades também optam por processos de seleção baseados em entrevistas ou nas informações pessoais e profissionais das/os candidatas/os, como grau de escolaridade, cursos, histórico escolar ou experiência e desempenho profissional.

*_ Fonte: Portal Brasil, Ministério da Educação: <http://www.brasil.gov.br/educacao/2009/11/ensino-superior>

PROGRAMAS E AÇÕES

Alguns programas facilitam o acesso de alunas/os e professoras/res 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, os 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/>.
- » **PIBID:** O Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência oferece bolsas de iniciação à docência para alunos 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: <http://www.capes.gov.br/educacao-basica/capespibid/pibid>.
- » **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/>.



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO



Duração: 30 minutos.



Materiais necessários: Cones, coletes de três ou quatro cores distintas, bolas.



Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

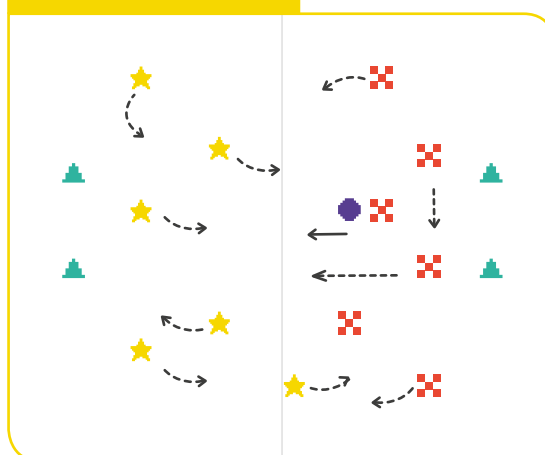


INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Divida a quadra em dois campos e coloque dois cones, com distância de 1 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 e/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 5 minutos de jogo, interrompa a partida e passe para a segunda etapa.
9. Fique atenta/o 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



LEGENDA:

★ = EQUIPE 1

✠ = EQUIPE 2

● = BOLA

→ = DESLOCAMENTO SEM BOLA

→ = DESLOCAMENTO COM BOLA

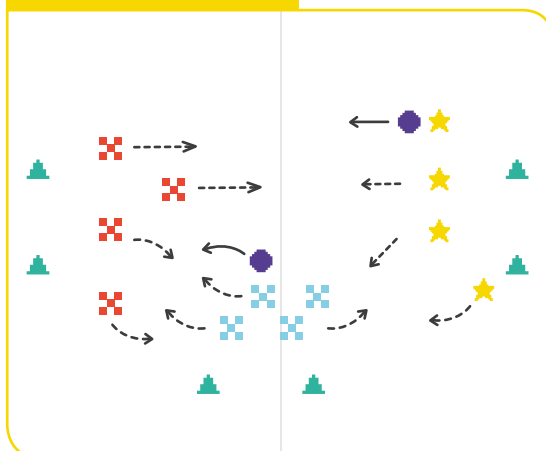
▲ = CONE

CONTINUA »»»

PARTE 2

1. 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).
2. Acrescente dois cones, com distância de 1 metro entre eles, em uma das laterais da quadra.
3. Redistribua a turma formando três equipes, uma próxima a cada gol.
4. Explique que, agora, cada time terá duas possibilidades, podendo marcar gols nas balizas correspondentes às duas outras equipes adversárias.
5. Acrescente mais uma bola ao jogo para dar mais dinamismo à atividade.
6. Reforce as regras de jogo adotadas na partida/etapa anterior.
7. Após 5 minutos de jogo, interrompa a atividade e informe que a participação das 3 equipes nessa etapa deu-lhes acesso a terceira etapa: a faculdade.

ESQUEMA DO JOGO



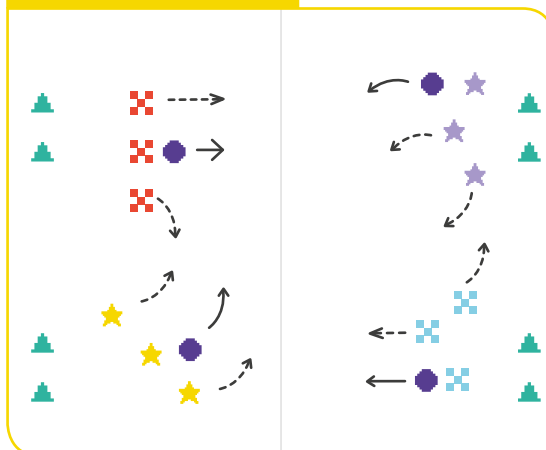
LEGENDA:

- [Cruz Vermelha] = EQUIPE 1 [Seta Tracejada] = DESLOCAMENTO SEM BOLA
 [Cruz Azul] = EQUIPE 2 [Seta Contínua] = DESLOCAMENTO COM BOLA
 [Estrela Amarela] = EQUIPE 3 [Triângulo Verde] = CONE [Círculo Roxo] = BOLA

PARTE 3

1. Reorganize o espaço de jogo, colocando dois cones em cada canto da linha de fundo da quadra, formando quatro gols/balizas.
2. 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.
3. As equipes poderão finalizar nos 3 gols restantes das equipes adversárias. É importante que os times sejam identificados através de coletes de cores distintas.
4. Acrescente mais uma ou duas bolas à atividade e reforce as regras construídas na primeira rodada de jogo. Caso necessário, crie novas regras.
5. Após 5 minutos de jogo, inicie a discussão em grande grupo utilizando as perguntas para debate.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

- [Cruz Vermelha] = EQUIPE 1 [Estrela Roxa] = EQUIPE 4 [Círculo Roxo] = BOLA [Triângulo Verde] = CONE
 [Cruz Azul] = EQUIPE 2 [Seta Tracejada] = DESLOCAMENTO SEM BOLA
 [Estrela Amarela] = EQUIPE 3 [Seta Contínua] = DESLOCAMENTO COM BOLA

CONTINUA >>>

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Permaneça apenas com 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 de sua equipe.
- » A equipe sem posse de bola deverá defender todos os gols restantes.
- » Para dificultar que a mesma menina monopolize a posse de bola, você pode definir que as participantes em posse da bola não poderão se movimentar com ela na mão.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » 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. Como, por exemplo, com a bola nos pés.

PERGUNTAS PARA DEBATE

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



TRABALHOS E PROFISSÕES

OBJETIVO:

- » Apresentar para as meninas as desigualdades de gênero no contexto profissional e a importância do trabalho e da autonomia financeira.
- » Ajudar as meninas a terem conhecimento sobre as mais variadas opções de trabalho.

NOTAS:

- » 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 historicamente e socialmente também marcam o cenário do trabalho contribuindo para a reprodução de estereótipos e discriminações relacionadas às profissões consideradas femininas e masculinas. 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, 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.
- » 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.
- » 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.



PARA SABER MAIS:

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:** <https://www.youtube.com/watch?v=4vMHbcmHHcY>
- » **Eu Empregada Doméstica – Preta-rara, TEDx Talks:** https://www.youtube.com/watch?v=_d_n-z3s8Lo
- » **Obstáculos: a corrida por igualdade – ONU Mulheres:** <https://www.youtube.com/watch?v=wcjrXFu4G1E>



OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO/DISCUSSÃO EM PEQUENOS GRUPOS

 **Duração:** 30 minutos.

 **Materiais necessários:** Cópias do *Folheto 45*, quadro de notas, papel e caneta.

 **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.



INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Arraste as carteiras para abrir espaço e peça para as meninas ficarem alinhadas, lado a lado, no centro da sala.
2. Entregue para cada menina uma das cartas do **FOLHETO 45**. Caso seu grupo tenha mais do que quinze participantes, divida as meninas em duplas e entregue uma carta por dupla.
3. Explique que, neste jogo, você irá apresentar uma vaga de trabalho e elas irão representar as/os candidatas/os interessadas/os em concorrer, conforme o perfil descrito na carta 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 todo o roteiro do **FOLHETO 44**. Quando terminar, faça uma reflexão com as meninas com base nas perguntas abaixo:
 - » Quem foram as pessoas que mais avançaram na caminhada? Quais eram as suas descrições?
 - » Quem foram as pessoas que ficaram para trás? Quais eram as suas descrições?
 - » 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? Quais seriam as causas disso?
 - » 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?

CONTINUA »»»

PARTE 2

1. Pergunte às meninas o que elas planejam para o futuro, quais profissões elas acham interessantes e com o que se veem trabalhando.
2. Divida as meninas em grupos com três ou quatro pessoas. Dê cinco minutos para os grupos listarem todas as profissões que conhecem.
3. 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.
4. 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?
5. Peça que as meninas apresentem o trabalho que receberam e as respostas a essas perguntas.
6. Converse sobre o senso comum quanto à existência de profissões femininas e masculinas. Atividades domésticas e 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.
7. Como fechamento, reproduza para as meninas o vídeo "*Mulheres e mercado de trabalho*" – Câmara Ligada: https://www.youtube.com/watch?v=Dd0_Hn8ODhM, que apresenta mulheres falando sobre suas profissões.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » 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?

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

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

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » 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?

ROTEIRO

- 01_** 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.
- 02_** No anúncio da vaga, a empresa diz que está buscando uma/um candidata/o 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.
- 03_** 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 08h00 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.
- 04_** 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.
- 05_** Eles dizem que, por ser uma empresa multinacional, darão preferência para candidatas/os que tenham inglês fluente. Você acredita que será contratada? Se sim, dê um passo para frente, se não, dê um passo para trás.
- 06_** Por fim, seus entrevistadores dizem que, por ser uma empresa de equipamentos esportivos, eles buscam um/a 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 frente, se não, dê um passo para trás.

FOLHETO 45



PERFIS

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. 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.

14. 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.



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

Materiais necessários: Cones, tiras de papel, canetas e bolas.

Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.



INSTRUÇÕES

1. Escreva nomes de profissões diversas nas tiras de papel e cole-as nos cones. Por exemplo: empregada doméstica, enfermeira, bombeira, policial, comandante da Marinha, dentista, porteira, mecânica, jogadora de futebol, surfista, dançarina, médica, professora universitária, babá, costureira, motorista, advogada, cozinheira, gari, designer, roteirista, produtora, maquiadora, cabelereira, manicure, professora de Educação Física, diretora de empresa, caixa de supermercado, jardineira, pedreira, atriz, cantora, cientista, modelo, fisioterapeuta, nutricionista, publicitária, cineasta, psicóloga, assistente social, pedagoga, lutadora de judô, jogadora de rugby, assistente técnica, técnica, dirigente de clubes, juíza, árbitra de futebol, programadora de software, dentre outras.

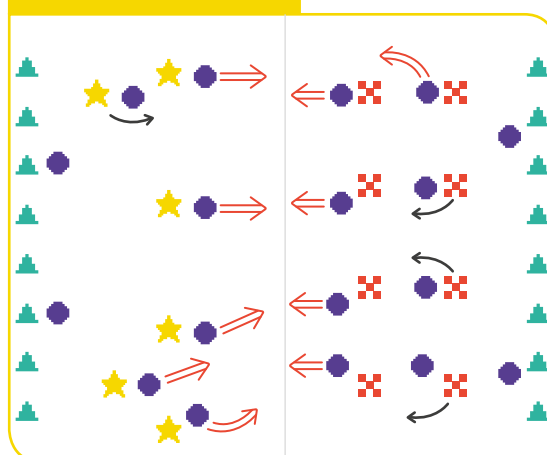
2. Divida a quadra em dois campos e coloque um número igual de cones nas extremidades dos dois campos.

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 10 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.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

★ = EQUIPE A → = DESLOCAMENTO COM BOLA ● = BOLA

⊠ = EQUIPE B ⇒ = ARREMESSO DA BOLA ▲ = CONE

6. Reforce que as equipes não poderão ultrapassar a linha central da quadra.

7. Após 10 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 constantes nos cones. Peça para que reflitam sobre quais delas são socialmente consideradas adequadas para mulheres e homens.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Retire os cones da atividade e cole os nomes das profissões nas próprias bolas.
- » Explique para as meninas que o objetivo da atividade é terminar com o mínimo de bolas possíveis em seu campo.
- » 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.
- » Caso necessário, explique as profissões para as meninas antes de iniciar o debate.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » 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/esquerdo.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Você aprendeu sobre alguma profissão que nunca tinha escutado falar? Qual?
- » Na sua opinião, existem profissões e trabalhos que só as mulheres ou só os homens deveriam fazer? Quais? Por quê?
- » Vocês acham que, em determinados trabalhos, os homens têm vantagem em relação às mulheres? Quais e por quê?
- » Vocês acham que existem diferenças salariais entre mulheres e homens?
- » Existem profissões que são mais desvalorizadas que outras? Quais e por quê?
- » 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?



ESPORTE E PROFISSÕES

OBJETIVO:

- » Ilustrar as desigualdades entre mulheres e homens no universo do esporte.
- » Identificar as diversas possibilidades profissionais no âmbito esportivo.

NOTAS:

- » A história das mulheres no contexto esportivo é marcada por proibições, estereótipos e preconceitos, principalmente nos esportes de contato e/ou considerados esportes de reserva masculina, como o futebol e as lutas. No Brasil, em 1941, as mulheres foram proibidas por lei de participar de diversas modalidades esportivas. Essa proibição perdurou até 1979, quando essa lei foi revogada. Esse decreto tinha como justificativa os riscos que a prática dessas modalidades trazia para a saúde reprodutiva das mulheres, ou seja, baseava-se na suposta fragilidade dos corpos femininos e na necessidade de “preservá-los” para a maternidade, principal função social atribuída às mulheres.
- » As desigualdades de acesso, incentivos, salários e oportunidades entre mulheres e homens são refletidas nas mais variadas modalidades esportivas. Isso porque os padrões de gênero socialmente estabelecidos para as mulheres serviram e ainda servem para justificar e legitimar essas desigualdades, como se as mulheres valessem menos.
- » Na maioria dos esportes mundiais, as mulheres ganham salários e premiações discrepantes em relação aos homens participantes das mesmas modalidades. Por exemplo: mesmo nos EUA, onde o futebol é culturalmente visto como algo feminino, o salário anual pago na liga feminina é muito inferior ao salário anual pago na masculina. A diferença é de 53 mil dólares, o que corresponde a 197 mil reais.
- » Uma pesquisa feita pela Empresa Brasileira de Comunicação (EBC) mostrou que, no final de 2015, o salário mensal do jogador Neymar pagaria, durante 4 anos e meio, o salário das 100 jogadoras dos times finalistas do Campeonato Brasileiro de Futebol Feminino. O salário médio dessas atletas no momento da pesquisa era de R\$1.800 mensais.
- » Ao longo dos anos, as mulheres vêm conquistando espaço no que diz respeito à sua participação como atletas nos diferentes esportes. Exemplo disso foi o número de atletas mulheres participantes nas Olimpíadas de 2016, realizadas no Rio de Janeiro, que quase se igualou ao número de atletas homens: foram 45% do total de atletas. Porém, os cargos de dirigentes, gestão e outras áreas esportivas são majoritariamente ocupados por homens.
- » É importante apresentar para as meninas os diversos campos de atuação na área esportiva, assim como os caminhos para acessar essas profissões. Quanto mais mulheres em cargos de chefia e outras ocupações dentro do universo esportivo, mais possibilidades de um olhar atencioso para as questões que envolvem a equidade de gênero no esporte.



PARA SABER MAIS:

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

- » **A fronteira final: Mulheres treinando homens – Ana Clara, Capitolina:** <http://www.revistacapitolina.com.br/a-fronteira-final-mulheres-treinando-homens/>
- » **Elas na Área - Episódio 5 – Aline Pellegrino, Mulheres na Gestão do Esporte:** https://www.youtube.com/watch?v=VvNq2q5Dp_s&list=PL9ZyP2kS1Fon7qLvww-Zu8phK_0Kgysx&index=3
- » **“Intrusas” no gramado: Como o ambiente machista ataca mulheres que trabalham com esporte – Bruno Freitas, Lais Montagnana e Leandro Carneiro, Uol:** <https://www.uol/esporte/especiais/mulheres-e-o-jornalismo-esportivo-na-tv.htm#intrusas-no-gramado>
- » **Mulheres recebem menos na maioria dos esportes – Natália Mazzote, Gênero e Número:** <http://www.generonumero.media/mulheres-recebem-menos-na-maioria-dos-esportes/>



OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: DISCUSSÃO EM PEQUENOS GRUPOS

Duração: 60 minutos.

Materiais necessários: Canetas, papel A4, cartolina, fita crepe, cópias dos *Folhetos 46 e 47*.

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.



INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Divida as meninas em quatro grupos e distribua uma folha de A4 para cada grupo.
2. Peça para que cada grupo defina uma menina responsável por anotar as respostas.
3. Explique que você fará um quiz com dez perguntas e cada grupo deverá anotar, de acordo com a ordem, as respostas referentes a cada pergunta.
4. Utilize as perguntas do **FOLHETO 46** para realizar o quiz.
5. Após os grupos anotarem suas respostas a todas as perguntas, peça para que as representantes digam as suas respostas e anotem-nas no quadro.
6. Em seguida, diga as respostas corretas e peça para que cada grupo confira os resultados.

PARTE 2

1. Peça para que as meninas permaneçam divididas nos mesmo grupos e entregue uma cartolina para cada grupo.
2. Peça para que dividam suas cartolinas em duas colunas e escrevam, na parte superior de cada coluna, as seguintes frases: profissões relacionadas ao esporte e profissões sem relação com o esporte.
3. Distribua os cartões de profissões do **FOLHETO 47** para cada grupo e peça para que as meninas organizem os cartões de profissões nas colunas correspondentes.
4. Por fim, peça para que cada grupo fale como ficaram organizadas as profissões e dê as informações corretas.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Na segunda parte da sessão, explique a função de cada profissão presente nos cartões de profissões antes de elas iniciarem a atividade.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Peça para que as próprias meninas citem as profissões relacionadas ou não com o campo esportivo e qual o papel de cada profissão.
- » Ao final da segunda parte da atividade, peça para que cada menina escolha uma das profissões listadas e anote em uma folha de papel quais estratégias devem seguir para conseguir exercer a profissão escolhida.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Vocês conheciam todas essas profissões? Quais delas vocês já conheciam e de quais nunca tinham ouvido falar?
- » Vocês sabiam que existiam tantas possibilidades de profissões no campo esportivo?
- » Vocês se identificam com algumas dessas profissões? Quais?
- » Vocês tinham conhecimento das desigualdades salariais e de incentivo dentro do esporte?
- » Por que vocês acham que essas desigualdades acontecem?
- » Vocês concordam que as mulheres sabem menos sobre esportes?
- » Quais os obstáculos que as mulheres enfrentam para acessar as diferentes profissões e cargos esportivos? Vocês acham que as mulheres negras enfrentam mais obstáculos? E as mulheres lésbicas? Por quê?
- » O que pode ser feito para ultrapassar esses obstáculos?

FOLHETO 46



QUIZ ESPORTES E PROFISSÕES

- 01_** As Olimpíadas de 2016, realizadas no Rio de Janeiro, registraram a maior participação de mulheres atletas da história. O percentual de mulheres participantes em relação aos homens foi de:
- a) 20%
 - b) 68%
 - c) 50%
 - d) 45%

RESPOSTA CORRETA: D) 45 %. Em toda a história das Olimpíadas, essa foi a edição com o maior índice de participação de mulheres atletas. Foram 4.700 atletas mulheres dentre 10,4 mil atletas participantes.

- 02_** Na Liga Mundial de Vôlei, as mulheres recebem, em relação aos homens, uma premiação em dinheiro:
- a) 2 vezes menor
 - b) de mesmo valor
 - c) 5 vezes menor
 - d) 10 vezes maior

RESPOSTA CORRETA: C) 5 vezes menor. Em 2016, a seleção brasileira feminina, campeã da Liga Mundial, ganhou o prêmio de 200 mil dólares, o equivalente a aproximadamente 660 mil reais. Valor 5 vezes inferior ao recebido pela seleção masculina campeã da Liga Mundial Masculina, que recebeu 1 milhão de dólares (3,3 milhões de reais).

- 03_** Quantas mulheres presidiram a Federação Internacional de Futebol desde a sua criação em 1905?
- a) Nenhuma
 - b) 2
 - c) 5
 - d) 3

RESPOSTA CORRETA: A) Nenhuma. A FIFA, órgão dirigente do futebol mundial, teve, ao longo de sua história, 9 presidentes e todos eles foram homens. A primeira mulher a participar do comitê executivo da FIFA (hoje Conselho FIFA), Lydia Nsekera, foi eleita em 2013. A partir da reforma feita no estatuto da FIFA, ocorrida em 2016, o Conselho FIFA teve a obrigatoriedade de reservar seis vagas para mulheres, uma de cada continente. Atualmente, o Conselho conta com seis mulheres dentre 36 membros.

- 04_** Quantas mulheres estão na lista das/dos 100 atletas mais bem pagas/os do mundo?
- a) 50
 - b) 61
 - c) 15
 - d) 2

RESPOSTA CORRETA: D) 2. Segundo o ranking salarial das/dos 100 atletas mais bem pagas/os do mundo, divulgada pela Forbes, em 2016, apenas as tenistas Serena Williams e Maria Sharapova fazem parte da lista, ocupando, respectivamente, a 40ª e 88ª classificação. Serena recebe 28,9 milhões de dólares por ano, menos da metade do que recebe o tenista Roger Federer, que ganha 67 milhões de dólares.

- 05_** No Brasil, qual é a porcentagem de jornalistas esportivas que aparecem em TV fechada?
- a) 43%
 - b) 52%
 - c) 13%
 - d) 22%

RESPOSTA CORRETA: C) 13%. Essa é a porcentagem de mulheres jornalistas que aparecem em TV fechada, quase todas elas na reportagem. Ainda é raro encontrar mulheres à frente de programas esportivos e/ou na narração dos diferentes esportes, segundo reportagem do Uol Esporte

- 06_** A diferença salarial anual (em reais) entre a jogadora Marta, eleita 5 vezes a melhor jogadora de futebol do mundo pela FIFA, e o jogador Neymar é de aproximadamente:
- a) 70 mil reais
 - b) 46,5 milhões de reais
 - c) 450 mil reais
 - d) 1 milhão de reais

RESPOSTA CORRETA: B) 46,5 milhões de reais. Apesar do grande prestígio, a jogadora Marta recebe o salário anual de 400 mil dólares, aproximadamente 1,3 milhão de reais. Enquanto Neymar recebe 14,5 milhões anuais (cerca de 47,8 milhões de reais), de acordo com matéria do Gênero e Número.

- 07_** Com o salário mensal do jogador Neymar, seria possível pagar o salário das 100 jogadoras dos times finalistas do campeonato brasileiro de futebol feminino por quanto tempo?
- a) 4 anos e meio
 - b) 3 meses
 - c) 7 meses
 - d) 1 ano e meio

RESPOSTA CORRETA: A) 4 anos e meio. Pesquisa da EBC realizada no final do ano de 2015 apontou que o salário mensal do jogador daria para pagar, durante 4 anos e meio, o salário das 100 jogadoras finalistas de times do campeonato brasileiro de futebol feminino. Em média, essas atletas recebem cerca de R\$1.800 mensais.

08_ Por quantas vezes a seleção brasileira de futebol feminino foi comandada por uma mulher?

- a) 5 vezes
- b) Nenhuma
- c) 2 vezes
- d) 1 vez

RESPOSTA CORRETA: D) 1 vez. Pela primeira vez na história, uma mulher assumiu o comando da seleção brasileira de futebol feminina. A treinadora Emily Lima se tornou técnica da seleção no final do ano de 2016. Apesar da barreira ultrapassada por Emily Lima, sua atuação no comando da seleção durou apenas 10 meses. A técnica foi demitida em setembro de 2017, mesmo após diversas manifestações das próprias jogadoras para a sua permanência. A demissão da técnica mostra as dificuldades e preconceito que as mulheres enfrentam no ambiente esportivo, principalmente em esportes de reserva masculina.

09_ Quantas mulheres estão presentes nas colunas esportivas dos principais sites e jornais do país?

- a) 1
- b) 3
- c) 12
- d) 23

RESPOSTA CORRETA: B) 3. Segundo levantamento feito pelo Gênero e Número, dentre 40 colunistas esportivas/os dos jornais impressos e digitais líderes em seus estados, apenas 3 eram mulheres.

FOLHETO 47



ATLETA



JORNALISTA



TREINADORA



FOTÓGRAFA



ADVOGADA



ÁRBITRA



PRESIDENTE
DE CLUBE



PSICÓLOGA



FISIOTERAPEUTA



BANDEIRINHA



NUTRICIONISTA



PROFESSORA DE
EDUCAÇÃO FÍSICA





PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

Materiais necessários: Bola, tiras de papel, caneta, fita adesiva ou alfinetes.

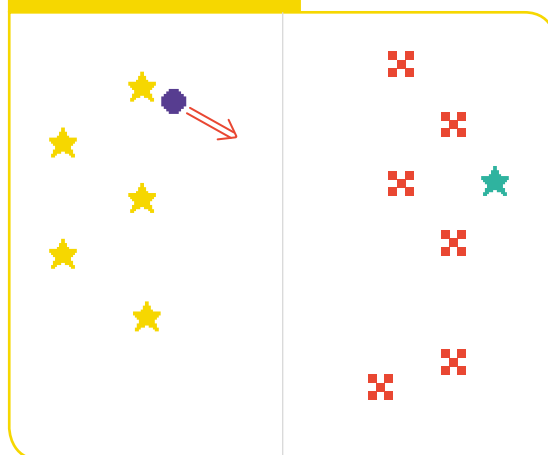
Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.



INSTRUÇÕES

1. Divida a turma em duas equipes e peça para que cada equipe ocupe um lado da quadra.
2. Explique que cada equipe representará um esporte. Por exemplo: equipe 1 = basquete, equipe 2 = futebol.
3. Entregue uma folha contendo o nome de uma profissão relacionada ao campo esportivo para cada menina e peça para que elas pendurem na parte dianteira de suas camisas. Por exemplo: técnica, árbitra, auxiliar técnica, fisioterapeuta, atleta, médica, nutricionista, psicóloga, diretora de clube, diretora administrativa, advogada, fotógrafa, comentarista, jornalista, locutora, gestora, professora de educação física, promotor, preparadora física, coordenadora técnica, publicitária, auxiliar de serviços gerais, roupeira (responsável pelo uniforme), empresária, olheira (observadoras de clubes que indicam atletas) etc.
4. Explique que a equipe em posse de bola deverá arremessar a bola na adversária com a profissão que acredita fazer parte do esporte relacionado à sua equipe.
5. A equipe em posse de bola não poderá ultrapassar a linha central da quadra.
6. A menina da equipe oponente que for queimada, ou seja, atingida pelo arremesso da equipe em posse da bola, deverá passar para a equipe adversária aumentando o número de participantes da mesma.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

- ★ = EQUIPE A ➡ = ARREMESSO DA BOLA ● = BOLA
✠ = EQUIPE B ★ = PARTICIPANTE DA EQUIPE A "QUEIMADA"

7. Caso a mesma menina seja queimada estando em outra equipe, esta deverá retornar para equipe em que iniciou o jogo e, assim, sucessivamente.
8. Finalize a partida após 10 minutos de jogo ou quando todas as meninas de um mesmo lado da quadra forem queimadas.

CONTINUA >>>

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Peça para que as meninas que forem queimadas agachem em seu próprio campo. A menina só poderá levantar (e voltar ao jogo) quando uma menina da equipe adversária for queimada.
- » Ao final da atividade, explique qual é a função de cada profissão no âmbito esportivo.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Introduza uma ou mais bolas à atividade.
- » Peça para que as meninas, ao final do jogo, pensem em quais profissões gostariam de exercer e o que precisam fazer para ter acesso a essas profissões.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Vocês já tinham ouvido falar sobre essas profissões? Quais vocês não conheciam?
- » Vocês sabiam que todas essas profissões tinham relação com o universo esportivo?
- » Vocês acham que existem desigualdades de oportunidades entre mulheres e homens nessas profissões? Por quê?
- » Vocês acham que as mulheres são capazes de exercer essas profissões? Por quê?
- » Quais os obstáculos que as mulheres enfrentam para acessar as diferentes profissões e cargos esportivos? Vocês acham que as mulheres negras enfrentam mais obstáculos? E as mulheres lésbicas? Por quê?
- » O que pode ser feito para ultrapassar esses obstáculos?
- » Existe alguma profissão do ambiente esportivo que vocês gostariam de exercer? Qual?



ENTRANDO NO MERCADO DE TRABALHO

OBJETIVO:

- » Refletir sobre o trabalho infantil e adolescente.
- » Apresentar para as meninas possibilidades para o ingresso no mercado de trabalho.

NOTAS:

- » Ao falar sobre empregabilidade com as meninas, explique para elas que, de acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente, o trabalho infantil é proibido para crianças e adolescentes menores de 14 anos e, portanto, considerado crime. Adolescentes entre 14 e 16 anos podem trabalhar apenas na condição de aprendiz.
- » De acordo com a Lei da Aprendizagem, as/os adolescentes e jovens com idade entre 14 e 24 anos podem trabalhar como aprendizes. Para isso, devem estar cursando o Ensino Fundamental ou Médio e se cadastrar em uma organização com Programa de Aprendizagem. Essa modalidade de contratação implica carga horária reduzida, atividades específicas que não sejam prejudiciais ao desenvolvimento da/o adolescente e não interfiram nos estudos regulares.
- » É direito da/o jovem aprendiz ter acesso a benefícios como: salário mínimo/hora, carteira assinada, vale-transporte, vale-alimentação, férias (que deverão coincidir com as férias escolares), recolhimento de contribuição sindical, décimo terceiro salário e seguro desemprego.
- » Para adolescentes entre 16 e 17 anos, o trabalho é permitido, desde que não comprometa a atividade escolar e que não ocorra em condições insalubres e com jornada noturna.
- » Apresente para elas as escolas técnicas, voltadas a quem está cursando ou já concluiu o Ensino Médio. As escolas técnicas têm como objetivo oferecer uma formação profissional para a/o estudante e realizam seu encaminhamento para o mercado de trabalho.
- » Lembre-se de que, muitas vezes, pelas condições socioeconômicas da família, a adolescente precisa ajudar financeiramente em casa, ou é responsável pelas atividades domésticas e de cuidado. Converse com as meninas e procure entender se elas vivem uma situação semelhante, se fazem algum tipo de trabalho remunerado, se ajudam na renda familiar de alguma forma. Converse com elas sobre o quanto a ajuda/trabalho em casa não deve atrapalhar os estudos. Ainda hoje, muitas meninas abandonam a escola ou a prática esportiva para trabalhar e ajudar na renda familiar, ou cuidar da casa e de irmãos mais novos enquanto outros membros da família trabalham.



PARA SABER MAIS:

- » **Programa Nacional de Acesso ao Ensino Técnico e Emprego – PRONATEC:**
<http://portal.mec.gov.br/pronatec>



Assista e compartilhe com as meninas os seguintes vídeos:

- » **Meia infância - O trabalho infantil no Brasil hoje – Escravo, nem pensar:**
https://www.youtube.com/watch?v=_oeYCEYpaRo
- » **Trabalho legal - Jovem aprendiz – Ministério Público do Trabalho:**
https://www.youtube.com/watch?v=Rt2MocCCE_U
- » **Ciclo do trabalho escravo contemporâneo – Escravo, Nem pensar:** <https://www.youtube.com/watch?v=Q1T9qRb9B8E>

- » Dados da pesquisa *Por ser menina no Brasil*, da Plan International Brasil, revelam que 13,7% das meninas de 6 a 14 anos entrevistadas trabalham ou já trabalharam. Entre as meninas que trabalham, a maior parte exerce trabalho doméstico na casa de outras pessoas (37,4%). O trabalho no comércio foi apontado em segundo lugar de recorrência entre as meninas, com 16,5%. Segundo dados do IBGE, atualmente, existem 3 milhões de crianças em situação de trabalho infantil no Brasil*.
- » Por fim, converse com as meninas sobre o trabalho escravo contemporâneo e o tráfico de pessoas. Segundo dados da Organização Internacional do Trabalho, existem cerca de 21 milhões de pessoas no mundo submetidas a condições de trabalho análogas à escravidão na indústria têxtil, construção, mineração, no trabalho rural e doméstico e na exploração sexual. Mais da metade (55%) dessas pessoas são mulheres. No Brasil, o trabalho escravo também é uma realidade e está presente, sobretudo, em atividades como pecuária, indústria têxtil, construção civil, produção de carvão e cultivo de cana-de-açúcar.

*_ Fonte: <https://nacoesunidas.org/trabalho-infantil-afeta-3-milhoes-de-criancas-no-brasil-especialistas-pedem-mais-politicas-publicas/>



OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: ARTE E EXPRESSÃO



Duração: 60 minutos.



Materiais necessários: Cópias dos *Folhetos 48 e 49*.



Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.



INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Divida a turma em quatro pequenos grupos. Dependendo do número de meninas que estiverem participando da sessão, será necessário criar mais grupos.
2. Distribua um roteiro do **FOLHETO 48** para cada grupo. Caso necessário, crie mais roteiros para atender a todos os grupos.
3. Permita que os grupos tenham alguns minutos para preparar uma encenação com base no roteiro recebido. Em seguida, peça para que um grupo de cada vez faça a sua apresentação.
4. Os roteiros do **FOLHETO 48** são sugestões. Você pode adequá-los à realidade da turma para que a atividade faça mais sentido e facilite a compreensão das meninas.

PARTE 2

1. Divida as meninas em duplas e diga que elas irão simular uma entrevista de emprego de uma jovem aprendiz.
2. Peça para que elas definam quem da dupla fará o papel de entrevistadora e quem será a entrevistada.
3. Anote no quadro algumas perguntas para nortear as entrevistadoras, como:
 - » Por que você quer trabalhar com a gente?
 - » Quais são seus pontos fortes?
 - » Quais são seus pontos a desenvolver?
 - » Qual é o seu maior sonho?
 - » O que você procura em um trabalho?
 - » Como você se imagina daqui a 10 anos?
4. Peça para que as meninas entrevistadoras escolham três perguntas para fazer para a entrevistada. Elas também poderão criar uma pergunta se quiserem.
5. Depois, peça para que as duplas troquem de papel. A menina que foi entrevistada será a entrevistadora e deverá fazer três perguntas à colega.
6. Ao final, peça para que as meninas digam à sua dupla como ela se saiu na entrevista.
7. Quando as meninas terminarem, apresente para elas o conteúdo do **FOLHETO 49**, que contém dicas para as meninas se prepararem para iniciar suas trajetórias profissionais.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Adapte ou crie roteiros simples, com histórias mais curtas.
- » Caso as meninas tenham dificuldade para ler e/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.
- » Inicie a segunda parte da atividade apresentando o conteúdo do **FOLHETO 49** e dê algumas dicas de como se comportar em uma entrevista.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Na primeira parte da atividade, peça para que cada grupo faça uma reflexão sobre as personagens representadas e comentem se suas ações estão de acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente.
- » Na segunda parte da atividade, peça para que as próprias meninas criem seus roteiros de perguntas. Ao final das entrevistas, peça para que façam uma avaliação da colega, destacando seus pontos fortes durante a entrevista e dando dicas do que pode ser melhorado.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Quais das jovens representadas estavam trabalhando de maneira ilegal? Por quê?
- » Crianças e adolescentes podem trabalhar no Brasil? A partir de qual idade uma adolescente pode trabalhar?
- » Por quais motivos uma jovem pode querer trabalhar?
- » Onde uma adolescente que quer começar a trabalhar pode procurar emprego?
- » Ajudar nas tarefas domésticas é um tipo de trabalho? Por quê?
- » O que é preciso fazer para se preparar para uma entrevista de emprego?
- » De que outras formas vocês podem se preparar para o mercado de trabalho?

FOLHETO 48



ROTEIRO 1

Mariana é uma menina de 15 anos que trabalha como empregada doméstica desde os 13. Ao invés de levar bronca dos pais pela bagunça do quarto, como outras meninas, é ela quem arruma a bagunça dos outros. Ela começou a trabalhar depois que seus pais ficaram desempregados. Sua rotina diária é limpar a casa, lavar a roupa, fazer o almoço. A patroa de Mariana é muito exigente e diz que se ela não fizer bem o serviço, vai denunciar seus pais para o Conselho Tutelar. Maria ganha R\$400,00 por mês para trabalhar de 7h às 17h, não restando tempo para ir à escola. Ela tem folga somente aos domingos. Maria tem o sonho de sair desse emprego, voltar para a escola e cursar a faculdade de Educação Física, pois ela ama esportes e sabe tudo sobre eles.

ROTEIRO 2

Ana Lúcia tem 15 anos e está no Ensino Médio. Há uns meses, sua mãe perdeu o emprego e as contas em casa começaram a apertar. Isso fez com que sua vontade de trabalhar aumentasse, mas, como ela nunca tinha tido um emprego, achava que ninguém lhe daria uma oportunidade. Conversando com uma amiga da escola, Ana Lúcia ficou sabendo do programa Jovem Aprendiz. Ela pesquisou na internet e fez sua inscrição em um curso de aprendizagem em administração, que é uma profissão da qual ela sempre gostou. Ela começou o curso e, pouco tempo depois, foi chamada para trabalhar como jovem aprendiz em uma agência bancária. Ela não vê a hora de receber o primeiro salário para ajudar nas contas em casa e começar a poupar para pagar seu curso de inglês.

ROTEIRO 3

Joana tem 14 anos e acaba de concluir o Ensino Fundamental. Sempre gostou muito de computadores e, desde muito nova, já sabia que queria trabalhar com isso. Resolveu conversar com a sua mãe e pedir para ser matriculada em uma escola técnica, pois, assim, poderia fazer um curso técnico de informática e já começar a aprender mais sobre sua futura profissão. No início, a mãe de Joana não aceitou muito bem o pedido, não queria que a filha estudasse informática por achar que isso não era profissão para mulher. Joana foi muito persistente, todo dia mostrava uma reportagem ou vídeo para sua mãe sobre mulheres que trabalham nas mais diferentes profissões. Aos poucos, sua mãe foi mudando de ideia e Joana conseguiu, enfim, se matricular na escola.

ROTEIRO 4

Janaína tem 17 anos e trabalha como Jovem Aprendiz em um hotel da sua cidade. Após completar um ano de trabalho, foi perguntar quando seriam suas férias e sua chefe desconversou dizendo que jovem aprendiz não tem direito a férias. Depois disso, começou a pedir para Janaína fazer muitas horas extras, fazendo com que ela ficasse com pouco tempo para estudar. Muito chateada, Janaína desabafou sobre essa situação com sua prima, que é advogada. Para sua surpresa, Janaina descobriu que Jovens Aprendizes têm direito não apenas a férias, que devem ser junto com as férias escolares, mas também a muitos outros benefícios como carteira assinada, vale-transporte, vale-alimentação, décimo terceiro salário e seguro desemprego. Também descobriu que não pode fazer hora extra, pois a carga horária de trabalho tem que ser reduzida e não pode interferir nos estudos. Janaína resolveu mobilizar outras jovens da empresa para, juntas, reivindicarem seus direitos.

FOLHETO 49



VOCÊ QUER TRABALHAR? ÓTIMO! AQUI ESTÃO ALGUMAS DICAS PARA VOCÊ APRENDER MAIS SOBRE O TRABALHO E SE PREPARAR PARA INICIAR SUA JORNADA PROFISSIONAL.

- » Para que sua experiência com o emprego seja prazerosa, é importante que o tipo de trabalho escolhido esteja alinhado com seus gostos pessoais. Caso contrário, o trabalho pode ser chato e não te despertará interesse.
- » Antes de se candidatar a uma vaga de emprego, pesquise sobre os diversos tipos de profissões e o que elas fazem. Isso vai lhe ajudar a escolher a que mais combina com você.
- » Acompanhe uma pessoa que faz um tipo de trabalho que lhe pareça interessante. Observe e faça perguntas sobre sua profissão.
- » Esteja sempre atenta! As melhores oportunidades são ofertadas para pessoas que estão sempre em busca de conhecimento. Isso contribuirá para o seu desenvolvimento profissional e lhe deixará preparada para as diferentes situações que podem surgir.
- » Para causar uma boa impressão antes mesmo da entrevista, é preciso que seja objetiva na hora de criar seu currículo. Um currículo objetivo deve conter seus dados pessoais, seu objetivo de trabalho, suas experiências profissionais e seus conhecimentos. Evite colocar informações que não têm relação com a vaga ou deixar seu currículo muito extenso com informações desnecessárias, como: defeitos e qualidades, ou coisas que você gosta de fazer no tempo livre. Em relação aos seus conhecimentos, procure colocar os cursos que você já fez, palestras e oficinas de que participou. Isso demonstrará que você é interessada e busca conhecimento.
- » Uma outra dica importante para o currículo e para as entrevistas é ser sempre honesta. Não minta sobre informações que não são verdadeiras sobre você, isso poderá te colocar em situações difíceis na hora da entrevista ou mais tarde.
- » Para o momento da entrevista, é importante manter a calma e responder às perguntas das/dos avaliadoras/es demonstrando conhecimento e clareza. Evite respostas muito curtas, como “sim” ou “não”, não utilize gírias e/ou palavrões.

- » Procure usar roupas neutras. Dependendo da vaga e da instituição que está contratando, você pode optar por vestir algo formal, ou mais casual, como calça jeans e camisa social.
- » Ao entrar na sala, cumprimente a/o entrevistador/a e procure manter contato visual ao conversar com ela/ele. Isso mostrará que você está segura e interessada.
- » Treinar com familiares, amigas/os, ou até mesmo sozinha, antes da entrevista, é uma dica valiosa para se manter calma e se sentir preparada. Busque se informar sobre as perguntas mais frequentes feitas durante as entrevistas, mas não se limite a elas. Não existem respostas prontas e nem a garantia de quais perguntas serão feitas, mas treinar essas e outras perguntas é também um exercício de autoconhecimento.
- » É importante que você seja você mesma, isso lhe deixará mais confortável e mostrará sua autenticidade.
- » Confie no seu potencial e boa sorte!



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO



Duração: 30 minutos.



Materiais necessários: Bambolês, cones ou coletes de cores distintas.



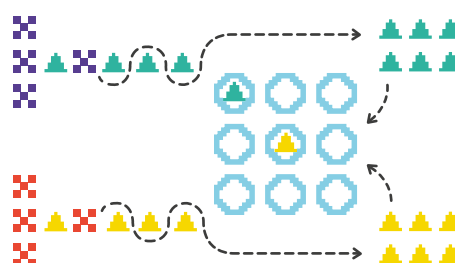
Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.



INSTRUÇÕES

1. Organize nove bambolês, um ao lado do outro, formando três colunas com três bambolês cada.
2. Divida as meninas em duas equipes e peça para que cada equipe forme uma fileira atrás de um ponto pré-estabelecido que deverá ficar a oito metros de distância dos bambolês.
3. Agrupe seis cones/coletes da mesma cor no canto superior das duas colunas laterais de bambolê.
4. Coloque cones em ziguezague no espaço entre os bambolês e o ponto de partida das equipes.
5. Explique que esta atividade é semelhante ao jogo da velha, onde as equipes terão que formar uma linha (horizontal, vertical ou diagonal) de 3 cones nas colunas de bambolês.
6. Ao sinal do apito, a primeira menina de cada equipe deverá correr e tocar uma de suas mãos em cada cone disposto no caminho, pegar um cone/colete corresponde à sua equipe e colocar em um dos bambolês vazios.
7. Após colocar o cone em um dos bambolês, a menina deverá retornar para o final da fileira de sua equipe, dando a vez para a menina seguinte.
8. Esta dinâmica deverá ser repetida até que uma das duas equipes forme uma linha de cones/coletes vertical, horizontal ou diagonal.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

✖ = EQUIPE A

▲ = CONE EQUIPE A

○ = BAMBOLEZ

✖ = EQUIPE B

▲ = CONE EQUIPE B

→ = DESLOCAMENTO

CONTINUA »»»

9. A equipe que conseguir formar a linha de cones/coletes primeiro terá direito a responder a umas das perguntas que você irá fazer, descritas abaixo:

» **O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) estabelece que crianças e adolescentes só podem começar a trabalhar a partir de qual idade?**

RESPOSTA: 14 anos. Menores de 14 anos são proibidos por lei de exercer qualquer tipo de trabalho.

» **O que é preciso fazer para se tornar uma Jovem Aprendiz?**

RESPOSTA: Estar matriculada e frequentando a escola no Ensino Fundamental ou Médio e estar cadastrada em um programa de aprendizagem de uma organização habilitada ao programa. Nas localidades onde o Ensino Médio não é oferecido, basta ter concluído ou estar cursando o Ensino Fundamental.

» **Qual é a carga horária de trabalho de uma Jovem Aprendiz?**

RESPOSTA: A carga horária da Jovem Aprendiz que está cursando o Ensino Fundamental é de, no máximo, seis horas diárias, incluindo as aulas teóricas de aprendizagem. Caso tenha concluído o Ensino Fundamental, pode cumprir uma jornada de até oito horas, incluindo as aulas teóricas de aprendizagem.

» **Quais são direitos de uma Jovem Aprendiz?**

RESPOSTA: Salário mínimo/hora, carteira assinada, vale-transporte, vale-alimentação, férias (coincidentes com as férias escolares), recolhimento de contribuição sindical, décimo terceiro e seguro desemprego.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Demonstre a atividade no início para as meninas entenderem a dinâmica.
- » Crie opções de respostas para cada pergunta, isso facilitará a atividade.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Você pode pedir para que as meninas se desloquem conduzindo uma bola com as mãos ou com os pés.
- » Peça para que os grupos elaborem e expliquem suas respostas, dando o máximo possível de detalhes.

» **Quanto tempo dura o contrato da Jovem Aprendiz e com quantos anos ela pode ser efetivada pela empresa?**

RESPOSTA: O contrato pode ter a duração máxima de dois anos, ou até que a jovem complete 24 anos, caso isso aconteça em menos de dois anos. A adolescente pode ser efetivada a partir dos 16 anos.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Vocês já tinham pensado sobre as formas de acesso ao trabalho na adolescência?
- » Vocês já tinham escutado falar do programa Jovem Aprendiz? O que sabiam a respeito?
- » Vocês sabiam que, além do acesso ao trabalho, os programas de aprendizagem oferecem capacitação profissional através de aulas teóricas?
- » Qual é a importância de se cadastrar em um programa de aprendizagem e/ou em uma escola técnica?
- » O que é preciso fazer para se preparar para uma entrevista de emprego?
- » De que outras formas vocês podem se capacitar para o mercado de trabalho?



EMPODERAMENTO ECONÔMICO DE MULHERES

OBJETIVO:

- » Entender o que é o empoderamento econômico de mulheres e refletir sobre sua importância.

NOTAS:

- » As meninas e as jovens mulheres constituem a maioria dos 628 milhões de jovens desempregados no mundo que não têm formação nem capacitação profissional*. Em muitos países, incluindo o Brasil, os obstáculos causados pela discriminação e desigualdade de gênero impedem as meninas de ir à escola e de obter as habilidades necessárias para se inserir no mercado de trabalho.
- » Muitas vezes, meninas que trabalham possuem empregos informais, desprotegidos e vulneráveis. A maioria dos trabalhos que as meninas e as jovens mulheres realizam é invisível e subvalorizada. Em geral, elas são responsáveis pelo trabalho doméstico e relacionado ao cuidado, nas suas casas e nas casas de outras pessoas, exercendo jornadas de trabalho duplas e, muitas vezes, sem remuneração.
- » Apesar de a violência afetar mulheres adultas, jovens e meninas, independentemente de localização geográfica, nível de renda ou status social, mulheres sem autonomia financeira são mais vulneráveis a sofrerem e permanecerem em uma situação de violência doméstica. Quando as mulheres têm uma profissão ou fonte de renda que garanta seu sustento, elas tendem a se sentir mais seguras para romper com o agressor.
- » Nesse sentido, o empoderamento econômico das meninas e mulheres é essencial para alcançar a igualdade de gênero. Permitir que as meninas aprendam, desenvolvam e exerçam suas habilidades ao longo da vida pode transformar suas realidades. Para isso, o empoderamento econômico das meninas deve começar cedo – quando os estereótipos de gênero começam a ser assimilados – e continuar ao longo de suas vidas. Isso inclui esforços dedicados a desafiar as percepções sobre o que é socialmente aceitável para as mulheres, oferecendo acesso a educação, desenvolvimento de habilidades para a vida, capacitação profissional e instrução sobre como a vida financeira funciona.
- » Para as mulheres, o empoderamento econômico é condição primordial para que possam construir uma vida de autonomia plena, em especial as mulheres negras, que são as principais vítimas da desigualdade econômica.



PARA SABER MAIS:

Assista e compartilhe com as meninas o seguinte vídeo:

- » **Programa de Empoderamento Econômico de Jovens – Plan International Brasil:**
<https://www.youtube.com/watch?v=dUxRy8ccpDU>

*_ **Girls Economic Empowerment**, Plan International: <https://plan-international.org/because-i-am-a-girl/girls-economic-empowerment#>

- » Um programa que contribui para o empoderamento de mulheres é o Bolsa Família. Mais de 90% de suas/seus titulares são mulheres. A opção do governo federal por dar o cartão do benefício para as mulheres mostra que elas são reconhecidamente chefes ou responsáveis de muitas famílias brasileiras. Em muitos lugares, as mulheres têm pouco acesso ao mercado de trabalho, à saúde e educação. Assim, o impacto do Bolsa Família para essas mulheres se torna ainda mais significativo, pois oferece a elas não só autonomia financeira, mas o acesso a uma renda fixa e o poder de escolha. Muitas delas puderam escolher, pela primeira vez, como gastariam o dinheiro. Além disso, o programa permitiu a ampliação do acesso ao divórcio, que, em geral partia dos homens, e até a busca por métodos contraceptivos. Ou seja, empoderadas, essas mulheres passaram a decidir sobre seus corpos e suas vidas.



OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: DISCUSSÃO EM PEQUENOS GRUPOS/ARTE E EXPRESSÃO

Duração: 60 minutos.

Materiais necessários: Quadro de notas, marcador, papel, caneta, cartolina, materiais para colorir, tesoura, cola, revistas.

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.



INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Inicie a atividade escrevendo "Empoderamento" no quadro. Pergunte para as meninas qual é a primeira coisa que elas pensam quando leem ou escutam a palavra "empoderamento". Deixe as meninas falarem livremente e anote suas respostas no quadro.
2. Depois, escreva a palavra "econômico" ao lado de "empoderamento", de modo a formar a expressão "Empoderamento econômico" no quadro. Pergunte para as meninas se elas sabem o que é isso e, novamente, peça para que digam o que vem à sua cabeça quando escutam essa expressão e a relacionam às mulheres.
3. Quando as meninas terminarem de fazer as associações, complemente suas respostas explicando que empoderamento econômico significa oferecer às mulheres os meios necessários para terem sua liberdade financeira e a liberdade de exercerem sua profissão. Significa acesso às mesmas oportunidades de empregos e salários que os homens, igual acesso à terra e à propriedade, ganhar e administrar seu próprio dinheiro, ter seu próprio negócio, acessar as mesmas oportunidades de crédito em instituições financeiras, quando necessário. Também significa ter acesso à formação e capacitação profissional para que elas estejam preparadas para exercerem a profissão que escolherem.
4. Depois, divida as meninas em grupos com quatro ou cinco participantes e peça para que discutam:
 - » Por que o empoderamento econômico de mulheres é importante?
 - » Como as mulheres podem alcançar o empoderamento econômico?
5. Dê cerca de vinte minutos para as meninas debaterem em grupos. Em seguida, peça para que uma voluntária por grupo apresente as reflexões.

PARTE 2

1. Entregue uma cartolina para cada grupo e deixe à disposição das meninas materiais para colorir, como lápis de cor, giz de cera e canetinhas, tesoura, cola e revistas para recortar.
2. Peça para que cada grupo faça um cartaz sobre a importância do empoderamento econômico para as mulheres. Estimule as meninas a serem criativas e usarem imagens ou palavras que transmitam a importância da autonomia financeira, de modo a sensibilizar outras pessoas sobre essa questão.
3. Quando as meninas terminarem, peça para apresentarem seus trabalhos para o grupo. Se possível, exponha os cartazes na sua organização para que mais meninas e outras pessoas da comunidade local sejam alcançadas.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Realize a primeira parte da atividade em grupo grande, estimulando que as meninas reflitam sobre a importância do empoderamento econômico para as mulheres e pensem em maneiras de atingi-lo.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Na primeira parte da atividade, peça para que as meninas também discutam em grupos as causas de muitas mulheres não terem autonomia financeira e o que isso pode acarretar na vida dessas mulheres.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Vocês já haviam pensado sobre o empoderamento econômico das mulheres?
- » Como vocês definiriam empoderamento econômico?
- » Vocês acham que é importante a mulher poder ganhar e administrar seu dinheiro? Por quê?
- » Por que vocês acham que muitas mulheres não possuem autonomia financeira? O que a falta de autonomia financeira pode causar na vida dessas mulheres?
- » Vocês acham que existe alguma relação entre violência doméstica e poder econômico? Qual?
- » Impedir a mulher de trabalhar ou controlar seu acesso aos recursos financeiros é uma forma de violência? Por quê?
- » Quais estratégias uma menina pode adotar para assegurar sua autonomia financeira no futuro?



PRÁTICA ESPORTIVA*

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

Materiais necessários: Cones ou demarcadores, bolas, giz, vendas.

Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

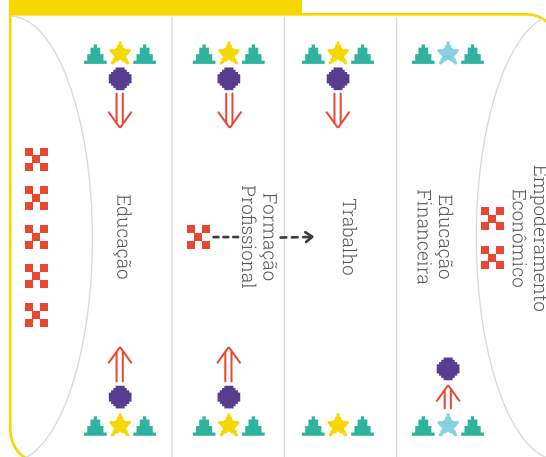


INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Utilize dois cones para criar um portal com uma distância de um metro entre eles. Cada lateral da quadra deverá ter quatro portais.
2. Explique para as meninas que elas irão percorrer seu caminho para o próprio empoderamento econômico. Nesse caminho, cada portal ultrapassado corresponderá a uma etapa: educação, formação profissional, trabalho e educação financeira.
3. Se possível, utilize giz para escrever essas quatro etapas em seus respectivos locais na quadra. Na área da quadra próxima à etapa "educação financeira", escreva: "Empoderamento econômico".
4. Divida as meninas em dois grupos. Um grupo deverá ficar dentro da área demarcada da quadra, na extremidade oposta ao campo "Empoderamento econômico".
5. Peça para que as meninas do outro grupo ocupem, cada uma, um portal. Caso esse grupo tenha mais de oito meninas, peça para elas ocuparem os portais em duplas. Entregue uma bola para cada menina que ficou no portal "educação", uma bola para cada menina do portal "formação profissional", uma bola para apenas uma das meninas do portal "trabalho", e uma bola para apenas uma menina do portal "educação financeira". As duas meninas dos portais "educação financeira" deverão estar vendadas.
6. Ao seu sinal, as meninas que ficaram na área deverão correr, uma de cada vez, em direção ao "empoderamento econômico". As meninas dos portais representarão os obstáculos e deverão jogar as bolas para atingir as meninas que estiverem realizando o percurso. Se uma menina for atingida, ela deverá retornar ao início e deixar outra colega iniciar o percurso.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

= PARTICIPANTE TIME A

= ARREMESSO DA BOLA

= PARTICIPANTE TIME B

= CORRIDA SEM BOLA

= PARTICIPANTE TIME B VENDADA

= BOLA

= CONE

*_ Atividade adaptada de Goal Events - Women Win.

PARTE 2

1. Peça para que um dos grupos ocupe a área de fundo e o outro fique nos portais.
2. Explique que elas deverão correr em direção ao “empoderamento econômico”, mas que, agora, elas não precisam ir uma de cada vez. Elas poderão ir em duplas, trios ou em grupo se preferirem.
3. Quando o primeiro grupo realizar o percurso, inverta as posições.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Crie apenas três portais em cada lateral. Eles deverão corresponder a: educação, formação profissional e trabalho, educação financeira.
- » Aumente a distância entre cada dupla de portais, para facilitar o percurso. Diminua a distância entre o local de partida e o campo “Empoderamento econômico”.
- » Não vende as meninas que ficarem nos portais de “educação financeira”.
- » Se algumas meninas não conseguirem passar pelos obstáculos, peça para que as meninas que já alcançaram o “empoderamento econômico” retornem e auxiliem as outras a passarem, desviando a bola com as mãos.
- » Explique os significados de cada etapa e de “empoderamento econômico” antes de iniciar a atividade.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Pergunte para as meninas o que é empoderamento econômico. Peça para elas dizerem algumas formas para alcançá-lo. Nomeie as etapas dos jogos de acordo com as sugestões das meninas.
- » Acrescente mais bolas à atividade.
- » Peça para as meninas realizarem o percurso em duplas sendo que, se uma das meninas da dupla for atingida, as duas deverão retornar ao início.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Durante a atividade, foi difícil alcançar o “empoderamento econômico”? Quais foram as principais dificuldades?
- » Quais foram as etapas que vocês tiveram que passar para chegar até o “empoderamento econômico”?
- » Ficava mais fácil avançar de acordo com as etapas que vocês ultrapassavam? Por quê?
- » Para vocês, o que significa empoderamento econômico?
- » Como vocês podem atingir o seu empoderamento econômico na vida?
- » Na vida, vocês acham que é mais fácil chegar à autonomia financeira conforme adquirimos conhecimentos e experiências? Por quê?
- » Como vocês se sentiram quando foram os obstáculos ao empoderamento econômico das colegas? Por quê?
- » Na vida, que obstáculos podemos encontrar para chegar a nossa autonomia financeira? Existem pessoas que podem representar um obstáculo? De que forma?
- » Foi mais fácil chegar ao empoderamento econômico sozinhas ou quando vocês foram em grupo? Por quê?
- » Vocês acham que é mais fácil as mulheres alçarem seus objetivos ou lutarem pelos seus direitos quando estão unidas? Por quê?



DECIDINDO COMO GASTAR

OBJETIVO:

- » Fazer a distinção entre o que é ou não necessário comprar.
- » Entender a importância de decisões conscientes e econômicas de gastos e aprender a definir as prioridades de como gastar o dinheiro

NOTAS:

- » A sociedade atual é muito baseada no consumo excessivo e isso afeta diretamente a vida de mulheres, homens, meninas e meninos. O conceito de consumo está relacionado à compra de produtos e serviços indispensáveis para suprir as necessidades básicas das pessoas. Como, por exemplo, os gastos com educação, saúde, alimentação e vestuário. Porém, a sociedade reforça padrões de comportamento que incentivam o consumismo.
- » Diferente do consumo, o consumismo está ligado à compra de produtos e serviços que não são necessários ou indispensáveis. A mídia exerce muita influência na adoção de hábitos consumistas e incentiva as pessoas a relacionarem seu poder de compra à realização de um desejo. Muitas vezes, o resultado do consumismo é o endividamento de pessoas no país.
- » De acordo com pesquisa realizada pela Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC) em janeiro de 2017*, 55,6% das famílias possuíam algum tipo de dívida. Ainda de acordo com a pesquisa, a principal fonte de endividamento das famílias são os cartões de crédito seguidos de carnês de lojas.
- » No período da adolescência, é comum que as meninas valorizem o consumismo para se auto afirmarem e serem aceitas em um determinado grupo. A competitividade incentivada pela sociedade também exerce influência nos desejos de jovens e adolescentes que passam a perceber o aumento de consumo como uma forma de inserção social.
- » É importante que as meninas saibam diferenciar os desejos das necessidades para que possam definir suas prioridades na hora de gastar, evitando o desperdício de dinheiro.
- » Incentive que as meninas reaproveitem roupas, calçados e objetos decorativos. Além de economizar dinheiro e contribuir para a preservação do meio ambiente, elas poderão colocar a própria identidade no item customizado.
- » É importante lembrar que muitos produtos vendidos a preços altos em lojas são fáceis de serem feitos e reinventados pelas próprias meninas, e que esta também é uma alternativa de geração de renda.
- » Você pode ainda incentivar que as meninas organizem uma feira de troca entre a turma ou na sua instituição envolvendo a comunidade. Assim, os itens que não têm mais serventia para elas podem ser trocados por algo de seu interesse.
- » É fundamental que as meninas aprendam a administrar e investir seu dinheiro no que for fundamental, com base no seu planejamento e em suas prioridades.
- » Reforce com as meninas que as pessoas possuem desejos e necessidades diferentes. Contudo, tomar decisões conscientes de gastos é fundamental para economizar e ter dinheiro para suprir as necessidades e, até mesmo, realizar sonhos.

* Pesquisa Nacional de Endividamento e Inadimplência do Consumidor realizada pela Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC) em janeiro de 2017.



OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: DISCUSSÃO EM PEQUENOS GRUPOS

 **Duração:** 60 minutos.

 **Materiais necessários:** Papel A4, cartolina, caneta.

 **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.



INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Prepare previamente cartões com nomes de produtos e/ou serviços e seu respectivo valor. Por exemplo: "Celular de última geração - R\$ 990,00", "TV 66 polegadas - R\$ 1.100", "Passagem aérea internacional - R\$ 1.500", "Alimentação mensal - R\$ 300", "Curso de inglês - R\$ 1.000", "Plano de Saúde - R\$ 500", "Material escolar - R\$ 50", "Curso Pré-Vestibular - R\$ 200", "Itens de higiene pessoal - R\$ 40", "Roupa de marca - R\$ 500", "Bolsa de marca - R\$ 120", "Mochila de marca - R\$ 100", "Mochila - R\$ 50", "Tênis de marca - R\$ 200", "Calçado comum - R\$ 30", "Lanche - R\$ 30", "Taxa de Inscrição do Enem - R\$ 82", "Pagamento de aluguel - R\$ 480", "Aulas de natação - R\$ 35", "Pagamento de contas da casa - R\$ 300".
2. Espalhe os cartões pela sala, de preferência colando-os nas paredes.
3. Entregue uma folha de papel e uma caneta/lápis para cada participante e explique que os produtos/serviços espalhados pela sala representam as lojas e prestadores de serviços.
4. Fale que as meninas participaram do programa Jovem Aprendiz e acabaram de receber o valor de seu salário, décimo terceiro e férias. No total, cada menina recebeu R\$ 2.000.
5. Peça para que as meninas circulem pela sala e anotem todos os itens que desejam comprar com o dinheiro recebido. Explique que as compras poderão passar do valor limite (R\$ 2.000), mas, se elas excederem esse valor, ficarão endividadas.
6. Depois que as participantes comprarem (anotarem) todos os itens que desejam, peça para que se sentem e façam a soma do valor de todos os produtos/serviços adquiridos.
7. Em seguida, comunique que houve um erro de cálculo por parte do departamento financeiro da empresa e elas terão que devolver R\$ 800, ficando com apenas R\$ 1.200. Dessa forma, as meninas terão que fazer um corte de gastos, identificando suas prioridades de produtos/serviços e descartando o restante.

CONTINUA >>>

PARTE 2

1. Em posse de suas listas de compras, peça para que as meninas se dividam em grupos de cinco e entregue uma cartolina para cada grupo.
2. Peça para que cada grupo divida a cartolina em duas colunas e escreva na parte superior de cada coluna a palavra "necessidade de consumo" e "desejo de consumo".
3. Explique que as participantes devem apresentar para as colegas do grupo suas listas de compras.
4. Em seguida, o grupo deve entrar em um consenso e colocar cada item ou na coluna de "desejos de consumo", ou na coluna de "necessidade de consumo".
5. Depois que todos os grupos terminarem, peça para que apresentem para as demais meninas da turma.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Foi difícil decidir o que comprar? Por quê?
- » Suas compras excederam o valor de dinheiro recebido? Se sim, em quanto?
- » Vocês compraram mais produtos/serviços na categoria de "necessidades" ou de "desejos"? Por que decidiram por essas compras?
- » Quando houve uma redução do valor de dinheiro, foi difícil escolher o que seria cortado da lista? Por quê?
- » Alguém conseguiu economizar algum dinheiro ou gastou todo o salário?
- » Quem conseguiu economizar, saberia dizer o que faria com o dinheiro que restou?
- » Foi difícil decidir o que eram "desejos" e "necessidades" no grupo? Vocês discordaram?
- » Qual a importância de economizar dinheiro? De que maneira podemos economizar?

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Estipule valores menores para os produtos/serviços (de R\$1 a R\$10) e mesada que as meninas receberão (até R\$10).
- » Dê um limite de itens que podem ser escolhidos.
- » Caso as meninas tenham dificuldade em fazer contas, oriente-as a utilizarem calculadoras.
- » Na segunda parte da atividade, escreva "desejo de consumo" e "necessidade de consumo" no quadro e explique a diferença entre os dois:
- » Necessidade: algo fundamental e básico para a sobrevivência.
- » Desejo: algo que não é necessário ou que não tem utilidade imediata.
- » Realize a atividade em grande grupo anotando as respostas das meninas.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Na segunda parte, peça para que os grupos façam uma análise da influência da mídia para o consumismo. Peça para que cada grupo faça um resumo sobre de que maneira as propagandas, as novelas e as redes sociais incentivam a compra excessiva de produtos.
- » Peça para que os grupos listem três ou mais problemas sociais que são causados pelo consumismo.
- » Você pode pedir, ainda, que cada grupo crie uma estratégia de reutilização dos bens e economia de dinheiro.
- » Por fim, peça para que cada grupo compartilhe com o restante da turma suas ideias e reflexões.



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

Materiais necessários: Cones, bolas, tiras de papel, caneta.

Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

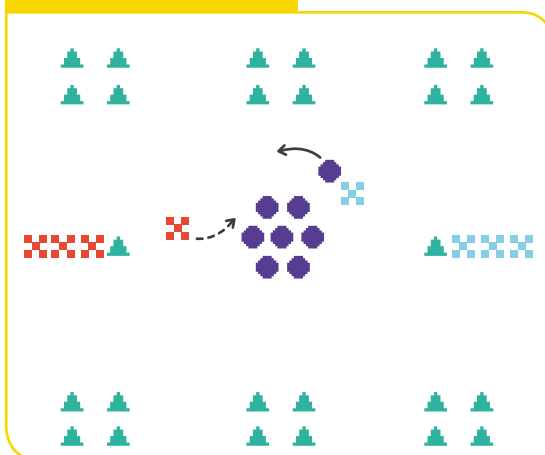


INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Disponha bases, formadas por quatro cones com distância de 1,5 metro entre eles, na extensão das laterais da quadra.
2. Escreva nomes de produtos/serviços nas tiras de papel e cole uma tira em cada base. Por exemplo: "alimentação", "saúde", "transporte", "educação", "celular de última geração", "roupas de marca", "viagem", "maquiagem", "tablet", "festas".
3. Coloque bolas no centro da quadra. A quantidade de bolas deverá corresponder ao número de participantes. Por exemplo: 10 participantes = 10 bolas.
4. Caso não tenha a quantidade necessária de bolas, você poderá adaptá-las utilizando materiais alternativos, como, por exemplo, jornal e fita adesiva ou meias velhas.
5. Divida as meninas em equipes de até 5 componentes e peça para que cada equipe forme uma fileira em uma das extremidades do fundo da quadra.
6. Explique para as equipes que as bases representam produtos/serviços e as bolas representam o dinheiro que cada uma vai ganhar.
7. Ao sinal do apito, a primeira menina de cada equipe deverá correr, pegar uma bola (dinheiro) e conduzi-la com os pés para uma das bases que representa o produto/serviço que a participante quer adquirir (comprar). A participante deverá entrar e permanecer na base.
8. Caso não tenha a quantidade suficiente de bolas para o número de alunas, peça para que a participante que entrou na base devolva a bola para o centro da quadra.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

- = EQUIPE 1 = CONE = BOLA
- = EQUIPE 2 = DESLOCAMENTO SEM BOLA
- = DESLOCAMENTO COM BOLA

9. Em seguida, a segunda menina da fileira deverá correr, pegar a bola e conduzi-la até a base escolhida, e, assim, sucessivamente até que todas as meninas tenham entrado em uma das bases. Reforce que a escolha é individual. Então, meninas da mesma equipe podem ocupar bases diferentes. Não há limite de quantidade de participantes por base.
10. Depois que todas as meninas tiverem entrado em uma base, peça para que pensem nas seguintes questões:
 - » Por que é importante adquirir este produto ou serviço?
 - » O quão útil isso é para mim?
 - » Eu realmente necessito disto neste momento?

CONTINUA >>>

PARTE 2

1. Realize uma segunda rodada explicando que, agora, o dinheiro (bola) está limitado.
2. Nesta rodada, as meninas deverão escolher uma base de acordo com as suas prioridades e necessidades.
3. Repita a atividade e, depois que todas as participantes tiverem realizado as suas escolhas, inicie o debate.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Foi difícil decidir como gastar o dinheiro que tinham (escolher a base)? Por quê?
- » A base que vocês entraram na primeira rodada correspondia a um produto sem muita necessidade? Por que fizeram essa escolha?
- » Na segunda rodada, vocês escolheram uma base diferente ou permaneceram na mesma?
- » Foi difícil escolher uma prioridade/necessidade? Por quê?
- » Qual é a importância de não gastar nosso dinheiro com coisas desnecessárias?
- » De que maneira podemos economizar nosso dinheiro?

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Peça para que as meninas peguem a bola (dinheiro) com as mãos e corram para escolher uma base.
- » Na segunda rodada, explique o que são necessidades e prioridades.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Peça para as meninas refletirem sobre como os produtos/serviços que não foram escolhidos na primeira rodada poderão fazer falta para elas. Em seguida, peça para que compartilhem com o grupo a sua reflexão.
- » Na segunda rodada, peça para que uma das equipes fique como defesa (representando as propagandas midiáticas que dificultam a economia de dinheiro). Nesta atividade, a menina de uma das equipes deverá pegar a bola e conduzi-la com os pés até uma base e a participante da equipe de defesa deverá atrapalhá-la, tentando pegar a bola.
- » Caso a menina tenha dificuldade em driblar e passar pela adversária de defesa, estipule que a equipe deverá apenas atrapalhar e não retirar a bola dos pés da participante.
- » Depois que todas as participantes da equipe em posse de bola entrarem em uma base, troque as funções das equipes.



EDUCAÇÃO FINANCEIRA: PRA QUE SERVE?

OBJETIVO:

- » Aprender as noções básicas sobre como fazer um orçamento.
- » Debater sobre a importância de as mulheres aprenderem sobre educação financeira.

NOTAS:

- » A educação financeira é importante para que as meninas possam aprender a ter controle sobre seus gastos e responsabilidades com o dinheiro.
- » De acordo com pesquisa do Serasa Consumidor*, as/os jovens entre 16 e 24 anos são as/os que possuem menos controle sobre suas vidas financeiras, sendo que 40% delas/es dizem não controlar seus gastos*. Tendo em vista que muitas adolescentes em breve estarão entrando no mercado de trabalho, é fundamental que elas assimilem desde cedo a importância do planejamento e da organização financeira.
- » Nesse contexto, as meninas irão aprender a fazer um orçamento e a discutir as vantagens de poupar, mas isso deve ser aliado a uma discussão que atente para a autonomia e educação financeira das meninas.
- » Converse com elas sobre o crescimento do número de mulheres chefes de família no Brasil, e sobre como os conhecimentos de educação financeira adquiridos são importantes para administrar as finanças da família ou pessoais.



PARA SABER MAIS:

Assista e compartilhe com as meninas o seguintes vídeos:

- » **Papo de amiga:**
Organização financeira,
como aprendi a guardar
dinheiro – Lu Ferraes:
[https://www.youtube.com/
watch?v=dWBEUr6Fyjs](https://www.youtube.com/watch?v=dWBEUr6Fyjs)
- » **Educação financeira de**
jovens – Jornal Futura:
[https://www.youtube.com/
watch?v=_gbE3dHOp_Q](https://www.youtube.com/watch?v=_gbE3dHOp_Q)

*_ Fonte: Serasa Consumidor <https://www.serasaconsumidor.com.br/blog/2014/10/22/jovem-e-o-perfil-que-menos-controla-a-vida-financeira/>



OFICINA TEMÁTICA*

TIPO DE ATIVIDADE: ARTE E EXPRESSÃO



Duração: 60 minutos.



Materiais necessários: Quadro de notas, marcadores, folhas A4, lápis de cor ou giz de cera, cópias do *Folheto 50*, calculadora.



Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.



INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Pergunte para as meninas se elas sabem o que é um orçamento. Explique que um orçamento é um resumo entre o dinheiro que entra (receita) e o dinheiro que é gasto (despesas) durante um determinado período de tempo. Comente que os orçamentos ajudam a planejar os gastos a longo prazo e que eles são compostos de duas partes – receita e despesas.
2. Dê, a cada uma, papel, lápis de cor ou giz de cera.
3. Peça para desenharem uma adolescente comum. Elas devem dar um nome ao desenho, decidir a idade da menina e como ela é. Peça para pensarem em duas fontes de receita (lugares onde ela consegue dinheiro) e duas de despesas (lugares onde ela precisa/quer gastar dinheiro). Dê 10 minutos para que elas façam esse exercício.
4. Você poderá ajudá-las citando alguns exemplos de receita, como: presente, mesada, trabalho. E de despesas, como: comida, escola, diversão, transporte.
5. Enquanto as meninas estão trabalhando, desenhe uma planilha grande de orçamento no quadro, conforme o exemplo do **FOLHETO 50**.

PARTE 2

1. Quando as meninas terminarem o desenho, diga que você vai mostrar como elas podem organizar um orçamento.
2. Peça para as meninas falarem algumas das ideias de receita que pensaram para suas adolescentes. Coloque as sugestões na coluna “receita” e pergunte para as meninas quanto elas acham que cada coisa valeria. Por exemplo: mesada – 30 reais, presente – 15 reais. Explique para as meninas que você irá somar o total de todas as receitas e coloque o valor no quadro.
3. Depois, preencha a parte de despesas colocando algumas das despesas que as meninas mencionarem. Diga para elas lembrarem das diferenças entre necessidades e desejos que vocês viram nas sessões anteriores. Coloque um valor ao lado de cada despesa. Depois, some todas as despesas.
4. Explique que um orçamento deve ser equilibrado e que você não pode ter mais despesas do que receita.
5. Se o seu orçamento tem mais receita do que despesas, explique que o dinheiro extra pode ir para a poupança, ou seja, que elas podem guardar o dinheiro que sobra para utilizarem no futuro, em uma emergência ou em algo que queiram comprar ou fazer, como um curso ou uma viagem.
6. Se o seu orçamento tem mais despesas do que receita, é necessário cortar algumas despesas, pois o dinheiro ganho não é suficiente para fazer tudo o que elas pensaram a princípio.

*_ Fonte: Microfinance Opportunities: Programa Global de Educação Financeira. 2008. Jovens: seu futuro, seu dinheiro. Washington: Microfinance Opportunities e Freedom from Hunger.

PARTE 3

1. Entregue para cada menina uma planilha de orçamento pessoal (**FOLHETO 50**).
2. Diga para elas imaginarem que estão no programa *Jovem Aprendiz* e ganharam seu salário de R\$ 500,00.
3. Peça para elas imaginarem que tipos de despesas teriam com esse dinheiro e preencherem seu orçamento de acordo com esses gastos.
4. Transite pelos grupos para auxiliar as meninas que estiverem com dificuldade para realizar o exercício. Caso necessário, peça para que elas utilizem calculadoras.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » O que são receitas? O que são despesas?
- » Nas suas casas, quem são as pessoas que trabalham e contribuem com a receita da família?
- » Quantas casas você conhece, na sua comunidade, que são sustentadas pelo trabalho das mulheres?
- » Vocês acham que saber fazer um orçamento é importante? Por quê?
- » Qual a importância de a mulher saber administrar seu dinheiro?
- » Que estratégias podemos adotar para cuidar do nosso dinheiro e planejar nossos gastos?
- » É fácil decidir com o que gastar? Como decidir entre o que é um desejo e o que é uma necessidade?

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Aplique a primeira parte da atividade. Depois, distribua uma folha de A4 para cada menina e peça para elas cortarem a folha em 10 pedaços.
- » Diga que elas irão criar um dinheiro. Peça para que pensem no nome de seu dinheiro e desenhem dez notas dessa nova moeda. Cada nota deverá corresponder ao valor 1.
- » Explique que essas dez notas correspondem ao dinheiro que elas ganharam no mês, ou seja, sua receita. E que elas deverão decidir com o que irão gastar.
- » Peça algumas sugestões de despesas para as meninas, de acordo com o que pensaram na primeira parte da atividade. Anote no quadro e estipule um valor para cada despesa. Por exemplo: livros – 1, comida – 2, roupas – 5.
- » Explique que elas podem decidir no que irão gastar seu dinheiro e o quanto querem gastar. Peça para elas somarem o valor correspondente aos seus gastos e deixar as notas correspondentes a esse valor de lado.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Explique para as meninas o que é um orçamento, conforme instruções da primeira parte da atividade.
- » Desenhe um modelo de orçamento no quadro e pergunte se alguma menina saberia como preenchê-lo. Caso tenha alguma voluntária, peça para ela se dirigir ao quadro e explicar para as demais. Se não houver, explique o passo a passo para as meninas, conforme orientações da parte 2.
- » Entregue uma cópia do **FOLHETO 50** para cada menina e peça para elas fazerem um orçamento de acordo com seus gastos e receitas reais. Caso as meninas não tenham receita, estipule o valor de um salário mínimo e peça para que preencham a tabela de acordo com a sua previsão de gastos.

PLANILHA DE ORÇAMENTO PESSOAL

ITENS DA LINHA DO ORÇAMENTO	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
Receita				
Receita total				
Despesas				
Necessárias				
Comida				
Transporte				
Saúde				
Educação				
Família				
Opcionais				
Diversão				
Total de despesas				
Poupança				
TOTAL DE DESPESAS				
Saldo final (positivo ou excedente)				



PRÁTICA ESPORTIVA*

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

Materiais necessários: Cones ou demarcadores, bolas (ou objetos para as meninas transportarem), apito.

Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

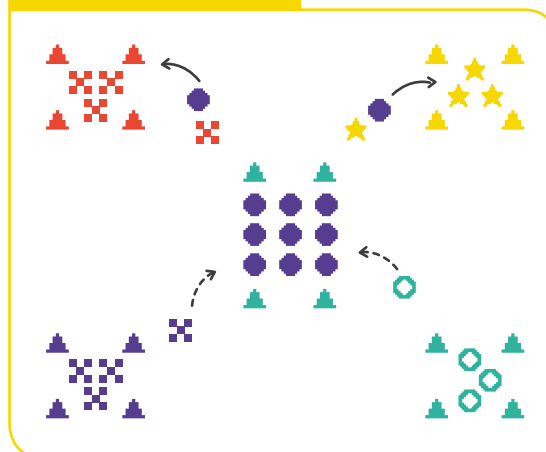


INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Utilize os cones para criar quatro bases quadradas de cerca de 1,5 m x 1,5 m em cada extremidade da quadra. Crie uma outra base de mesmo tamanho no centro da quadra e coloque todas as bolas dentro.
2. Para esta atividade, você irá precisar de, pelo menos, 4 bolas por equipe, mas, quanto mais bolas em jogo, melhor. Caso você não possua esse número de bolas, você poderá criar bolas com material adaptado, como jornal e fita adesiva, ou utilizar outros objetos para as meninas transportarem, como coletes, cones ou garrafas pet.
3. Divida as meninas em quatro grupos. Cada equipe deve escolher uma das bases da extremidade e se posicionar dentro dela.
4. Explique que, quando você apitar, uma menina de cada equipe deverá correr até a base central, pegar uma bola e levar para a base do seu grupo.
5. Quando ela retornar para sua base, outra colega poderá sair para fazer o mesmo.
6. Reforce que elas só poderão pegar uma bola por vez e apenas uma pessoa de cada equipe pode ficar fora de sua base. Caso mais de uma menina da mesma equipe deixe sua base ao mesmo tempo, essa equipe será penalizada e deverá devolver uma bola para a base central.
7. Quando todas as bolas do centro acabarem, anuncie que as equipes poderão deixar as suas bases para pegar as bolas das outras equipes. Explique que, desta vez, todas as meninas são autorizadas a deixar suas bases ao mesmo tempo.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

= EQUIPE A = EQUIPE C = BOLA
 = EQUIPE B = EQUIPE D = CONE

→ = DESLOCAMENTO COM BOLA

→ = DESLOCAMENTO SEM BOLA

8. As participantes não podem impedir que outra equipe pegue suas bolas, mas cada grupo é livre para pegar qualquer bola de qualquer uma das bases das outras equipes. Reforce que elas deverão levar a bola até a sua base, não sendo permitido lançá-la.
9. Permita que elas joguem por três ou quatro minutos. O objetivo é tentar obter o maior número possível de bolas.
10. Acabado o tempo, peça para que cada time conte com quantas bolas terminou.

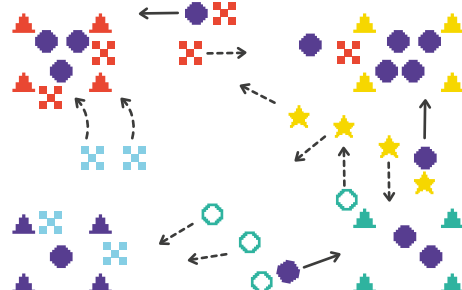
* Atividade adaptada de Goal Events, Womem Win, disponível em: http://goalprogramme.org/files/Goal%20Events%20Toolkit%20v11_0.pdf

CONTINUA »»»

PARTE 2

1. Mantenha cada equipe com o mesmo número de bolas que conseguiu coletar na rodada anterior. Diga que o objetivo da atividade permanece o mesmo, ou seja, elas deverão tentar pegar o maior número possível de bolas.
2. Desta vez, explique que as meninas poderão proteger suas bolas. Para isso, elas deverão tocar em uma adversária que estiver segurando a bola de sua equipe. Se isso acontecer, a adversária deverá devolver a bola e tentar pegar a bola em uma outra base.
3. Deixe as meninas jogarem por mais três ou quatro minutos. Depois, pare o jogo, peça para as meninas contarem suas bolas e as reúna para o debate.

ESQUEMA DO JOGO



LEGENDA:

- = EQUIPE A ★ = EQUIPE C ● = BOLA
■ = EQUIPE B ● = EQUIPE D ▲ = CONE
→ = DESLOCAMENTO COM BOLA -> = DESLOCAMENTO SEM BOLA

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Quantas bolas cada equipe conseguiu coletar na primeira rodada? E na segunda?
- » Foi difícil manter as bolas que vocês haviam conseguido coletar? O que acontecia quando vocês tentavam coletar mais bolas?
- » Vocês acham que a mesma coisa pode acontecer com nosso dinheiro? O que pode acontecer quando não planejamos a forma como iremos gastar o dinheiro que ganhamos?
- » Que estratégia cada grupo adotou para tentar proteger suas bolas na segunda rodada? Foi mais fácil mantê-las?
- » Quais estratégias poderemos adotar para cuidar do nosso dinheiro e planejar nossos gastos?
- » Que tipo de desafios nós podemos enfrentar quando administramos nosso dinheiro?
- » Vocês acham que as mulheres sabem cuidar do próprio dinheiro? Por quê? Ainda existe preconceito em relação a isso?

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Diminua o espaço de jogo, de modo a deixar as bases mais próximas umas das outras.
- » Na primeira parte da atividade, permita que as meninas deixem suas bases em duplas para pegar as bolas na base central.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Estabeleça a forma como as meninas deverão conduzir a bola: utilizando os pés, ou quicando a bola com as mãos, por exemplo.
- » As meninas poderão transportar mais de uma bola por vez, sendo que deverão levar uma bola nas mãos e conduzir a outra com os pés.
- » Na segunda rodada, permita que as meninas lancem as bolas umas às outras, mas explique que elas não poderão lançar a bola diretamente para sua base. Nesse caso, é necessário que uma menina de sua equipe esteja próxima para receber o lançamento e colocar a bola na base. Para impedir que as bolas sejam pegas, as adversárias deverão interceptar os lançamentos.



APLICANDO MEUS CONHECIMENTOS

OBJETIVO:

- » Refletir sobre os conhecimentos adquiridos no programa e pensar em como poderão aplicá-los ao longo da vida.

NOTAS:

- » Chegamos ao final do currículo, parabéns pelo trabalho realizado até aqui.
- » Neste último encontro, é importante que as meninas reflitam sobre sua trajetória no programa.
- » A reflexão sobre as habilidades desenvolvidas, as informações aprendidas e a análise do progresso pessoal no decorrer das sessões são fundamentais para que as meninas observem as questões vivenciadas em seu cotidiano, assimilem as ferramentas de enfrentamento às desigualdades sociais, de gênero e étnico-raciais e apliquem todo o conhecimento adquirido em seu dia a dia e na vida futura.
- » É importante lembrar que a participação e conclusão do programa contribuiu para que as meninas fossem empoderadas, mas que elas devem estar sempre em busca de mais conhecimento.
- » Aproveite para reforçar o poder do esporte como um espaço de conquista e quebra de paradigmas, assim como sua importância para o desenvolvimento de habilidades fundamentais para a vida e para o empoderamento de meninas e mulheres.
- » Incentive que as meninas sejam multiplicadoras dos conhecimentos adquiridos e que contribuam para que mais meninas e mulheres sejam empoderadas e vivam uma vida de liberdade e autonomia.



OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: ARTE E EXPRESSÃO

 **Duração:** 60 minutos.

 **Materiais necessários:** Folhas de A4 (preferencialmente coloridas), canetinhas, lápis de cor, giz de cera, papel crepom, revistas, jornais, cola, tesoura, grampeador.

 **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.



INSTRUÇÕES

1. Entregue algumas folhas de A4 para cada participante e explique que elas deverão criar um portfólio para transmitir o que aprenderam durante o programa.
2. No contexto trabalhado, o portfólio é o conjunto de imagens, desenhos, palavras e frases que consigam compilar as experiências e transmitir a mensagem proposta.
3. Entregue o restante do material para as meninas e peça para que criem seus portfólios com algumas páginas que transmitam a mensagem do que elas aprenderam durante o programa e o que foi mais importante para elas.
4. Durante esse exercício, peça para que elas reflitam sobre as sessões vivenciadas desde o início do programa e pensem no que mais as marcou em cada uma, no que consideram mais relevante, e coloquem isso nas páginas do seu portfólio.
5. Ao final, peça para que as meninas reflitam sobre como podem aplicar os conhecimentos adquiridos em seu cotidiano, no futuro e em suas comunidades.
6. Reúna todas as meninas e peça para que as participantes apresentem seus portfólios ao restante do grupo.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Relembre os conteúdos que foram trabalhados em cada módulo.
- » Dê exemplos de como alguns conhecimentos poderiam ser aplicados. Por exemplo: sessão "por uma vida sem violência" - vocês aprenderam sobre as diversas formas de violência, como procurar ajuda e denunciar os casos de violência. Vocês poderão aplicar esse conhecimento identificando formas de violência em um relacionamento, por exemplo, e se prevenirem, rompendo ou estabelecendo limites nessa relação, ou ajudar outras meninas/mulheres em situação semelhante. Também poderão denunciar o/a agressor/a.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Peça para que as meninas criem poesias ou letras de músicas contando sobre o que aprenderam. Essa dinâmica pode ser feita em pequenos grupos.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » O programa foi importante para você? Por quê?
- » Quais foram as principais lições aprendidas?
- » Vocês conseguiram aplicar algum aprendizado no cotidiano de vocês? Qual?
- » De que maneira vocês pretendem utilizar o que aprenderam ao longo do programa no futuro?
- » O que vocês esperam da vida de vocês daqui para frente?
- » O que podem fazer para multiplicar os ensinamentos que tiveram no programa para outras meninas/mulheres?
- » Ao aplicar os conhecimentos que adquiriram ao longo do programa, como suas ações podem impactar sua comunidade?



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO



Duração: 60 minutos.



Materiais necessários: Bolas, cones, bambolês, canetas, tiras de papel, coletes e outros materiais que considerar necessário.



Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.



INSTRUÇÕES

1. Explique que esta aula será a última do programa e que as meninas terão a oportunidade de refletir e pôr em prática tudo que aprenderam.
2. Divida a turma em quatro grupos e fale que os grupos terão dez minutos para criar uma atividade ou adaptar alguma atividade vivenciada anteriormente utilizando o tema de que mais gostaram e/ou sobre o qual mais aprenderam.
3. Peça para que cada grupo chegue a um consenso sobre o tema que irá abordar e se organize estabelecendo quem irá ministrar a atividade para o restante da turma. A atividade pode ser ministrada por uma ou mais meninas do grupo.
4. Após os dez minutos de organização, estabeleça uma ordem e fale que cada grupo terá dez minutos para a aplicação da atividade.
5. Após a apresentação de todos os grupos e debate final da oficina esportiva, finalize agradecendo a participação de todas no programa.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Peça para que os grupos falem as sessões que mais gostaram.
- » Em seguida, dê a descrição da atividade correspondente à sessão escolhida por cada grupo e peça para que leiam e se organizem para aplicar a sessão ao restante da turma.
- » Caso necessário, faça cópias previamente de diferentes sessões do currículo ou estabeleça você mesma/o algumas sessões que poderão ser aplicadas. Dessa forma, será mais fácil fazer as cópias.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Peça para que os grupos apliquem a atividade criada e realizem um debate ao final da aplicação.
- » Durante cada debate, incentive que as participantes dos outros grupos deem *feedback* para o grupo que ministrou a atividade, exaltando os pontos positivos e dando dicas de como melhorar em outros aspectos. É importante ressaltar o respeito mútuo durante essa atividade.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » De quais conteúdos vocês mais gostaram e com quais mais aprenderam durante o programa?
- » As coisas que aprenderam no programa foram úteis para sua vida? De que forma isso ajudou?
- » Como vocês podem aplicar as coisas que aprenderam no dia a dia e em seu futuro?
- » Agora que encerraram o programa, o que podem fazer para passar o que aprenderam adiante?
- » O que vocês gostariam de falar para suas colegas?
- » O que podem fazer para mobilizar outras meninas para o programa?

GLOSSÁRIO

GLOSSÁRIO¹

A

ABUSO SEXUAL – Violência sexual cometida contra crianças e adolescentes. Ela é baseada em ato ou jogo sexual, cujo agressor/a tem por intenção estimular sexualmente a vítima ou utilizá-la para obter satisfação sexual. Estas práticas eróticas e sexuais são impostas pela violência física, ameaças ou induções de sua vontade. A criança ou a adolescente é forçada a participar de ato sexual sem ter ainda capacidade emocional e conhecimento suficiente para consentir, negar ou avaliar o que está acontecendo. As mulheres com enfermidades e deficiência mental, ou que por qualquer motivo estejam com sua capacidade momentaneamente reduzida, também são vítimas desse crime, pois não possuem capacidade suficiente para escolher se realmente desejam ter a relação sexual. O abuso sexual inclui, entre outros crimes, o estupro, o estupro de vulnerável, a corrupção de menores e a exploração sexual².

AMEAÇA – Ato ou ação de intimidação por meio de fala, escrita ou gesto que intimide ou aterrorize alguém. Por exemplo: apontar armas, sugerindo que vai atirar, ameaçar de morte, dizer que levará as/os filhas/os embora, ameaçar que a excluirá do time ou qualquer gesto, palavra ou escrita que contenha uma promessa de que a pessoa fará algo grave ou injusto a você ou a qualquer pessoa querida³.

ASSÉDIO MORAL – Exposição de alguém a situações constrangedoras e humilhantes por meio de insinuações, ameaças, insultos, isolamento, ou empecilhos ao adequado desempenho de tarefas. Por exemplo: ser isolada do grupo sem explicações; hostilizada, ridicularizada, inferiorizada, desacreditada diante das/os colegas de trabalho ou do time; ter sua competência questionada o tempo todo; ou receber tarefas inferiores a sua função ou competência⁴.

ASSÉDIO SEXUAL – Coerção de caráter sexual, geralmente praticada por uma pessoa que se encontra em uma posição hierárquica superior à outra. Caracteriza-se por alguma ameaça, insinuação de ameaça ou hostilidade contra a/o subordinada/o visando obter vantagem ou favorecimento sexual. Por exemplo: cantadas e insinuações de chefes, treinadores/as ou colegas de trabalho, chantagens oferecendo vantagens, aumento salarial ou promoção de cargo em troca de favores sexuais⁵.

ASSEXUAL – Pessoa que não sente atração sexual por pessoas de qualquer sexo/gênero. Embora não sinta atração sexual, pessoas assexuadas podem se envolver emocional e afetivamente com pessoas do sexo/gênero oposto, do mesmo sexo/gênero ou ambos os sexos/gêneros, ou seja, muitas/os assexuais se apaixonam e mantêm relações românticas com outras pessoas⁶.

1_ Os conceitos apresentados foram elaborados a partir das definições adotadas pela Lei Maria da Penha, pela Lei do Feminicídio e pelo Código Penal Brasileiro. Também foram utilizadas definições adotadas pelas Nações Unidas, pela Organização dos Estados Americanos, pela Secretaria Nacional de Políticas para as Mulheres – SPM e pelo Ministério da Saúde.

2_ Orientações técnicas de educação em sexualidade para o cenário brasileiro: tópicos e objetivos de aprendizagem, UNESCO, 2014; Clique 180, ONU Mulheres Brasil e SPM.

3_ Fontes: Clique 180 - ONU Mulheres Brasil e SPM.

4_ Fontes: Discriminação no Trabalho: Mecanismos de Combate à Discriminação e Promoção de Igualdade de Oportunidades, OIT; Clique 180, ONU Mulheres e SPM.

5_ Fontes: Lei nº 10.224/2001 - Código Penal; Clique 180, ONU Mulheres Brasil e SPM.

6_ Fonte: The Asexual Visibility and Education Network (AVEN). Disponível em: <http://www.asexuality.org/?q=overview.html>

B

BISSEXUAL – Pessoa que sente atração emocional, afetiva e/ou sexual tanto por pessoas do sexo/gênero oposto quanto por pessoas do mesmo sexo/gênero⁷.

BISSEXUALIDADE – Capacidade da pessoa se sentir atraída emocional, afetiva e/ou sexualmente tanto por pessoas do mesmo sexo/gênero quanto por pessoas do sexo/gênero oposto⁸.

BULLYING – É um comportamento que se caracteriza por agressões intencionais, verbais ou físicas, feitas de maneira repetitiva, por uma ou mais pessoas contra outra pessoa ou grupo. O termo *bullying* tem origem na palavra inglesa *bully*, que significa “valentão(ona)”, “brigão(ona)”. Mesmo sem uma denominação em português, é entendido como ameaça, tirania, opressão, intimidação, humilhação e maltrato. Comumente, o bullying está associado ao ambiente escolar, mas pode ocorrer em qualquer contexto social, como famílias, vizinhança, ambiente esportivo e locais de trabalho⁹.

D

DIREITOS REPRODUTIVOS – Abrangem direitos humanos já reconhecidos em leis nacionais e internacionais. Se baseiam no reconhecido direito básico de todo casal e de todo indivíduo de decidir livre e responsavelmente sobre o número, o espaçamento e o momento de ter filhas/os e de ter a informação e os meios para isso, e o direito de usufruir do mais alto padrão de saúde sexual e reprodutiva. Inclui também seu direito de tomar decisões sobre a reprodução, livre de discriminação, coerção ou violência¹⁰.

DIREITOS SEXUAIS – Baseiam-se em direitos humanos reconhecidos em leis nacionais e internacionais e referem-se ao direito de todas as pessoas ao mais alto padrão possível de saúde sexual, livre de coerção, discriminação e violência. Isto inclui: ter acesso a serviços de saúde sexual e reprodutiva; buscar, receber e repassar informações relacionadas à sexualidade; obter educação sobre sexualidade; desfrutar do respeito pela integridade do corpo; poder escolher um/a parceiro/a; optar por ser sexualmente ativo ou não; participar de relações sexuais consentidas; casar-se com consentimento; determinar se terá filhos ou não (e quando tê-los); e ter uma vida sexual satisfatória, segura e prazerosa¹¹.

DISCRIMINAÇÃO – Qualquer distinção, exclusão ou restrição baseada em raça, gênero, origem nacional ou étnica, cor, descendência, orientação sexual, política, religião ou que tenha o propósito ou o efeito de anular ou prejudicar o reconhecimento, gozo ou exercício em pé de igualdade de direitos humanos e liberdades fundamentais nos campos político, econômico, social, esportivo, cultural e ou em qualquer outro domínio da vida pública¹².

7_ Fonte: Manual de comunicação LGBT, ABGLT e UNAIDS, 2008.

8_ Fonte: Manual de comunicação LGBT, ABGLT e UNAIDS, 2008.

9_ Fonte: Orientações técnicas de educação em sexualidade para o cenário brasileiro: tópicos e objetivos de aprendizagem, UNESCO, 2014.

10_ Fonte: Guia de Terminologia do UNAIDS, 2017.

11_ Fonte: Guia de Terminologia do UNAIDS, 2017.

12_ Fonte: Orientações técnicas de educação em sexualidade para o cenário brasileiro: tópicos e objetivos de aprendizagem, UNESCO, 2014.

E

DISCRIMINAÇÃO RACIAL – Toda distinção, exclusão, restrição ou preferência baseada em raça, cor, descendência ou origem nacional ou étnica que tenha por objeto anular ou restringir o reconhecimento, gozo ou exercício, em igualdade de condições, de direitos humanos e liberdades fundamentais nos campos político, econômico, social, esportivo, cultural ou em qualquer outro campo da vida pública ou privada¹³.

EMPODERAMENTO DE MULHERES E MENINAS – É o processo no qual mulheres e meninas adquirem poder e controle sobre suas próprias vidas. Envolve a conscientização, a autoconfiança, o aumento das possibilidades de escolha, o acesso e controle dos recursos e a capacidade de realizar ações para transformar as estruturas e instituições que reforçam e perpetuam a discriminação e a desigualdade de gênero. Isso implica que, para serem empoderadas, elas devem não somente ter capacidades iguais (tais como educação e saúde) e acesso igual a recursos e oportunidades (como terra e emprego), mas também devem poder usar esses direitos, recursos, capacidades e oportunidades para fazer escolhas e tomar decisões estratégicas (como através de oportunidades de liderança e participação em instituições políticas). Ninguém pode empoderar outra pessoa: somente ela pode empoderar-se a si própria para tomar decisões ou expressar sua opinião. No entanto, as instituições podem apoiar processos que possam estimular o auto-empoderamento de pessoas ou grupos¹⁴.

EQUIDADE DE GÊNERO – Significa que as mulheres e os homens, independentemente de suas diferenças biológicas, têm o direito a acessar, de forma igual e justa, utilizar, controlar e usufruir dos mesmos bens, serviços e direitos na sociedade, bem como participar da tomada de decisões na vida social, econômica, política, esportiva, cultural e familiar. Enquanto a igualdade se concentra na criação da mesma linha de partida para todos, a equidade tem como objetivo proporcionar a todos a mesma linha de chegada¹⁵.

ESTEREÓTIPO DE GÊNERO – São generalizações distorcidas sobre os atributos de gênero, diferenças e papéis de mulheres e homens. Por exemplo: as características estereotipadas fazem referência aos homens como competitivos, autônomos, independentes, combativos, violentos, racionais e às mulheres como atenciosas, cuidadosas, maternais, emocionais, sensíveis. Os estereótipos são frequentemente usados para justificar a discriminação de gênero. No ambiente esportivo, os estereótipos de gênero são utilizados para ditar quais esportes são adequados para mulheres e para homens, por exemplo: futebol é para homens e ginástica é para mulheres. Vale lembrar que esses atributos são modificados de acordo com a cultura e o momento histórico em questão¹⁶.

ESTIGMA – Qualquer característica, não necessariamente física ou visível, que não condiz com o quadro de expectativas sociais acerca de determinado indivíduo. Todas as sociedades definem categorias acerca dos atributos considerados naturais, normais e comuns do ser humano. A pessoa estigmatizada é aquela cuja identidade social real inclui qualquer atributo que frustra as expectativas de normalidade¹⁷.

13_ Fonte: Lei nº 12.288/2010 – Estatuto da Igualdade Racial.

14_ Fonte: Gender Equality Glossary, UN Women Training Center.

15_ Fonte: Glossário do Grupo de desenvolvimento das Nações Unidas para a América Latina e Caribe.

16_ Fonte: Gender Equality Glossary, UN Women Training Center.

17_ Fonte: Orientações técnicas de educação em sexualidade para o cenário brasileiro: tópicos e objetivos de aprendizagem, UNESCO, 2014.

ESTUPRO – Forçar alguém, mediante violência ou grave ameaça, a ter relação sexual ou a praticar ou permitir que com ela/ele se pratique outro ato libidinoso. Por exemplo: ser forçada/o a fazer sexo oral, anal ou vaginal, a se masturbar, a fazer carícias em outra pessoa, com pênis ou outros objetos¹⁸.

EXPLORAÇÃO SEXUAL – Qualquer abuso real ou tentado da posição de vulnerabilidade, poder diferencial, ou confiança, para fins sexuais, incluindo, mas não limitado a benefício monetário, social ou político pela exploração sexual de outro. Por exemplo: incentivar ou obrigar alguém a se prostituir; obrigar a pessoa a fazer filmes pornográficos; impedir ou dificultar que a pessoa deixe a prostituição; manter casa para exploração sexual; tirar proveito, lucrar, com a prostituição de outra pessoa¹⁹.

EXPLORAÇÃO SEXUAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES – O induzimento, coerção e encorajamento a praticar qualquer atividade sexual, o uso de criança na prostituição ou outras práticas sexuais, e o uso de crianças em atividades de pornografia. Crianças podem ficar vulneráveis à exploração em razão da pobreza, abuso ou negligência. A idade da criança pode aumentar sua vulnerabilidade à exploração sexual²⁰.

EXPRESSÃO DE GÊNERO – Refere-se a maneira como uma pessoa expressa seu próprio gênero, geralmente através do comportamento, roupa, corte de cabelo ou voz, que pode ou não estar de acordo com comportamentos socialmente definidos e características tipicamente associadas à masculinidade ou feminilidade hegemônicas²¹.

F

FEMINICÍDIO – Termo usado para caracterizar assassinatos de mulheres pelo fato de serem mulheres, envolvendo violência doméstica e familiar e/ou menosprezo ou discriminação à condição de mulher. Não se trata de homicídio comum, mas de um crime baseado no ódio contra a mulher, no poder que o homem acha que tem sobre a mulher e na crença de que ele tem o direito de matá-la se a mulher não se submeter ou não se comportar como ele acha que ela deveria. O crime de feminicídio está previsto como crime de homicídio no Código Penal desde a entrada em vigor da Lei nº 13.104/2015, tendo sido adicionado ao rol dos crimes hediondos, tal qual o estupro, genocídio e latrocínio. A pena prevista para o homicídio qualificado é de reclusão de 12 a 30 anos²².

G

GAY – Homem que é atraído afetivamente e/ou sexualmente por pessoas do mesmo sexo/gênero e se reconhece como tal²³.

GÊNERO – Refere-se aos papéis, comportamentos, atividades e atributos que a sociedade considera apropriado para mulheres e para homens. Essas diferentes atribuições sociais variam de sociedade para sociedade e do momento histórico

18_ Fontes: Lei nº 12.015/2009 - Código Penal; Clique 180, ONU Mulheres Brasil e SPM.

19_ Fontes: Glossário de termos do Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 5, Organização das Nações Unidas, 2016; Clique 180, ONU Mulheres Brasil e SPM.

20_ Glossário de termos do Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 5, Organização das Nações Unidas, 2016.

21_ Fonte: Glossário do Grupo de desenvolvimento das Nações Unidas para a América Latina e Caribe.

22_ Fontes: Lei nº 13.104/2015 – Lei do Feminicídio; Decreto-Lei nº 2.848/1940 – Código Penal; Clique 180, ONU Mulheres Brasil e SPM.

23_ Fonte: Manual de comunicação LGBT, ABGLT e UNAIDS, 2008.

em que o indivíduo está inserido e são construídas e aprendidas durante todo o processo de socialização. O gênero determina o que se espera, o que é permitido e o que é valorizado em uma mulher/menina e em um homem/menino²⁴.

H

HETERONORMATIVIDADE – Termo utilizado para descrever e/ou identificar uma suposta norma social relacionada ao comportamento padronizado condizente com a ideia de que o padrão heterossexual de conduta é o único válido socialmente. As pessoas que não seguem essa postura social e cultural são colocadas em desvantagem em relação ao restante da sociedade²⁵.

HETEROSSEXUAL – Pessoas que sentem atração emocional, afetiva e/ou sexual por pessoas do sexo/gênero oposto²⁶.

HETEROSSEXUALIDADE – Capacidade da pessoa se sentir atraída emocional, afetiva e/ou sexualmente por pessoas do sexo/gênero oposto²⁷.

HOMOFOBIA – Termo utilizado para descrever o medo, a aversão, ou o ódio irracional aos homossexuais, e, por extensão, a todos os que manifestem orientação sexual ou identidade de gênero diferente dos padrões heteronormativos²⁸.

HOMOSSEXUAIS – Pessoas que sentem atração emocional, afetiva e/ou sexual por pessoas do mesmo sexo/gênero²⁹.

HOMOSSEXUALIDADE – Capacidade da pessoa se sentir atraída emocional, afetiva e/ou sexualmente por pessoas do mesmo sexo/gênero³⁰.

I

IDENTIDADE DE GÊNERO – Refere-se à experiência individual e aos sentimentos mais internos e profundos que a pessoa tem em relação ao seu próprio gênero, que pode ou não corresponder ao gênero que lhe foi atribuído pela sociedade em seu nascimento. A identidade de gênero pode ou não envolver a modificação da aparência ou da função física/corporal através de meios cirúrgicos, médicos ou outros, desde que escolhido livremente pela própria pessoa, e/ou mudanças na maneira de se vestir, falar e em seus costumes³¹.

IGUALDADE DE GÊNERO – Refere-se às condições igualitárias de direitos, responsabilidades e oportunidades para mulheres/meninas e homens/meninos. Esse conceito implica que os interesses, necessidades e prioridades de mulheres e homens sejam levados em consideração, reconhecendo a diversidade de diferentes grupos de mulheres e homens³².

24_ The Yogyakarta Principles, 2006.

25_ Fonte: Manual de comunicação LGBT, ABGLT e UNAIDS, 2008.

26_ Fonte: Manual de comunicação LGBT, ABGLT e UNAIDS, 2008.

27_ Fonte: Manual de comunicação LGBT, ABGLT e UNAIDS, 2008.

28_ Fonte: Manual de comunicação LGBT, ABGLT e UNAIDS, 2008.

29_ Fonte: Manual de comunicação LGBT, ABGLT e UNAIDS, 2008.

30_ Fonte: Manual de comunicação LGBT, ABGLT e UNAIDS, 2008.

31_ Fonte: The Yogyakarta Principles, 2006.

32_ Fonte: UN Women Concepts and Definitions, disponível em: <http://www.un.org/womenwatch/osagi/conceptsanddefinitions.htm>

INTERSEXUAL – Pessoa que possui atributos biológicos masculinos e femininos (características sexuais primárias e secundárias)³³.

IST – Infecções Sexualmente Transmissíveis. Causadas por vírus, bactérias ou outros microrganismos, são transmitidas, principalmente, por meio do contato sexual (oral, vaginal, anal) sem o uso de camisinha masculina ou feminina, com uma pessoa que esteja infectada. A transmissão de uma IST pode acontecer, ainda, da mãe para a criança durante a gestação, no parto ou na amamentação. O termo IST passa a ser adotado em substituição à expressão Doenças Sexualmente Transmissíveis - DST, porque destaca a possibilidade de uma pessoa ter e transmitir uma infecção, mesmo sem sinais e sintomas³⁴.

L

LESÃO CORPORAL – Ofender a integridade corporal ou a saúde da outra pessoa, como por exemplo: tapa, beliscão, mordida, empurrão, chute, soco, puxão de cabelo ou de orelha, queimadura proposital, corte proposital, jogar objetos com o objetivo de ferir, arrastar pelo chão, estrangulamento³⁵.

LÉSBICA – Mulher que é atraída afetivamente e/ou sexualmente por pessoas do mesmo sexo/gênero e se reconhece como tal³⁶.

LESBOFOBIA – Termo utilizado para descrever o sentimento irracional de ódio, aversão e/ou discriminação contra lésbicas, em virtude da sua orientação sexual³⁷.

M

MASCULINIDADES – Definições socialmente construídas e noções e ideais percebidas sobre como os homens devem se comportar, ou como se espera que se comportem em determinado contexto. O termo se refere ao significado social da masculinidade, que é construído social, histórica e politicamente, ao invés de ser determinado biologicamente. Existem muitas definições construídas socialmente sobre o que é ser homem. Elas podem variar de acordo com o contexto, momento histórico e o local³⁸.

O

ORIENTAÇÃO SEXUAL – Refere-se tanto à capacidade de cada pessoa sentir atração emocional, afetiva e/ou sexual por outra/as pessoa/as, quanto às relações íntimas e/ou afetivas que vivencia³⁹.

³³ Fonte: Guia de Terminologia do UNAIDS, 2017.

³⁴ Fonte: Ministério da Saúde, 2017, disponível em: <http://www.aids.gov.br/pt-br/publico-geral/o-que-sao-ist>

³⁵ Fontes: Decreto-Lei nº 2.848/1940 - Código Penal; Clique 180 - ONU Mulheres Brasil e SPM.

³⁶ Fonte: Manual de comunicação LGBT, ABGLT e UNAIDS, 2008

³⁷ Fonte: Orientações técnicas de educação em sexualidade para o cenário brasileiro: tópicos e objetivos de aprendizagem, UNESCO, 2014.

³⁸ Fontes: Gender Equality Glossary, UN Women Training Center; Guia de Terminologia do UNAIDS, 2017.

³⁹ Fonte: The Yogyakarta Principles, 2006.

P

PAPÉIS DE GÊNERO – Refere-se às normas sociais e comportamentais consideradas adequadas para mulheres e para homens, de acordo com a cultura e o momento histórico em que vivem. Esses papéis são ensinados durante todo o processo de socialização dos indivíduos e definem como mulheres e homens devem ser e agir, determinando responsabilidades e tarefas distintas atribuídas a mulheres/meninas e homens/meninos⁴⁰.

S

SAÚDE SEXUAL – É um estado de bem-estar físico, emocional, mental e social relacionado à sexualidade; não é apenas a ausência de doença, disfunção ou enfermidade. A saúde sexual requer uma abordagem positiva e respeitosa da sexualidade e das relações sexuais, bem como a possibilidade de experiências sexuais prazerosas e seguras, sem coerção, discriminação e violência. Para que a saúde sexual seja alcançada e mantida, os direitos sexuais e reprodutivos de todas as pessoas devem ser respeitados, protegidos e cumpridos⁴¹.

SAÚDE REPRODUTIVA – Refere-se à capacidade da pessoa de ter filhas/os e à liberdade de decidir sobre quando, e quantas vezes o quer fazer. Implícito nesta última condição está o direito de se informar e de ter acesso a métodos eficientes, seguros, permissíveis e aceitáveis de planejamento familiar, assim como outros métodos, de sua escolha, de controle da fecundidade, e o direito de acesso a serviços apropriados de saúde que deem às mulheres condições de passar, com segurança, pela gestação e pelo parto e proporcionem a melhor chance de ter uma/um filha/o sadia/o⁴².

SEXO – Refere-se às características específicas e biológicas dos aparelhos reprodutores, informações cromossômicas e características fisiológicas secundárias que distinguem mulheres e homens⁴³.

SEXUALIDADE – Refere-se às elaborações culturais sobre os prazeres e as trocas sociais e corporais que compreendem desde o erotismo, o desejo e o afeto até as noções relativas à saúde, à reprodução, ao uso de tecnologias e ao exercício do poder na sociedade. As definições atuais de sexualidade abarcam, nas ciências sociais, significados, ideais, desejos, sensações, emoções, fantasias, experiências, condutas, proibições, modelos e imposições políticas que são configurados de modos diversos e diferentes contextos sociais e em períodos históricos⁴⁴.

T

TRANSFOBIA – Termo utilizado para descrever o sentimento irracional de ódio, aversão e/ou discriminação contra pessoas transgêneros, transexuais ou travestis⁴⁵.

40_ Fonte: Gender Equality Glossary, UN Women Training Center.

41_ Fonte: Glossário do Grupo de desenvolvimento das Nações Unidas para a América Latina e Caribe.

42_ Glossário de termos do Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 5, Organização das Nações Unidas, 2016.

43_ Fonte: Orientações técnicas de educação em sexualidade para o cenário brasileiro: tópicos e objetivos de aprendizagem, UNESCO, 2014.

44_ Fonte: Orientações técnicas de educação em sexualidade para o cenário brasileiro: tópicos e objetivos de aprendizagem, UNESCO, 2014.

45_ Fonte: Orientações técnicas de educação em sexualidade para o cenário brasileiro: tópicos e objetivos de aprendizagem, UNESCO, 2014.

TRANSEXUAL – Pessoa que possui uma identidade de gênero não correspondente ao sexo biológico que lhe foi atribuído no nascimento. O termo transexual geralmente se refere a pessoas transgêneros que se submetem a intervenções médicas-cirúrgicas para realizarem a adequação de suas características sexuais de nascença, inclusive genitais (cirurgia de redesignação de gênero), a sua identidade de gênero constituída⁴⁶.

TRANSGÊNERO – Terminologia guarda-chuva utilizada para pessoas cuja identidade de gênero não corresponde às expectativas sociais e culturais baseadas no sexo que lhe foi atribuído no nascimento. Muitas pessoas transgênero alteram sua aparência física, o modo de se vestir e comporta-se, de modo a afirmar e/ou expressar a sua identidade de gênero. Muitas delas lutam pelo direito de ter o seu nome social reconhecido legalmente e registrado nos documentos oficiais de identificação. Vale ressaltar que a identidade de gênero não tem relação com a orientação sexual do indivíduo. Dessa maneira, pessoas transgênero podem ser heterossexuais, homossexuais ou bissexuais⁴⁷.

TRAVESTI – Pessoa que tem sua identidade de gênero oposta ao seu sexo biológico, assumindo papéis de gênero feminino. Muitas travestis modificam seus corpos por meio de hormonioterapias, aplicações de silicone e/ou cirurgias plásticas, porém, vale ressaltar que isso não é regra para todas. Refere-se a elas sempre no feminino: a utilização do artigo “a” é a forma correta de tratamento às travestis, uma vez que adotam características do gênero feminino⁴⁸.

V

VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER – Qualquer ato ou conduta, baseado no gênero, inclusive decorrente de discriminação ou desigualdade étnica e racial, que cause às mulheres morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial, tanto no âmbito público como no privado, abrangendo a violência física, psicológica, sexual, patrimonial e moral⁴⁹.

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA – Qualquer ação ou omissão baseada no gênero que cause sofrimento físico, sexual ou psicológico, lesões, danos morais, patrimoniais, ou mesmo a morte à mulher. Ela pode acontecer: no espaço da unidade doméstica (casa), compreendida como o espaço de convívio permanente de pessoas, com ou sem vínculo familiar, inclusive as esporadicamente agregadas, praticada por pessoas com quem a mulher mantém laços afetivos ou de parentesco; na família, praticada por parentes ou pessoas aparentadas da vítima, seja por laços naturais, afinidade ou por vontade expressa; em qualquer relação íntima de afeto (por exemplo: ficante, namorado, ex-namorado, companheiro, ex-companheiro, marido, ex-marido parceiro sexual), em que o agressor conviva ou tenha convivido com a vítima, independente de morar junto⁵⁰.

VIOLÊNCIA FÍSICA - Qualquer conduta que ofenda a integridade física ou saúde corporal da mulher. Por exemplo: socos, tapas, beliscões, chutes, puxões de cabelo, puxões de orelha, apertos de braço, sacudidas, espancamentos com a mão ou com objetos, tentativas de estrangulamento, entre outros, podendo chegar ao assassinato⁵¹.

46_ Fonte: Glossário do Grupo de desenvolvimento das Nações Unidas para a América Latina e Caribe.

47_ Fonte: Glossário do Grupo de desenvolvimento das Nações Unidas para a América Latina e Caribe.

48_ Fonte: Manual de comunicação LGBT, ABGLT e UNAIDS, 2008.

49_ Fontes: Lei n.º 10.778/2004; Lei n.º 11.314/2006 – Lei Maria da Penha; Convenção de Belém do Pará, 1994.

50_ Fontes: Lei n.º 11.314/2006 – Lei Maria da Penha; Clique 180 - ONU Mulheres Brasil e SPM.

51_ Fontes: Lei n.º 11.314/2006 – Lei Maria da Penha; Clique 180 - ONU Mulheres Brasil e SPM.

VIOLÊNCIA DE GÊNERO – Termo guarda-chuva utilizado para designar qualquer ação prejudicial cometida contra a vontade de uma pessoa, baseada em diferenças socialmente atribuídas (gênero) entre mulheres e homens. A natureza e o alcance dos diferentes tipos de violência de gênero variam de acordo com a cultura, país e região. Alguns exemplos são: violência sexual, incluindo o abuso sexual, a exploração sexual e a prostituição forçada; violência doméstica; tráfico de mulheres; casamento forçado/infantil; mutilação genital feminina, dentre outros⁵².

VIOLÊNCIA MORAL – Qualquer conduta que atinja a honra e a imagem da mulher, como a calúnia, difamação ou injúria⁵³.

VIOLÊNCIA PATRIMONIAL – Qualquer conduta que configure retenção, subtração, destruição parcial ou total de seus objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos, incluindo os destinados a satisfazer suas necessidades. Por exemplo: destruir ou tentar destruir documentos, objetos pessoais ou instrumentos de trabalho, ou impedir a mulher de ter acesso aos seus próprios bens materiais, dinheiro, salário, pensão alimentícia, Bolsa Família ou a outros recursos importantes para a sobrevivência e o bem-estar da mulher e de sua família⁵⁴.

VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA – Qualquer conduta que cause à mulher dano emocional e diminuição da autoestima, que lhe prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição, insulto, chantagem, ridicularização, exploração e limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que lhe cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação⁵⁵.

VIOLÊNCIA SEXUAL – Qualquer conduta que obrigue a mulher a presenciar, a manter ou a participar de relação sexual não desejada, mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força; que a induza a comercializar ou a utilizar, de qualquer modo, a sua sexualidade, que a impeça de usar qualquer método contraceptivo ou que a force ao matrimônio, à gravidez, ao aborto ou à prostituição, mediante coação, chantagem, suborno ou manipulação; ou que limite ou anule o exercício de seus direitos sexuais e reprodutivos⁵⁶.

52_ Fonte: Gender Equality Glossary, UN Women Training Center.

53_ Fonte: Lei n.º 11.314/2006 – Lei Maria da Penha.

54_ Fontes: Lei n.º 11.314/2006 – Lei Maria da Penha; Clique 180 - ONU Mulheres Brasil e SPM.

55_ Fonte: Lei n.º 11.314/2006 – Lei Maria da Penha.

56_ Fonte: Lei n.º 11.314/2006 – Lei Maria da Penha.

REFERÊNCIAS

BIBLIOGRÁFICAS

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALTMAN, H.; AYOB, E.; AMARAL, S. C. F. **Gênero na prática docente em Educação física: “meninas não gostam de suar, meninos são habilidosos ao jogar”?** Revista Estudos Feministas, Florianópolis, 19(2): 336, maio-agosto, 2011.

ALTMAN, Helena. **Educação Física Escolar – Relações de gênero em jogo**, São Paulo: Cortez, 2015.

Centro Latino-Americano em Sexualidade e Direitos Humanos (CLAM/IMS/ UERJ). **Gênero e diversidade na escola: formação de professoras/es em Gênero, Sexualidade, Orientação Sexual e Relações Étnico-Raciais** - Caderno de atividades. Rio de Janeiro: CEPESC, 2009. Disponível em: <http://www.e-clam.org/downloads/Caderno-de-Atividades-GDE2010.pdf>.

DEVIDE, Fabiano Pries. **Gênero e mulheres no esporte: História das mulheres nos jogos olímpicos modernos** – Ijuí: Ed. Unijuí, 2005

Estatuto da criança e do adolescente. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8069.htm

FREIRE, Paulo – Pedagogia do Oprimido. São Paulo: Paz e Terra. 1996

Gênero e Número. **Gênero no esporte**. Agosto, 2016. Disponível em: <http://www.generonumero.media/edicao-01/>.

GOELLNER, Silvana Vildore. Mulher e esporte no Brasil: Entre incentivos e interdições elas fazem história. Pensar a prática. 2006;1: 85-100.

GOELLNER, Silvana Vildore. Gênero. In: GONZÁLEZ, Fernando Jaime; FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo. **Dicionário crítico da Educação Física**. Ijuí: Unijuí, 2008. p. 207 – 209.

Guia Internacional para Desenvolver Programas Esportivos para Meninas, Women Win. Disponível em: <http://guides.womenwin.org/ig/safe-spaces>

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. **Censo demográfico 2010**: http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/94/cd_2010_religiao_deficiencia.pdf

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios**. 2016. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv98887.pdf>

Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada - IPEA. **Dossiê Mulheres Negras: retrato das condições de vida das mulheres negras no Brasil**. Brasília: IPEA, 2013: www.seppir.gov.br/assuntos/dossie_mulheres_negrasipea.pdf

Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada – IPEA. **Retrato das desigualdades de gênero e raça**. Brasília: IPEA e ONU Mulheres Brasil, 2011. Disponível em: <http://www.ipea.gov.br/retrato/pdf/revista.pdf>.

LOURO, Guacira Lopes. **Gênero, sexualidade e educação: uma perspectiva pós-estruturalista**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1997.

Ministério da Saúde. **Caderneta de Saúde da Adolescente**, 2010. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_adolescente_menina.pdf.

Ministério da Saúde. **Cadernos de atenção básica – Saúde Sexual e Saúde Reprodutiva**, n. 26, Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_sexual_saude_reprodutiva.pdf

Organização Mundial da Saúde. **Girls' Participation in Physical Activities and Sports: Benefits, Patterns, Influences and Ways Forward**. Disponível em: <https://www.icsspe.org/sites/default/files/Girls.pdf>

Plan International. **Pesquisa "Por ser menina no Brasil: Crescendo entre direitos e violências"**. Disponível em: <https://plan.org.br/por-ser-menina-no-brasil-crescendo-entre-direitos-e-viol%C3%Aancia>.

Políticas e procedimentos de proteção para crianças, Women Win. Disponível em: <http://guides.womenwin.org/ig/safe-spaces/child-protection-policies-and-procedures>

Salvaguarda Internacional para Crianças no Esporte. Disponível em: https://www.sportanddev.org/sites/default/files/downloads/safeguards_may_2015_portuguese.pdf.

SARAIVA, Maria do Carmo (1999). **Co-Educação Física e Esportes: quando a diferença é mito**. Ijuí/RS: UNIJUÍ.

UNESCO. **Carta Internacional da Educação e do Esporte**. Paris, 1978. Disponível em: <http://unesdoc.unesco.org/images/0021/002164/216489por.pdf>

UNESCO. **Orientação Técnica Internacional sobre Educação em Sexualidade - Uma abordagem baseada em evidências para escolas, professores e educadores em saúde**. Paris, 2010. Disponível em: <http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001832/183281por.pdf>.

UNFPA. **Relatório da Conferência Internacional sobre população e Desenvolvimento**. Plataforma de Cairo, 1994. Disponível em: <http://www.unfpa.org.br/Arquivos/relatorio-cairo.pdf>

UN Women Training Center Glossary: <https://trainingcentre.unwomen.org/mod/glossary/view.php?id=36>

The Yogyakarta Principles, 2006. Disponível em <http://www.yogyakartaprinciples.org/>

WAISELFISZ, Julio Jacobo. **Mapa da Violência 2015 - Homicídios de mulheres no Brasil**. Brasília: OPAS/OMS, ONU Mulheres, SPM e Flacso, 2015. Disponível em: http://mapadaviolencia.org.br/mapa2015_mulheres.php

GUIAS E CURRÍCULOS

Agente M – Promovendo saúde e equidade de gênero entre adolescentes e jovens. Promundo. Disponível em: <http://promundo.org.br/recursos/educacao-e-esporte-para-igualdade-guia-de-atividades-do-projeto-praticando-esporte-vencendo-na-vida/?lang=portugues>

Educação e esporte para a igualdade: Guia de atividades do Projeto Praticando esportes, Vencendo na vida. Promundo. Disponível em: <http://promundo.org.br/recursos/educacao-e-esporte-para-igualdade-guia-de-atividades-do-projeto-praticando-esporte-vencendo-na-vida/?lang=portugues>

Goal Events, Women Win. Disponível em: http://goalprogramme.org/files/Goal%20Events%20Toolkit%20v1.1_0.pdf

Goal Programme, Women Win. Disponível em: <http://goalprogramme.org/>

Instituto Sou da Paz. **Gênero fora da caixa: um guia prático para educadores e educadoras.** Disponível em: http://www.soudapaz.org/upload/pdf/genero_fora_da_caixa_web.pdf.

ONUMULHERES. **O Valente não é violento.** Junho, 2015. Disponível em: http://www.onumulheres.org.br/wp-content/uploads/2015/07/valente_curriculo.pdf

Plan International Brasil. **Escola de lideranças para meninas.** Disponível em: <https://plan.org.br/modulos-da-escola-de-lideranca-para-meninas#download-options>.

Population Council. **Health and life skills curriculum.** Disponível em: http://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2013PGY_HealthLifeSkills_AGEP.pdf.

MATERIAIS AUDIOVISUAIS

2 minutos para entender – Desigualdade Racial no Brasil, Superinteressante: <https://www.youtube.com/watch?v=ufbZkexu7E0>

A life story, TEDx Talks – Maria da Penha: <https://www.youtube.com/watch?v=TRsfTdaBbvs>

A mulata que nunca chegou, TEDx Talks - Nátaly Neri: <https://www.youtube.com/watch?v=02TBfKeBbRw>

A Turma da Mônica em: o Estatuto da Criança e do Adolescente, Maurício de Souza Editora: https://www.unicef.org/brazil/pt/monica_estatuto.pdf

Como a menstruação funciona (How menstruation works), Emma Bryce: <https://www.youtube.com/watch?v=ayzN5f3qN8g>

Direitos humanos, ONU Mulheres Brasil: <https://www.youtube.com/watch?v=hGKAaVoDlSs>

Empoderamento das Mulheres, ONU Mulheres: https://www.youtube.com/watch?v=6RSc_XYezig

Era uma vez outra Maria, Promundo: <https://www.youtube.com/watch?v=uX8lyI-5nr4>

IBGE Explica – Informações estatísticas de gênero, IBGE: <https://www.youtube.com/watch?v=xMiiMNI6iGU>

Identidade Black Power, TEDx Talks – Tainá Almeida: <https://www.youtube.com/watch?v=hXMU0sw9foQ>

Igualdade de gênero, ONU Mulheres: <https://www.youtube.com/watch?v=ZCGLC-vziRc>

Invisible Players – Mundo ESPN: <https://www.youtube.com/watch?v=XoZrZ7qPqio>

Muito além do peso, Maria Farinha Filmes: <https://www.youtube.com/watch?v=8UGe5GiHCT4>

O desafio da igualdade, Plan International Brasil: <https://www.youtube.com/watch?v=04u0UHEq2f4>

O mito de ser feliz fazendo o que ama, TEDx Talks – Monique Evelle: <https://www.youtube.com/watch?v=ObO3IfhZl4I>

O que significa fazer as coisas “tipo menina”? Always: <https://www.youtube.com/watch?v=mOdALoB7Q-0>

ONU Livres e Iguais: A lição, UN Human Rights: <https://www.youtube.com/watch?v=gniErZlyzbA>

Precisamos romper com os silêncios, TEDx Talks - Djamila Ribeiro: <https://www.youtube.com/watch?v=6JEdZQUmdbc>

Quero treinar em paz, Uol Esporte: <https://www.uol/olimpiadas/especiais/querotreinarempaz.htm>

Uma Vitória Leva à Outra, ONU Mulheres: <https://www.youtube.com/watch?v=Q2Ogzw84Fq4>



