

Nota prévia: Inicialmente apliquei à turma a actividade “caixa de perguntas”. O tema que mais surgiu foi o abuso sexual. Uma vez que a formadora já tinha utilizado esse conteúdo como exemplo, escolhi o segundo tema que mais surgiu, os métodos contraceptivos. Assim, o conteúdo que irei abordar é: **Compreensão da prevalência, uso e acessibilidade dos métodos contraceptivos e conhecer, sumariamente, os mecanismos de acção e tolerância (efeitos secundários).**

FINALIDADES

- Desenvolvimento de competências nos jovens que permitam escolhas informadas e seguras.
- Redução das consequências negativas dos comportamentos sexuais de risco.
- Valorização de uma sexualidade responsável e informada.

CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS (Indicadores de Aprendizagem)	ESTRATÉGIAS
<p>Compreensão da prevalência, uso e acessibilidade dos métodos contraceptivos e conhecer, sumariamente, os mecanismos de acção e tolerância (efeitos secundários).</p> <p>Diferentes métodos contraceptivos Eficácia, efeitos secundários e prevalência de cada método Modo de utilização de cada método Mecanismos de acção de cada método Mitos e crenças sobre métodos contraceptivos Acessibilidade aos diferentes métodos Consultas de planeamento familiar Escolha livre e responsável Segurança nas relações sexuais Riscos para a saúde Fontes de informação Competências pessoais e relacionais</p>	<p>Reconhece a importância da contracepção numa vida sexual pautada pelas escolhas informadas e responsáveis.</p> <p>Desenvolve uma atitude positiva e condutas responsáveis no que toca à utilização dos métodos contraceptivos.</p> <p>Conhece os diferentes métodos contraceptivos (vantagens e desvantagens).</p> <p>Conhece a eficácia, efeitos secundários e prevalência de cada método.</p> <p>Conhece o modo de utilização de cada método.</p> <p>Identifica os mecanismos de acção de cada método.</p> <p>Identifica mitos e crenças sobre os métodos contraceptivos.</p> <p>Conhece os locais onde tem acesso aos diferentes métodos.</p> <p>Reconhece os seus direitos e apresenta autonomia na procura de consultas de planeamento familiar.</p> <p>Adopta escolhas livres e responsáveis.</p> <p>Reconhece situações de risco, evitando-as.</p> <p>Reconhece as diferentes fontes de informação.</p> <p>Sabe dizer “não”, identificando o estilo assertivo como o mais adequado.</p> <p>Compreende a importância do querer a dois.</p>	<p>Exploração de conceitos (utilização da internet, livros,...)</p> <p>Dinâmica de grupos/Jogos (risco, contágio; carrossel de perguntas, chapéu dos medos,...)</p> <p>Elaboração de cartazes/filmes</p> <p>Construção de panfletos</p> <p>Visionamento de filmes</p> <p>Plenário, debate de ideias</p> <p>Fichas de trabalho</p> <p>Estratégias de concordo/discordo</p> <p><i>Brainstorming</i></p> <p>Pequenas improvisações (<i>role Play</i>), resolução de situações problemas</p> <p>Caixa de perguntas</p> <p>Histórias de vida</p>

EXEMPLOS DE ACTIVIDADES:

Actividade 1 (*Brainstorming*, Exploração de conceitos, Elaboração de cartazes, Plenário, Visionamento de filmes)

É pedido aos alunos que nomeiem os métodos contraceptivos que conhecem. Vão-se apontando no quadro à medida que forem sendo enumerados.

Dão-se categorias de métodos contraceptivos (naturais, hormonais, definitivos e de barreira) e pede-se aos alunos que tentem organizar os métodos dentro destas categorias.

Divide-se a turma em grupos. Cada grupo vai trabalhar sobre uma das categorias de métodos contraceptivos e apontar o que sabem sobre cada um (como funcionam, como se utilizam, eficácia, vantagens e desvantagens), podendo utilizar diferentes fontes de informação. Podem elaborar um cartaz sobre os aspectos pesquisados, tendo o intuito de socializar as informações obtidas.

Em plenário, cada grupo partilha as suas informações, dando espaço para que os colegas acrescentem informações em falta.

Terminar com o visionamento de vídeos com explicação de cada um dos métodos (<http://www.youtube.com/watch?v=KRBHp1OAcI0>; <http://www.youtube.com/watch?v=5YTiXAfoBZ4>; <http://www.youtube.com/watch?v=ZICDL06MYZA>).

(Anexo 1)

Actividade 2 (Visionamento de filmes, Plenário)

Os alunos visualizam filmes (<http://www.youtube.com/watch?v=pumld4DsvH8>;

http://www.google.pt/url?sa=t&source=web&cd=5&ved=0CDIQtwlwBA&url=http%3A%2F%2Fvimeo.com%2F5234428&ei=Kf_UTe7wFMjKsgbl5diQDA&usg=AFQjCNGc3mEybeWc0QnHG0F1cJalliJnlg).

No final debatem-se ideias sobre os mesmos.

Actividade 3 (*Role Play*, Plenário)

Apresentar à turma a hipótese de realização de pequenas improvisações (*role play*) sobre diversas situações.

Divide-se a turma em grupos. Cada grupo fica com uma situação que terá que dramatizar. Esta situação poderá ser mais ou menos orientada.

No final, após as representações, promove-se o debate, procurando soluções.

Exemplos de situações:

A) O Tomás e a Alice conhecem-se há algum tempo e têm saído juntos algumas vezes. Um e outro já sentiram grande vontade de ter relações sexuais, sem que nenhum tenha tido coragem de avançar. Hoje, foram jantar juntos e, mais uma vez, surgiu “aquele clima”. O Tomás quer muito ter relações com a Alice, traz um preservativo na carteira para qualquer eventualidade, mas está com medo que a Alice ache que ele é calculista, que já tinha planeado ter relações com ela. À Alice apetece muito relacionar-se sexualmente com o Tomás e até tem um preservativo na mala. Mas Alice está com medo que ele pense que é uma leviana, ou que tem muitos parceiros sexuais diferentes, ou ainda que faz isso com qualquer um e, por isso ele pode sentir que não é especial.

B) Um casal jovem conversa sobre a primeira relação sexual e possível utilização de um determinado método contraceptivo. Ela acha que é necessário, ele não.

C) Um rapaz, em conversa com um amigo, conta que pretende ir sozinho a uma consulta de Planeamento Familiar que marcou no Centro de Saúde. O amigo dá-lhe todas as razões para que desista. Ele finge-se convencido, mas acaba por ir. Na sala de espera do Centro de Saúde encontra uma vizinha.

D) Um casal teve relações sexuais desprotegidas no período fértil. Ela pensa que pode estar grávida e o namorado não tem conhecimento do facto. Procura apoio junto das amigas. Que fazer?

E) Joana e Daniel mantêm relações sexuais e até agora não usaram nenhum método contraceptivo. Têm vergonha de ir a uma farmácia ou a um Centro de Saúde porque acham que toda a gente vai ficar a saber que eles têm relações sexuais. Porém, ficam nervosíssimos, cheios de medo quando a menstruação da Joana se atrasa.

F) Lena e Filipe têm relações sexuais há seis meses. O método contraceptivo que estão a utilizar é o método “natural” do calendário, só que, mesmo marcando tudo na sua agenda e sendo super regulada, Lena está muito insegura. Ela acha que Filipe poderia usar o preservativo, já que é fácil de comprar e utilizar. Acontece que Filipe não está disposto a usar o preservativo.

G) Fernando e Dora já namoram há algum tempo. Um dia, os pais de Dora saíram em viagem e ela convidou Fernando a ir até casa dela. Ele disse que ia, mas que ficaria pouco tempo, porque no dia seguinte tinha teste e ele sentia-se muito mal preparado. Quando ele chegou, Dora disse que deveriam aproveitar a ocasião e ter relações durante a tarde toda. Quando Fernando disse que não, porque estava preocupado com a prova, Dora ficou muito chateada e disse-lhe que ele não era homem.

Como opção, ainda se pode propor à turma que crie a sua própria situação.

Actividade 4 (Estratégias de concordo/discordo, Plenário)

São definidos dois pontos na sala. De um lado está o “concordo” e do outro o “discordo”.

São lidos alguns mitos/ideias sobre os quais os alunos têm que definir a sua posição, deslocando-se para o lado respectivo da sala. O aluno é obrigado a tomar uma posição.

Cada aluno terá de justificar a sua posição devendo o professor dar a resposta correta.

Exemplos de mitos:

- A relação sexual em pé não engravida.
- Para a escolha mais adequada e segura do método contraceptivo é importante procurar um ginecologista.
- A relação sexual durante a menstruação evita a gravidez.
- Na primeira relação sexual a mulher não engravida.
- O método do calendário é um eficaz método contraceptivo.
- Para não engravidar a mulher é a responsável pelo uso de algum método contraceptivo.
- O coito interrompido é uma forma comum, mas não segura, de evitar a gravidez.
- A pílula do dia seguinte deve ser evitada devido a seus efeitos no organismo.

- As pílulas anticoncepcionais são eficazes contra a gravidez e também auxiliam na prevenção das DSTs.
- O preservativo é o método mais efectivo para prevenção das DSTs.
- Usar dois preservativos é mais seguro do que usar apenas um.
- Fazer sexo sem preservativo dá mais prazer.
- Durante a gravidez não há necessidade de se usar preservativo.
- A vasectomia reduz o apetite sexual.

Actividade 5 (Caixa de perguntas, Exploração de conceitos, Elaboração de cartazes/filmes)

Proceder ao levantamento das dúvidas dos alunos sobre contracepção. Os alunos devem, anonimamente, escrever todas as perguntas/temas que gostariam de ver abordados.

Divide-se a turma em grupos. Cada grupo vai trabalhar sobre cada uma das questões, podendo utilizar diferentes fontes de informação. Podem elaborar um cartaz sobre os aspectos pesquisados, ou elaborar/pesquisar filmes sobre os temas.

Em plenário, cada grupo partilha as suas informações, mostrando os seus trabalhos.

Actividade 6 (Exploração de conceitos, Construção de panfletos)

Promover uma oficina para a construção de panfletos informativos sobre métodos contraceptivos.

Os alunos procedem a pesquisa para recolha de informação e produzem panfletos informativos. No final podem distribuí-los na escola.

Actividade 7 (Histórias de vida, Plenário)

É lida uma história de vida à turma.

Divide-se a turma em grupos. Cada grupo faz uma reflexão sobre a atitude de cada personagem. Esta reflexão poderá ser mais ou menos orientada.

No final, em plenário, cada porta-voz apresenta a sua reflexão à turma.

(Anexo 2)

Actividade 8 (Exploração de conceitos, Visionamento de filmes, Fichas de trabalho)

Após exploração do tema sob diferentes vertentes (pesquisa, método expositivo, visionamento de filmes, etc.), aplicar fichas de trabalho.

(www.prof2000.pt/.../metodoscontraceptivos.htm)

(Anexo 3)

Nota final: Estas actividades não são estanques, podendo-se utilizar várias estratégias para o mesmo fim.