

Currículo Uma Vitória Leva à Outra:

Fundamentos Adaptados para Distanciamento Social da COVID-19



**UMA
VITÓRIA
LEVA
À OUTRA**

meninas empoderadas
pelo esporte



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

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

Representante do Escritório Brasileiro | **Anastasia Divinskaya**

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

Adaptação Pedagógica | **Roberta Gregoli**

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

Design e Diagramação | **Rafaela Fiorini**
Ilustrações | **Base extraída do site Envato Elements - Autor Alexdndz**

© 2020 ONU Mulheres. Todos os direitos reservados.
Este material, Fundamentos Adaptados para Distanciamento Social da COVID-19, é parte do material curricular do Uma Vitória Leva Outra, um programa da ONU Mulheres em parceria com Comitê Olímpico Internacional, com a implementação da Empodera e da Women Win.

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

Sumário

INTRODUÇÃO	7	SESSÃO 8: MENSTRUAÇÃO	85
Por que gênero?	8	Oficina temática	87
Equidade de gênero por meio do esporte	9	Prática esportiva	94
Orientações Gerais	10	SESSÃO 9: MÉTODOS CONTRACEPTIVOS E ISTS	99
Procedimentos a serem seguidos	11	Oficina temática	102
Como lidar com relatos de abuso	13	Prática esportiva	108
Valores Olímpicos	13	SESSÃO 10: DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS	111
SESSÃO 1: NOS CONHECENDO MELHOR	14	Oficina temática	113
Oficina temática	17	Prática esportiva	118
Prática esportiva	19	SESSÃO 11: CONHEÇA SEUS DIREITOS	123
SESSÃO 2: O CORPO FALA	23	Oficina temática	125
Oficina temática	26	Prática esportiva	128
Prática esportiva	29	SESSÃO 12: VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES	133
SESSÃO 3: PRESSÃO DE GRUPO	33	Oficina temática	136
Oficina temática	35	Prática esportiva	141
Prática esportiva	40	SESSÃO 13: MAPEANDO SUA COMUNIDADE	145
SESSÃO 4: MENINAS E MENINOS	43	Oficina temática	147
Oficina temática	45	Prática esportiva	149
Prática esportiva	47	SESSÃO 14: MEU FUTURO EDUCACIONAL	153
SESSÃO 5: RELAÇÕES DE PODER	51	Oficina temática	155
Oficina temática	53	Prática esportiva	162
Prática esportiva	57	SESSÃO 15: TRABALHO, ESPORTES E PROFISSÕES	167
SESSÃO 6: IDENTIDADE RACIAL	61	Oficina temática	169
Oficina temática	63	Prática esportiva	175
Prática esportiva	66	SESSÃO 16: QUEM SOU EU, O QUE QUERO FAZER	179
SESSÃO 7: CORPOS, EMOÇÕES E SEXUALIDADE	71	Oficina temática	181
Oficina temática	74	Prática esportiva	185
Prática esportiva	81	FINALIZAÇÃO DO MÓDULO FUNDAMENTOS ADAPTADO PARA DISTANCIAMENTO SOCIAL DA COVID-19	189



INTRODUÇÃO

Este anexo contém as atividades do módulo Fundamentos do currículo Uma Vitória Leva à Outra adaptadas para o contexto de distanciamento social da pandemia da COVID-19. Como o currículo baseia-se na prática esportiva para o empoderamento de mulheres, as atividades foram reformuladas de maneira a garantir a segurança de participantes e facilitadoras, seguindo as normas de distanciamento social e higienização de prevenção da transmissão da COVID-19.

A versão original do módulo Fundamentos do currículo contém um quebra-gelo ao início de cada Oficina Temática. Nesta adaptação, os quebra-gelos não constam, pois entende-se que o tempo de cada atividade se estende devido ao número de procedimentos adicionais a serem seguidos. Caso a facilitadora entenda que haverá tempo para um quebra-gelo, é possível referir-se ao módulo Fundamentos em sua versão original. Vale ressaltar que o quebra-gelo só poderá ser utilizado se forem seguidas as regras de distanciamento social listadas abaixo.

Desejamos a todas que a aplicação do currículo ocorra de forma proveitosa, positiva e segura!

POR QUE GÊNERO?

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

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

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

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

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

EQUIDADE DE GÊNERO POR MEIO DO ESPORTE

Desde muito cedo, meninos são estimulados a desenvolverem diferentes habilidades para atividades esportivas, principalmente relacionadas à agilidade e à força física. Esse incentivo acaba fazendo com que eles se destaquem na prática dessas atividades se comparados às meninas, que não são estimuladas da mesma maneira. As pesquisas de gênero no esporte, iniciadas a partir do final da década de 1970, contribuíram para compreender que as diferenças de habilidades e de força física, consideradas inatas e decorrentes de razões biológicas, não são naturais, mas, sim, histórica e socialmente construídas. Ou seja, a maneira como educamos meninas e meninos desde a primeira infância e a maneira como, normalmente, limitamos e restringimos a liberdade dos corpos das meninas e estimulamos os meninos a explorarem e desenvolverem as potencialidades do próprio corpo têm efeitos diretos sobre a o interesse, a prática e a habilidade corporal e física de meninas e meninos. O esporte é um direito social de todos os cidadãos e todas as cidadãs, defendido pela Carta Internacional da Educação e do Esporte da UNESCO, de 1973, e assegurado pela Constituição Brasileira de 1998. A prática esportiva favorece o desenvolvimento de habilidades para a vida e competências pessoais e sociais fundamentais. Em sua vertente educacional, a finalidade do esporte é alcançar o desenvolvimento integral de mulheres e homens levando em conta seus aspectos cognitivo, motor, psicológico, social e cultural. Ou seja, além do desenvolvimento de habilidades físicas e técnicas, o esporte contribui com a formação humana para a prática social e o exercício crítico da cidadania.

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

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

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

ORIENTAÇÕES GERAIS

A quantidade máxima de pessoas para o grupo é determinada por cada organização, a depender do tamanho da sala/quadra para as atividades. Recomenda-se fortemente que a quantidade de participantes seja reduzida, considerando que o local para as atividades deve comportar o número total de participantes mantendo o distanciamento mínimo de dois metros entre elas.

Recomenda-se também que os seguintes materiais sejam utilizados:

- **Tapetes individuais higienizáveis para sentar-se no chão:** os tapetes devem ficar guardados na organização e serem higienizados antes e depois do uso;

- **Fita crepe:** utilize fita crepe para demarcar os lugares de cada uma na quadra, com distanciamento social de dois metros entre todas as pessoas, durante a atividade e durante a roda de conversa;

- **Trena ou equivalente:** para auxiliar na medição dos dois metros de distanciamento;

- **Máscaras descartáveis:** o ideal é o fornecimento de máscaras descartáveis ao início de cada sessão, pois não é possível ter o controle das condições em que as máscaras das participantes chegam;

- **Cartazes:** se for possível, recomenda-se a produção de cartazes a serem distribuídos para as organizações com informações gerais sobre as medidas de prevenção à COVID-19 (uso correto das máscaras, distanciamento social de dois metros, medidas de higiene etc);

- **Álcool em gel 70%:** pequenos frascos de álcool em gel disponibilizados para as participantes durante as atividades, a serem guardados na organização;

- **Sabão e/ou sabonete líquido no banheiro para lavar as mãos;**

- **Álcool 70% líquido em borrifador:** para a higienização dos materiais;

- **Materiais impressos:** preferencialmente, os materiais impressos utilizados nas atividades devem ser utilizados individualmente ou plastificados para que possam ser higienizados;

- **Folhetos:** Os folhetos informativos devem ser compartilhados digitalmente com as participantes.

Por fim, recomenda-se não utilizar, em hipótese alguma, os **bebedouros da organização**. A orientação é que as meninas levem suas próprias garrafas ou utilizem copos descartáveis, caso elas esqueçam.

PROCEDIMENTOS A SEREM SEGUIDOS

ANTES DAS ATIVIDADES

Recomenda-se reservar, pelo menos, 30 minutos antes da atividade para colocar em prática todos os procedimentos a seguir:

- Abrir todas as janelas, de forma que a sala fique bem ventilada. Salas sem janelas não devem ser utilizadas;
- Se houver ventiladores, mantê-los em funcionamento durante toda a atividade;
- Se houve ar condicionado, deve ser utilizado somente com portas e janelas abertas;
- Higienizar o espaço e todos os materiais que serão utilizados;
- Afastar todas as mesas e cadeiras, impossibilitando de serem utilizadas. Caso se opte por utilizar cadeiras, as meninas devem organizar-se em cima das demarcações individuais para a roda de conversa, com distanciamento mínimo de dois metros entre elas;
- Fazer todas as demarcações necessárias para a atividade antes de seu início. A sugestão é colar fitas crepe no chão;
- Em todas as atividades, é necessário demarcar as posições individuais da roda de conversa, pois as participantes ocuparão esses espaços no início (para o quebra-gelo ou antes da atividade começar) e no fim (na roda de conversa).

MOMENTO DE CHEGADA DAS PARTICIPANTES

Conforme as participantes forem chegando, deve-se solicitar que elas ocupem os lugares demarcados para a roda de conversa. Elas podem ficar em pé, em cadeiras (que não podem ser compartilhadas) ou no tapete individual.

AO INICIAR A ATIVIDADE

Recomenda-se reforçar para o grupo os procedimentos básicos de prevenção à transmissão da COVID-19, que devem ser seguidos sempre, de modo a garantir a segurança de todas:

- Distanciamento social mínimo de dois metros entre todas as pessoas;
- Delimitações de espaço individuais demarcadas com a fita crepe;
- Uso obrigatório de máscaras durante toda a oficina;
- Higienização das mãos no início e no fim das oficinas e sempre que tiverem contato com algum material compartilhado;
- Higienização dos materiais (cones, bambolês, bolas etc) antes do uso.

DURANTE A ATIVIDADE

As facilitadoras, bem como as participantes, devem manter sempre o distanciamento social mínimo de dois metros em relação a todas as outras pessoas durante a movimentação nas atividades.

1 A Google lançou uma ferramenta para telefones Android, a Sodar, disponível em <https://sodar.withgoogle.com>. Instruções de uso estão disponíveis em <https://tecnoblog.net/344346/como-usar-o-sodar-do-google-para-medir-distanciamento-social/>.

Deve-se sempre higienizar as mãos antes e depois das atividades e solicitar para que as meninas façam o mesmo. Deve-se higienizar as mãos também antes e depois de manusear os materiais.

LANCHE

Se for possível, é recomendado que sejam preparados kits de lanches individuais. Não é recomendado que as participantes comam dentro da sala.

NO FIM DA ATIVIDADE

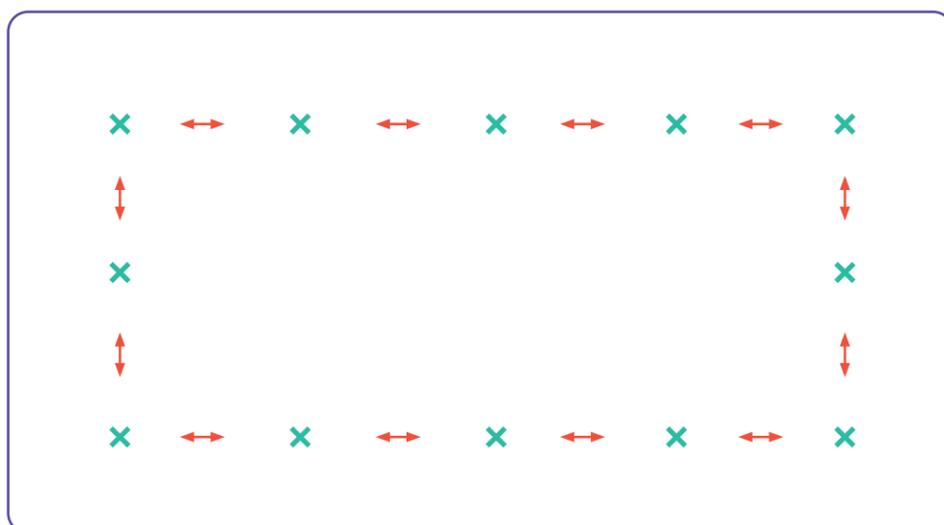
Ao final da atividade, as participantes devem ocupar os lugares demarcados pelas fitas crepe coladas no chão para a roda de conversa. A facilitadora deve fazer a chamada e pedir para as meninas irem embora assim que seu nome for chamado, de maneira a evitar aglomeração. Após todas saírem, deve-se reservar um tempo para higienizar o espaço e todos os materiais utilizados.

Caso coletes sejam utilizados, eles devem ser lavados ao final de cada sessão. É muito importante reutilizá-los somente após a lavagem. Além disso, não se deve permitir que as meninas troquem coletes entre si durante as atividades.

DEMARCAÇÕES PARA A RODA DE CONVERSA

A Figura 1 deve ser utilizada para a formação das rodas de conversa, que acontecem em todas as sessões. Essa figura é referenciada ao longo de todo o material. No meio da sala ou outro espaço de atividade, deve-se marcar os lugares para a roda de conversa conforme a figura a seguir.

(Figura 1) Roda de conversa linhas vermelhas: representam o limite mínimo de 2m entre as pessoas



É importante ressaltar, em todos os momentos de movimentação das meninas, que não se aproximem quando forem trocar de lugar. Para isso, recomenda-se que essas transições sejam feitas com calma, uma menina por vez, se for o caso. Para facilitar a manutenção do distanciamento, você poderá indicar previamente os lugares que serão ocupados nas demarcações da sala e a ordem de movimentação.

COMO LIDAR COM RELATOS DE ABUSO

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

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

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

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

Canais de apoio e encaminhamentos

- **DISQUE 100:** é o número do Disque Denúncia Nacional de Abuso e Exploração Sexual contra Crianças e Adolescentes. Sua identidade será mantida em absoluto sigilo
- **PROTEJA BRASIL:** aplicativo gratuito para celulares que permite fazer denúncias, localizar os órgãos de proteção mais próximos e se informar sobre as diferentes violações. Disponível em <http://www.protejabrasil.com.br/>
- **LIGUE 180:** é o número da Central de Atendimento à Mulher em Situação de Violência. Através desse número, é possível receber orientações sobre direitos e serviços públicos para mulheres. A ligação é gratuita e a sua identidade é mantida em absoluto sigilo

VALORES OLÍMPICOS

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

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

Valores olímpicos:

- Amizade
- Excelência
- Respeito

Valores paraolímpicos:

- Determinação
- Coragem
- Igualdade
- Inspiração

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

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



SESSÃO 1

NOS CONHECENDO MELHOR

SESSÃO 1 | NOS CONHECENDO MELHOR

VALORES:

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

OBJETIVOS

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

FUNDAMENTAÇÃO

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

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

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

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

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



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

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

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



OFICINA TEMÁTICA

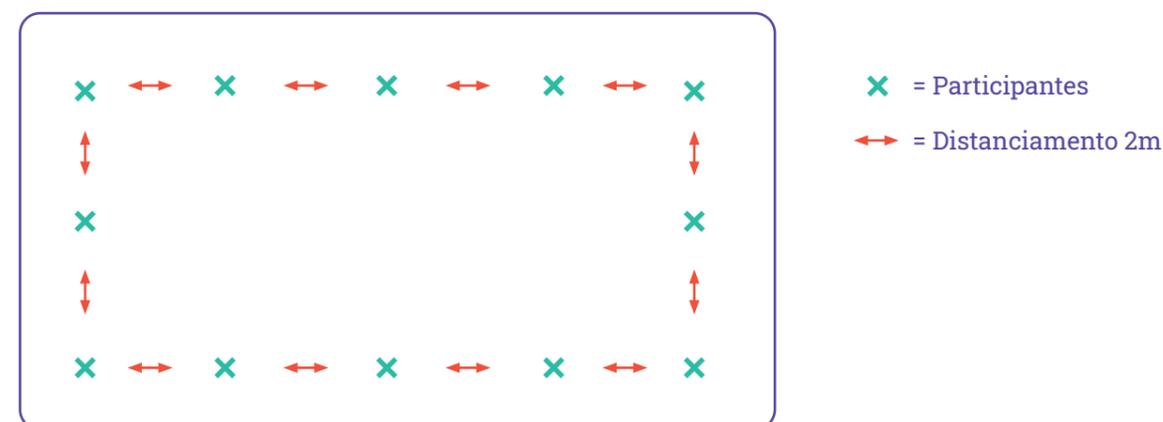
DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DEMARCAÇÕES NA SALA

Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.



INSTRUÇÕES

PARTE I – Apresentação do Programa

1. Conforme as meninas forem chegando, peça que ocupem os lugares delimitados para a roda de conversa, sentadas nas cadeiras ou nos tapetes higienizados ou em pé (Figura 1).
2. Você precisará elaborar um texto resumindo os objetivos do programa com o número de palavras correspondente ao número de participantes, ou seja, se a turma tem 20 participantes você precisará elaborar um texto com 20 palavras. Por exemplo, "O UVLO é exclusivo para meninas. Seu objetivo é desenvolver habilidades socioemocionais e o conhecimento sobre os direitos das meninas".
3. Você também precisará demarcar espaços na sala com distância mínima de dois metros entre cada demarcação.
4. Higienize suas mãos antes de manusear os materiais e peça para que as meninas façam o mesmo. Distribua uma palavra para cada participante e peça que ainda no círculo sem sair dos seus lugares elas discutam qual a ordem de cada palavra.
5. A medida em que elas definam a ordem, peça para que uma menina de cada vez levante e ocupe um lugar demarcado, de acordo com a palavra que recebeu.
6. Após ocuparem seus lugares, peça para que cada uma leia sua palavra em voz alta na ordem da primeira até a última e veja se a frase corresponde à ordem definida previamente.

PARTE II – Acordos de convivência

7. Peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda de conversa, sentadas nas cadeiras ou nos tapetes higienizados ou em pé (Figura 1).

8. Explique às meninas que a proposta desta atividade é que elas criem coletivamente uma lista de acordos que irão contribuir para a boa convivência do grupo e para que todas se sintam bem e seguras nesse espaço.
9. Pergunte se alguma participante gostaria de se voluntariar para anotar as sugestões de acordo em uma folha de flipchart. Antes de entregar a caneta piloto, higienize a sua mão e peça para que a menina faça o mesmo.
10. Peça às meninas sugestões de acordos que elas considerem importantes para a boa convivência em grupo. Caso elas tenham dificuldade para iniciar, você pode utilizar um dos exemplos a seguir como sugestão, mas lembre-se de que é essencial que as regras sejam criadas pelas próprias participantes.

A. Não falar enquanto outra pessoa estiver falando

B. Ser pontual

C. Respeitar as diferentes opiniões

D. Não chamar as colegas por apelidos pejorativos ou que elas não gostem

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

12. Explique às meninas que, como as regras foram criadas coletivamente, elas devem ser seguidas por todo o grupo durante o programa e em cada atividade.

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

- O que vocês acharam das atividades? Por quê?
- Vocês já conheciam os objetivos do programa?
- O que vocês acharam dos objetivos do programa? Explique.
- Qual é a importância de ter um espaço exclusivo para meninas? Por quê?
- O que vocês sentiram ao criar seus próprios acordos de convivência? Explique.
- Vocês acham que é importante criar acordos para uma boa convivência? Por quê?

14. Peça para que as meninas escolham um local onde os acordos deverão ser fixados, para que sejam sempre lembrados. Reforce que elas podem adaptar ou acrescentar novos acordos quando quiserem.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES:

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

MAIS COMPLEXO:

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



PRÁTICA ESPORTIVA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DEMARCAÇÕES DO ESPAÇO DE JOGO

Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.

- (Figura 2) demarque um espaço de jogo para cada equipe, respeitando o distanciamento social de dois metros entre as filas e entre cada participante. Em cada um deles, monte um circuito com cones, que deverão estar dispostos em fila, com espaço suficiente para que as meninas se desloquem em zig-zag entre eles. Os bambolês devem ficar dispostos em zig-zag, à frente dos cones, para que as meninas saltem de um para o outro. (ii) disponha o conjunto de cartas de cada equipe à frente do seu circuito e indique que o retorno para a fila deverá ser feito pelas laterais, para respeitar o distanciamento de dois metros.

INSTRUÇÕES

PARTE I – Valores olímpicos e paraolímpicos, e parceiros do programa

1. Você precisará criar previamente cartões com as letras para formar os valores Olímpicos e Paralímpicos e os nomes das instituições parceiras do programa:
 - a. Valores olímpicos: Amizade, excelência e respeito
 - b. Valores paraolímpicos: Determinação, coragem, igualdade e inspiração
 - c. Parceiros: Comitê Olímpico Internacional, ONU Mulheres, Empodera, Women Win
2. Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda inicial de conversa (Figura 1).
3. Divida as participantes em duas equipes e peça para que cada equipe forme uma fila, com distanciamento mínimo de dois metros entre as integrantes da equipe. Caso a turma tenha mais de dez participantes, forme quatro grupos com no máximo cinco participantes por grupo.
4. Peça para as meninas se posicionarem nas demarcações da fileira de sua equipe e se mantenham a uma distância de dois metros umas das outras (Figura 2), higienize as mãos e peça para que elas façam o mesmo.
5. Explique que as meninas deverão correr e realizar um circuito em zigue-zague nos cones e saltar de um bambolê para outro (Figura 1) e pegar uma letra por vez que estará disposta no final do circuito. Reforce que elas deverão retornar pela lateral, respeitando o distanciamento.
6. Avise que ao recolher todas as letras as meninas deverão formar as palavras que correspondem aos valores olímpicos e paraolímpicos e os nomes das instituições parceiras no programa, respeitando o distanciamento de no mínimo dois metros umas das outras (indicados em demarcações no chão).
7. Para evitar que as meninas compartilhem os materiais, peça para que cada equipe indique uma voluntária que ficará responsável por formar as palavras indicadas pelo restante da equipe. Não esqueça de pedir para a voluntária higienizar as mãos antes e depois de manusear as letras.

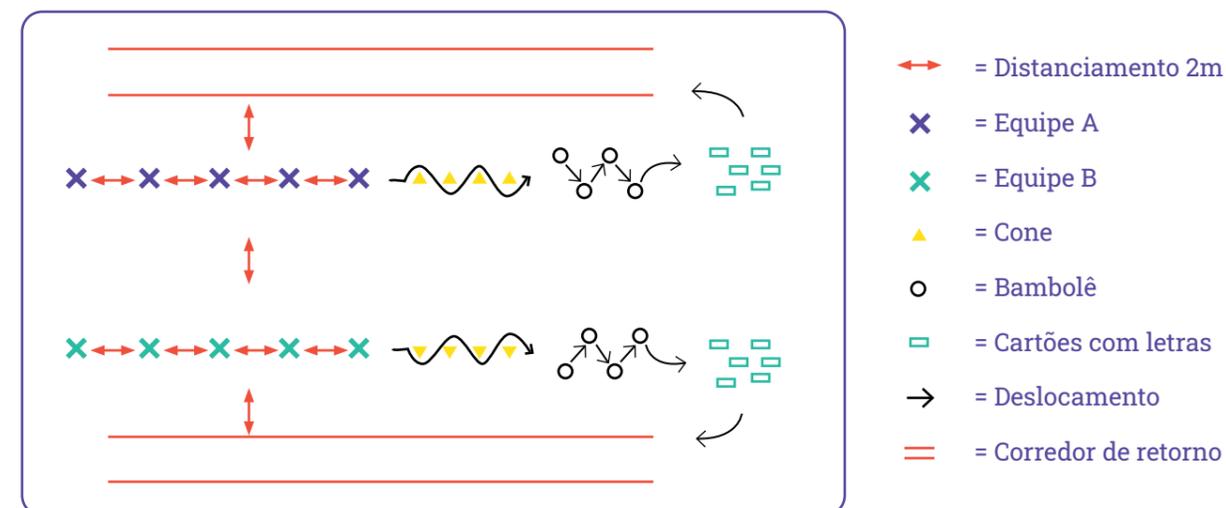
8. Cada equipe deverá ter o seu próprio jogo de letras para formar as 11 palavras (sete valores e quatro instituições)
9. Deixe os valores e nomes das instituições fixados em algum ponto visível à todas.

PARTE II – Acordos de convivência

10. Peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda inicial de conversa e inicie a conversa sobre os acordos de convivência (Figura 1 da Introdução).
11. Utilize os acordos estabelecidos pelas meninas na oficina temática e peça para que todas se sentem em círculo, respeitando o distanciamento.
12. Pergunte se alguma participante gostaria de se voluntariar para anotar as sugestões de acordo em uma folha de flipchart.
13. Peça às meninas sugestões de acordos que elas considerem importantes para a boa convivência em grupo durante a prática esportiva. Você pode utilizar um dos exemplos a seguir como sugestão, mas lembre-se de que é essencial que as regras sejam criadas pelas próprias participantes.
 - A. Sempre incentivar as companheiras durante a prática esportiva
 - B. Não xingar ou hostilizar as colegas durante as atividades
 - C. Praticar o jogo limpo (fair play)
14. Peça também exemplos de como as meninas podem colocar os valores olímpicos e paralímpicos em prática com as suas colegas durante as atividades
15. Explique às meninas que os acordos devem ser escolhidos coletivamente, portanto, aqueles que forem votados pela maior parte do grupo deverão ser escritos na folha de flipchart ou cartolina.
16. Ao término, promova o debate utilizando as seguintes perguntas norteadoras:
 - Vocês já conheciam os valores olímpicos e paralímpicos?
 - Qual ou quais valores vocês acharam mais interessantes ou importantes? Por quê?
 - Como podemos colocar em prática os valores olímpicos durante as atividades do programa? E em outros espaços de convívio social?
 - Vocês conheciam todas as instituições parceiras do programa UVLO? O que cada uma delas faz?
 - Vocês acham que é importante criar acordos para uma boa convivência para a prática esportiva? Por quê?
 - Como podemos fazer para aplicar esses acordos fora do programa e conviver melhor em outros ambientes também?
17. Finalize a sessão explicando às meninas que, como os acordos foram criados coletivamente, eles devem ser seguidos por todo o grupo durante o programa e em cada atividade.
18. Reforce que as meninas podem adaptar ou acrescentar novos acordos quando quiserem.

ESQUEMA DE JOGO

Figura 2



SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Escreva as letras de cada valor olímpico e paralímpico em cores diferentes, por exemplo: letras para formar a palavra amizade em azul, letras para formar a palavra respeito em vermelho, etc.
- Diminua o espaço de jogo.
- Realize mais de uma rodada e, a cada rodada, distribua apenas as letras referente a um único valor olímpico.
- Peça para que meninas que tenham facilidade com a leitura auxiliem as companheiras que tenham maior dificuldade.

MAIS COMPLEXO

- Peça para que as meninas realizem o circuito conduzindo uma bola com os pés.
- Retire os valores olímpicos e os nomes das instituições do campo visual das meninas para que elas cheguem às respostas sem nenhuma referência visual.



SESSÃO 2

O CORPO FALA

SESSÃO 2 | O CORPO FALA

VALORES:

amizade, respeito, coragem

OBJETIVOS

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

FUNDAMENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

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



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

- Ileana Wenez, Gênero, corpo e sexualidade: Negociações nas brincadeiras do pátio escolar www.scielo.br/pdf/ccedes/v32n87/06.pdf
- Lívia Tenorio Brasileiro e Luciana Pedrosa Marcassa, Linguagens do corpo: Dimensões expressivas e possibilidades educativas da ginástica e da dança www.scielo.br/pdf/pp/v19n3/v19n3a10.pdf



OFICINA TEMÁTICA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cartões com situações para as meninas representarem.

DEMARCAÇÕES NA SALA

- Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.
- (Figura 2- página 28) Em uma metade da sala, demarque as posições das participantes que farão as mímicas, colando fitas espalhadas no chão, com distanciamento social de dois metros entre elas. Se for possível, como essa atividade envolve movimento, demarque um quadrado para cada pessoa como espaço de limite para a mímica, observando sempre o distanciamento de dois metros entre os quadrados. (ii) na outra metade, demarque o lugar das duas voluntárias. Para que haja espaço, uma ficará na extremidade esquerda e a outra na extremidade direita. Atrás e ao lado das voluntárias, demarque espaços para as participantes que tiverem suas mímicas adivinhadas. Obs: como não sabemos quantas participantes irão para cada grupo, delimite mais espaços que o número total de meninas

INSTRUÇÕES

PARTE I

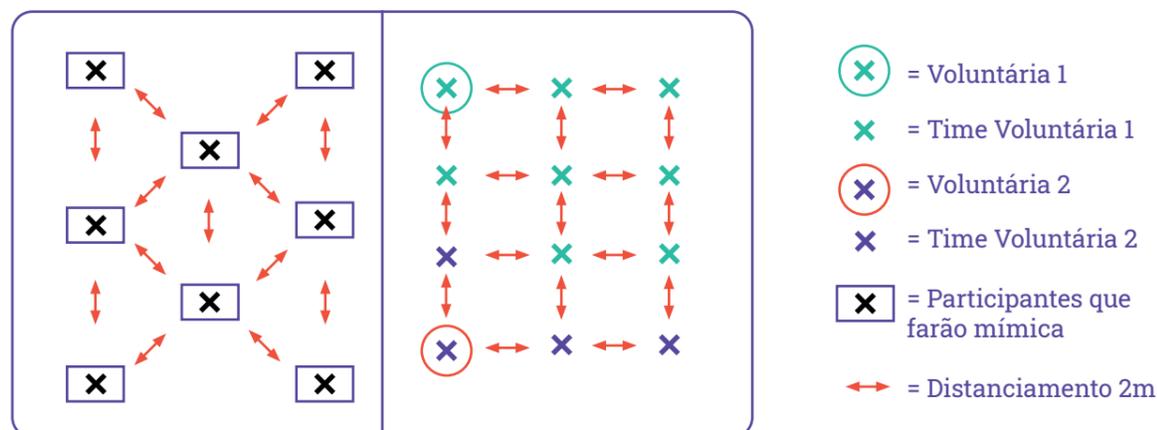
1. Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda de conversa, sentadas nas cadeiras em tapetes higienizados ou em pé (Figura 1).
2. Solicite a participação de duas voluntárias e peça para que ocupem os lugares demarcados com fita crepe no chão (à direita e à esquerda). Explique que elas serão as líderes das equipes (Figura 2).
3. Peça para que as demais meninas ocupem os lugares demarcados do outro lado da sala (Figura 2). Em seguida, higienize as mãos, peça para as meninas fazerem o mesmo, e entregue um cartão com situações diferentes para que cada menina represente. Lembre-se de higienizar as mãos depois de manusear as cartas também. Os cartões poderão conter cenas do cotidiano, objetos ou profissões, por exemplo, mas é importante que todas as situações sigam um mesmo tema. Por exemplo, na primeira rodada, todas as meninas recebem cartões para representarem diferentes objetos que podem ser encontrados na cozinha.
4. Oriente que as meninas não poderão falar ou mostrar o seu cartão para nenhuma participante. Em seguida, peça para que todas as meninas representem seus papéis simultaneamente, utilizando apenas a comunicação não verbal. Oriente as meninas para não ultrapassarem a área demarcada com a fita crepe.
5. A líder de cada equipe deverá apontar para uma das meninas e tentar descobrir qual papel está sendo representado por ela. Caso acerte, a menina que estava representando deverá pegar um cone da cor correspondente à equipe que adivinhou e se posicionar na demarcação mais próxima da voluntária, com o cone ao lado. O cone cumprirá a função de identificar a equipe de cada uma. Assim, junto da líder, deverá ajudá-la a descobrir os demais papéis e trazer mais participantes para a sua equipe.
6. Essa dinâmica continua até que todos os papéis tenham sido descobertos. 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.

7. Repita a atividade distribuindo novas situações e escolhendo novas líderes para que as meninas que iniciaram como líder tenham oportunidade de também representar.
8. Ao final da atividade, peça para as meninas se posicionarem nos lugares demarcados para a roda de conversa.

PARTE II

1. Crie, previamente, situações em que habitualmente se conta até dez. Por exemplo, contagem regressiva para a virada do ano, contar até dez no pique esconde, contar dez moedas de um real para guardar no cofrinho, contar até dez enquanto pratica exercícios de musculação, contagem de dez segundos para nocaute durante uma luta, contar dez estrelas, contar dez pontos/gols em uma partida do seu time, contar 10 presentes que ganhou em seu aniversário, mãe contando até dez quando vai dar bronca, contar dez curtidas que recebeu em uma foto ou publicação do Facebook, contar as dez casas da amarelinha etc. Escreva cada situação em um papel.
2. Posicionadas nos lugares demarcados para a roda de conversa (Figura 1 da Introdução), 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 um até dez. Higienize suas mãos, peça para ela fazer o mesmo, e entregue o papel com a situação.
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. Reforce que o principal objetivo da atividade não é ganhar ou perder, e, sim, conseguir decifrar o máximo de mensagens.
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.
5. Promova o debate, utilizando as seguintes perguntas como guia:
 - 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?
6. Encerre o debate enfatizando que a comunicação não verbal é tão importante quanto a comunicação verbal e por isso devemos nos atentar para essa forma de comunicação também (gestos, olhares, postura etc). Saliente também que cada pessoa tem uma maneira de se expressar que deve ser respeitada. Valorizar a maneira de expressão e ponto de vista das outras pessoas promove o desenvolvimento da empatia e da solidariedade no lugar de uma competitividade destrutiva.

Figura 2



SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- 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.
- 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.
- 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. Caso haja essa divisão, delimite a posição das pessoas no trio, de modo a assegurar o distanciamento social mínimo de dois metros entre elas. Em seguida, peça para que um trio de cada vez represente as situações e as demais tentem acertar.

MAIS COMPLEXO

- Escolha papéis mais complexos para aumentar o grau de dificuldade da atividade. Por exemplo, apenas expressões faciais para demonstrar sentimentos ou emoções, atletas famosas. 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, como "em briga de marido e mulher, ninguém mete a colher", "quando um não quer, dois não brigam", dentre outras.
- Escolha situações com grau de dificuldade menor ou mais complexo.
- Você pode dividir a turma em dois grupos e promover uma competição sadia entre eles. Caso haja essa divisão, cada grupo poderá se posicionar em uma metade da sala, aproveitando as demarcações no chão. Cada grupo elege uma participante por vez para representar a situação para a sua equipe.
- Cada acerto pode valer dois pontos.
- Estipule um tempo máximo 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.



PRÁTICA ESPORTIVA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cones ou demarcadores, fita crepe ou bambolês, bolas e coletes.

DEMARCAÇÕES DO ESPAÇO DE JOGO

Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.

- (Figura 3 - página 31) Em anexo Divida a quadra em oito espaços diferentes utilizando fita crepe, cones ou demarcadores e os distancie dois metros de todos os espaços. Caso tenha um grupo maior, crie mais espaços respeitando o distanciamento social. Delimite mais um espaço horizontal, com distanciamento de dois metros, em cada extremidade da quadra criando o local de pontuação. Cada um desses espaços deverá ser ocupado por uma menina.
- (Figura 4 - página 31) Em anexo Nos dois lados da quadra, delimite os espaços para os dois grupos. Em cada um deles, demarque lugares para cinco pessoas, assegurando o distanciamento social mínimo de dois metros entre as pessoas e entre os grupos.

INSTRUÇÕES

1. Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda inicial de conversa (Figura 1).
2. Divida a turma em duas equipes. Para a divisão de grupo, é importante pensar em uma dinâmica que respeite o distanciamento social mínimo de dois metros entre todas as pessoas. Por exemplo, entregue um papel para cada participante em que estará escrito "azul" ou "verde". Todas as meninas que receberem o papel "azul" formarão um time, e todas as meninas que receberem o papel "verde" formarão outro time.
3. Assim que o grupo for dividido, peça para uma menina de cada equipe ocupar o local de ataque das extremidades da quadra. Elas deverão ocupar os outros oito espaços de forma intercalada (Figura 3).
4. Explique que o objetivo do jogo é fazer com que a bola chegue à integrante da equipe que esteja dentro da zona de pontuação. Para avançar, as meninas da mesma equipe devem lançar a bola entre si. Quem estiver com a bola nas mãos não pode se movimentar e deverá ficar parada até que consiga lançar a bola para outra menina de sua equipe (Figura 3).
5. A equipe adversária poderá tentar interceptar a bola, porém não é permitido sair do espaço delimitado.
6. Caso a bola caia no chão, a posse será dada à equipe adversária - para a participante mais próxima de onde caiu a bola - e o jogo é retomado.
7. 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.
8. A cada dois minutos de jogo, troque as meninas de posição para ter mais dinamismo. Realize a troca de posições respeitando o distanciamento social.

9. Deixe as participantes jogarem por cinco minutos. A cada ponto, a equipe adversária recebe a posse de bola e o jogo continua. Ao término do tempo, pare o jogo e diga que cada equipe terá dois minutos para falar e combinar uma estratégia, mas reforce que nenhuma estratégia poderá envolver o uso da voz. Determine o local onde as equipes devem conversar sobre as estratégias utilizando fita crepe, cone ou bambolê e peça para que em roda as meninas ocupem os locais marcados. As marcações devem respeitar o distanciamento de dois metros entre elas. Neste intervalo lembre-se de higienizar a bola ou trocá-la (Figura 4).
10. Permita que as participantes joguem por cinco minutos, usando as novas estratégias que discutiram.
11. 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".
12. Deixe o jogo seguir por mais cinco minutos e peça para as meninas retornarem para as demarcações da roda de conversa (Figura 1 da Introdução).
13. Promova o debate, utilizando as seguintes perguntas norteadoras:
 - Foi difícil não usar a voz para se comunicar? Por quê?
 - Que outras maneiras vocês encontraram para conseguir se comunicar?
 - Foi importante manter contato visual?
 - Quais foram as estratégias que sua equipe utilizou para conseguir se entender?
 - Vocês acham que a linguagem corporal se manifesta nos esportes? Como?
 - Vocês acham que atletas de gêneros diferentes se expressam de maneira diferente? Por quê? Quais as diferenças?

ESQUEMAS DE JOGO

Figura 1

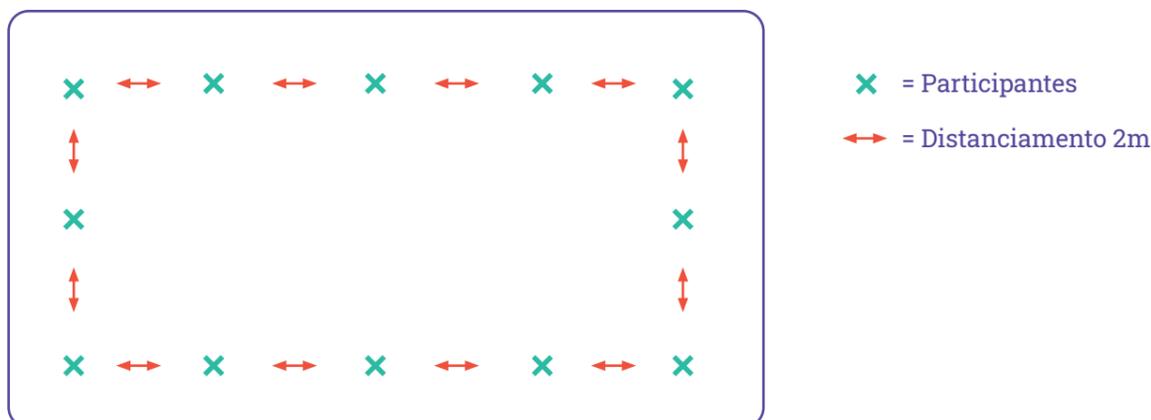


Figura 3

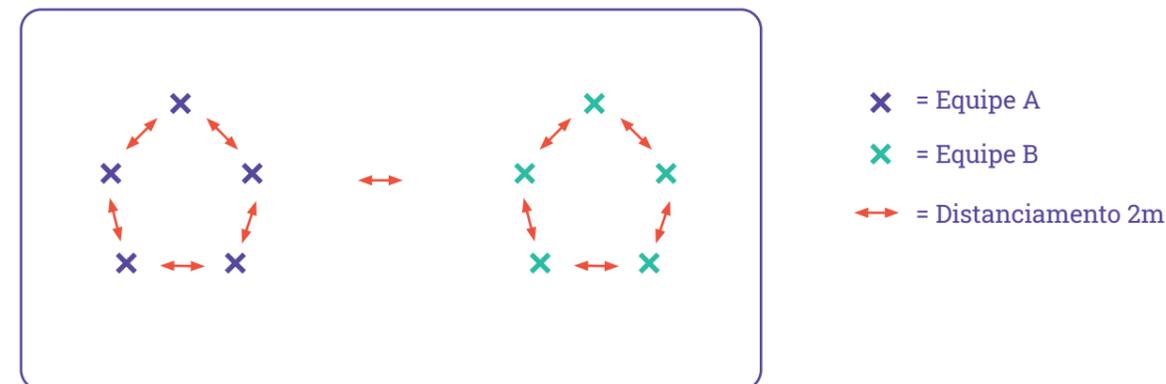
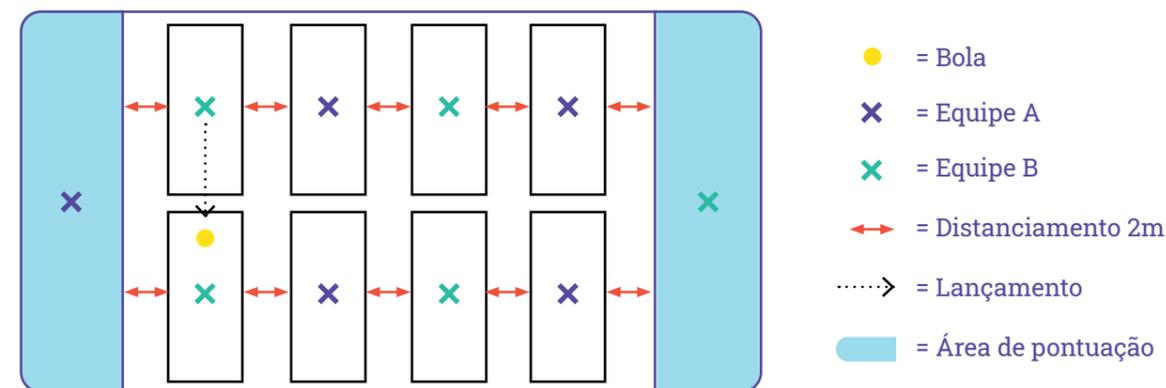


Figura 4



SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- 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 com a posse da bola se movimentem, caso note que elas estejam com dificuldades para realizar lançamentos longos. Lembre-se que elas só podem realizar este movimento dentro do espaço delimitado para respeitar o distanciamento.

- Posicione duas meninas na área de pontuação respeitando o distanciamento social entre elas.

MAIS COMPLEXO

- Aumente o espaço de jogo respeitando as regras de distanciamento social de dois metros entre as participantes.

- 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 debater.

- Acrescente mais de uma bola no jogo.



SESSÃO 3

PRESSÃO DO GRUPO

SESSÃO 3 | PRESSÃO DO GRUPO



OFICINA TEMÁTICA

VALORES:

amizade, respeito, coragem, igualdade

OBJETIVOS

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

FUNDAMENTAÇÃO

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

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

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

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

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



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

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

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DEMARCAÇÕES NA SALA

- Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.
- (Figura 2 - abaixo) Em três cantos da sala, demarque os espaços que serão ocupados pelos três grupos. Em dois deles, demarque lugares para três pessoas e, no terceiro, demarque lugares para quatro pessoas, assegurando o distanciamento social mínimo de dois metros entre as pessoas e entre os grupos.

Figura 1

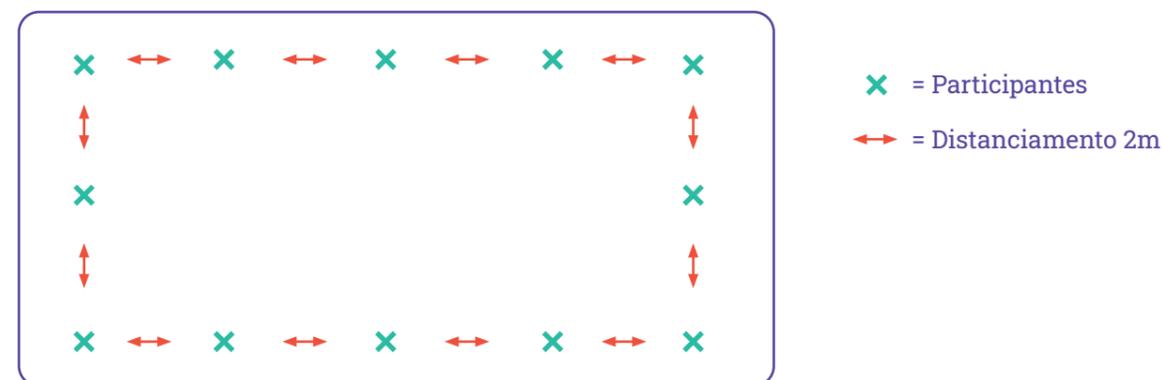
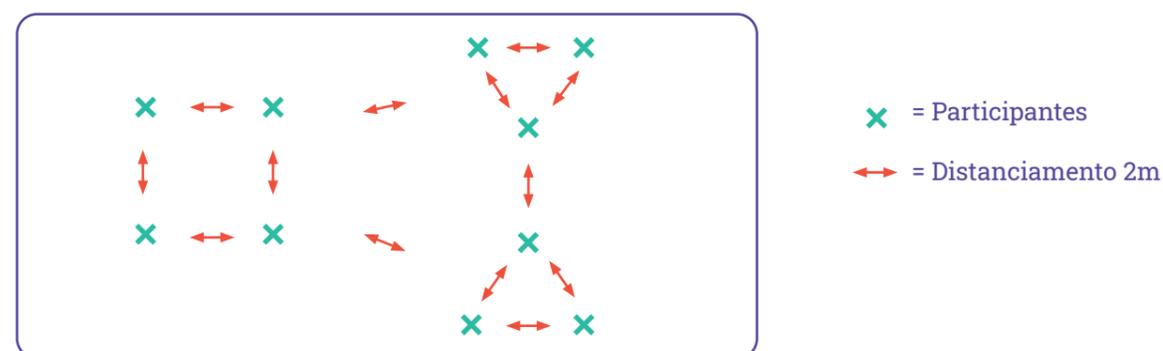


Figura 2



INSTRUÇÕES

1. Peça para que as participantes ocupem os lugares delimitados para a roda de conversa, sentadas nas cadeiras ou em tapetes higienizados ou em pé (Figura 1).
2. Na roda, inicie a atividade fazendo uma introdução ao tema pressão do grupo.

3. Faça um pequeno debate sobre como identificar uma situação de pressão do grupo e quais atitudes devem ser tomadas para evitar problemas e riscos. É importante que as meninas sejam estimuladas a falar suas opiniões sobre o tema. Desse modo, evite falas longas e faça perguntas abertas para que elas possam se expressar.
4. Em seguida, divida a turma em três pequenos grupos. Para a divisão de grupos, escolha uma dinâmica que respeite o distanciamento social de, no mínimo, dois metros entre as pessoas. Assim que os grupos forem divididos, oriente as meninas a ocupar os lugares demarcados nas três extremidades da sala (Figura 2).
5. Escolha previamente um roteiro para apresentação de cada grupo. Os roteiros abaixo são sugestões. Você pode adequá-los à realidade da turma para que a atividade faça mais sentido e facilite a compreensão das meninas.

PRESSÃO DE GRUPO - ROTEIROS PARA APRESENTAÇÃO

SITUAÇÃO 1

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

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

SITUAÇÃO 2

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

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

SITUAÇÃO 3

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

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

SITUAÇÃO 4

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

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

6. Higienize suas mãos, peça para as participantes fazerem o mesmo e entregue os roteiros para os grupos.
7. Permita que os grupos tenham alguns minutos para definir os papéis e preparar a encenação.
8. Demarque previamente um local na sala onde as meninas deverão realizar a encenação. É importante que o local esteja sinalizado com fita crepe ou indicações visuais no chão com distanciamento de no mínimo dois metros de distância entre cada ponto sinalizado.
9. Após a preparação, peça para as meninas se posicionarem no local sinalizado e representem a cena descrita no roteiro.
10. Após as encenações de todos os grupos, peça para que as meninas se posicionem novamente nos lugares demarcados para a roda de conversa e inicie a discussão.
11. Inicie o debate, utilizando as perguntas a seguir. Inicie dando exemplos pessoais. Isso pode fazer com que as meninas se sintam mais à vontade e confortáveis para falar de suas próprias experiências.
 - O que todas as cenas tinham em comum?
 - As pressões do grupo presentes na encenação de vocês traziam algum risco para as personagens? Quais?
 - Você já sentiu dúvida se queria ou não fazer alguma coisa para ceder à pressão do grupo? Como você se sentiu e o que fez nessa situação?
 - Você já fez alguma coisa só para agradar suas amigas ou seus amigos? Como se sentiu nessa situação? Por quê?
 - O que vocês acham de fazer coisas só para agradar as outras pessoas?
 - Quais as estratégias que podem ser utilizadas para não ceder à pressão do grupo quando você não quer fazer alguma coisa ou participar de alguma atividade que lhe cause desconforto?
12. Finalize a atividade enfatizando que, por mais difícil que seja dependendo da pressão, é importante ouvir a si mesma para ter certeza de que se sente confortável com a situação. E, em caso negativo, dizer ‘não’ exige coragem, mas é uma forma de respeitar e se sentir bem consigo mesma.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

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

• 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.

O QUE É PRESSÃO DO GRUPO?



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

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

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

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

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

FAÇA A ESCOLHA CERTA. PENSE:

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

TOME ATITUDES PARA EVITAR PROBLEMAS.

PENSE RÁPIDO:

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



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



PRÁTICA ESPORTIVA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Fita crepe, bambolês, barbante ou corda, cones ou demarcadores, coletes, bola e papel para a planilha de jogo.

DEMARCAÇÕES DO ESPAÇO DE JOGO

Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.

- (Figura 3 - página 41) Divida a quadra em oito espaços diferentes utilizando fita crepe, barbante ou corda e os distancie dois metros de todos os espaços. Caso tenha um grupo maior, crie mais espaços respeitando o distanciamento social. Delimite mais um espaço horizontal com distanciamento de dois metros, em cada extremidade da quadra criando o local de pontuação (local onde as goleiras devem estar posicionadas). Cada um desses espaços deverá ser ocupado por uma menina.

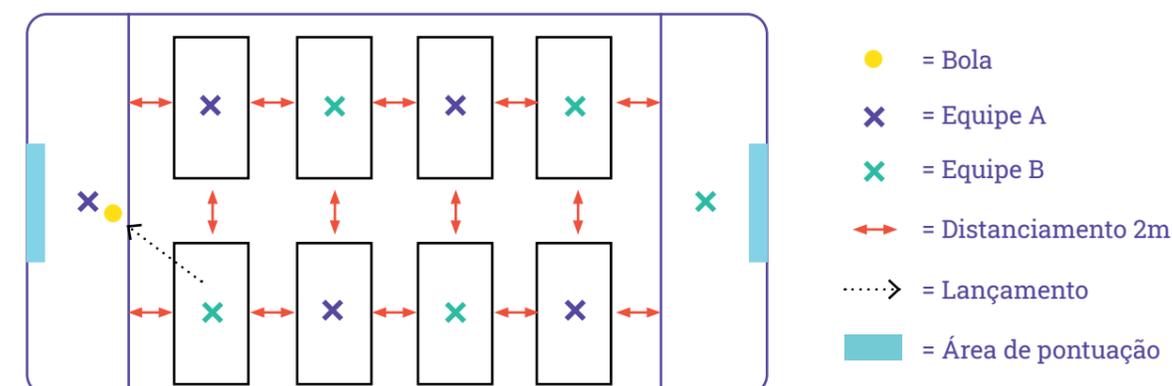
INSTRUÇÕES

1. Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda inicial de conversa (Figura 1).
2. Esta atividade utiliza a metodologia do Futebol 3, onde as participantes disputam um jogo de futebol dividido em três tempos (definição das regras, jogo propriamente dito e o diálogo sobre o jogo) e não há árbitros, mas sim uma mediadora.
3. No primeiro tempo, na roda de conversa, todas as participantes definem as regras do jogo: como será feita a sua pontuação, o que será válido ou não durante o jogo, assim como a divisão das duas equipes. Lembre que a divisão de equipe e todas as demais regras deverão respeitar o distanciamento social e que elas não poderão ultrapassar os lugares demarcados (Figura 3).
4. Você terá o papel de mediadora e precisará registrar todos os acordos em uma planilha de jogo. Reforce a importância de trabalhar valores humanos e sociais durante os acordos e aproveite para lembrar os valores olímpicos e paralímpicos, para que sejam trabalhados durante a partida. As meninas poderão criar as regras que quiserem, não sendo necessário ficarem restritas às regras da modalidade. Exemplos de regras são "praticar jogo limpo valerá dois pontos", "xingar a colega do próprio time ou da equipe adversária perderá três pontos", "cada gol valerá dois pontos", "incentivar as próprias colegas ao longo do jogo valerá um ponto", "gol de cabeça valerá três pontos", dentre outros. Esse primeiro tempo deverá durar entre cinco e dez minutos.
5. No segundo tempo, posicionadas nos lugares demarcados (Figura 3). Cada jogadora só poderá se movimentar dentro do seu quadrante. Para dar mais dinamismo à partida, você poderá trocar as posições das meninas durante a partida. Antes de iniciar a partida, reforce que não terá interferência externa e seu papel será 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. Inicie a partida e deixe que as equipes disputem uma partida de futebol colocando seus acordos em prática. Esse tempo deverá ter duração de dez minutos.
6. O terceiro e último tempo é destinado para o diálogo pós-jogo. Peça para que as meninas retornem para a roda de conversa (Figura 1 da Introdução), 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.

7. 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 seguintes perguntas norteadoras:
 - Foi difícil chegar a um acordo de regras? Por quê?
 - Como vocês se sentiram definindo as próprias regras?
 - Surgiram conflitos durante o jogo? Como vocês lidaram com eles?
 - Foi difícil jogar sem ter uma arbitragem para mediar os conflitos?
 - É comum surgirem outros tipos de conflitos quando vocês estão praticando algum esporte? Quais?
 - E em outros espaços de convivência social, como, na escola, em casa, na rua, é comum surgirem conflitos? Como vocês lidam com isso?
 - Qual é a melhor maneira de solucionar um conflito?
 - Vocês já vivenciaram algum conflito decorrente de um preconceito ou discriminação? O que vocês fizeram a respeito?
8. Finalize o debate enfatizando que, ainda que os conflitos sejam comuns no esporte, a violência é sempre negativa. Enfatize que, quanto mais natural for o fair play e o não uso da violência para as atletas, mais proveitosas e divertidas serão as práticas esportivas.

ESQUEMAS DE JOGO

Figura 3



SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

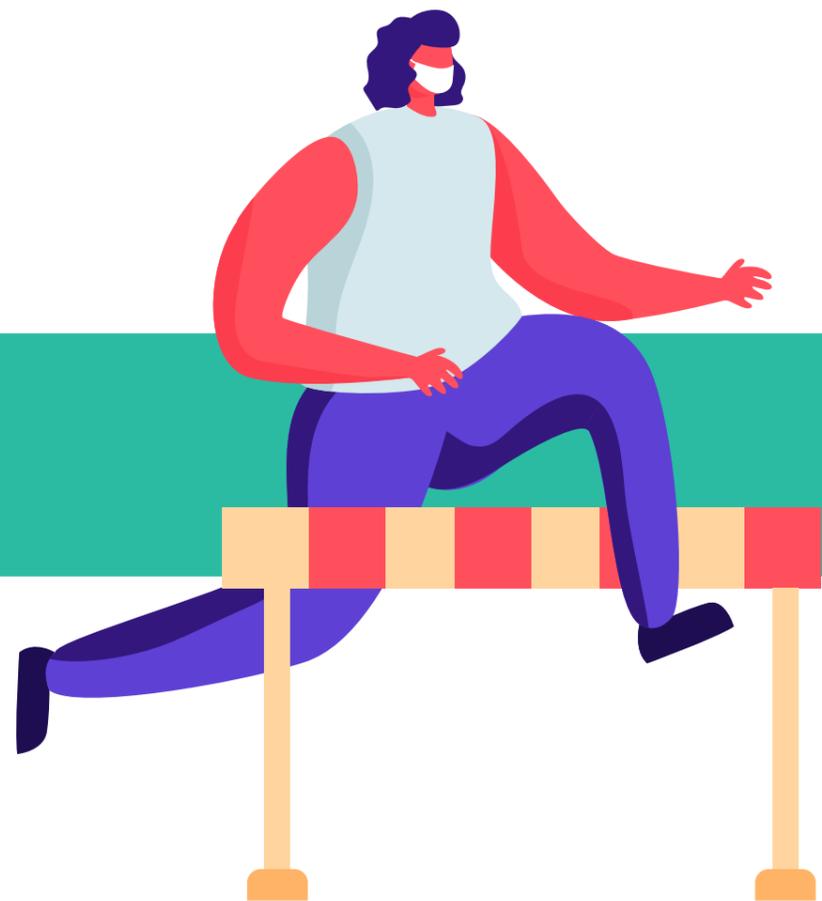
- Inicie perguntando quais são os conflitos mais comuns durante um jogo de futebol e quais as regras que podem ser criadas para evitar esses conflitos.

- 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.

MAIS COMPLEXO

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

- 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 e utilizando as orientações de segurança do distanciamento social.



SESSÃO 4

MENINAS E MENINOS

SESSÃO 4 | MENINAS E MENINOS

VALORES:

amizade, respeito, coragem, igualdade, inspiração

OBJETIVOS

- Discutir as construções sociais sobre o sexo biológico

FUNDAMENTAÇÃO

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

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

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

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



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

- **O Desafio da Igualdade - Plan International Brasil**
www.youtube.com/watch?v=04uOUHEq2f4
- **Igualdade de Gênero - ONU Mulheres Brasil**
www.youtube.com/watch?v=ZCGLC-vziRc
- **O que significa fazer as coisas tipo menina - Always**
www.youtube.com/watch?v=mOdALoB7Q-0
- **Guacira Lopes Louro, Gênero, sexualidade e educação: Uma perspectiva pós-estruturalista, Petrópolis, RJ: Vozes, 1997**
- **Helena Altman, Educação física escolar: Relações de gênero em jogo, São Paulo: Cortez, 2015**



OFICINA TEMÁTICA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

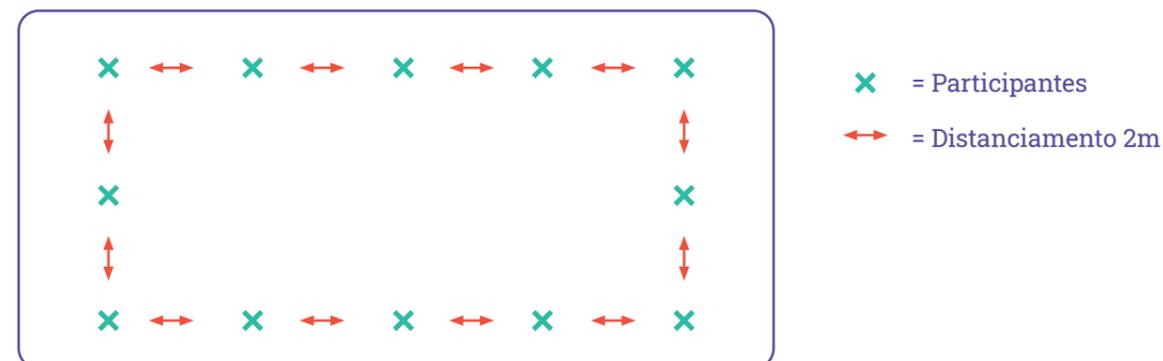
MATERIAIS NECESSÁRIOS

Papel pardo ou cartolinas, canetas, canetinhas ou giz de cera.

DEMARCAÇÕES NA SALA

- Antes de iniciar a atividade, de conforme Figura 1 da Introdução.

Figura 1



INSTRUÇÕES

1. Peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda de conversa, sentadas nas cadeiras ou nos tapetes higienizados ou em pé (Figura 1).
2. Desenhe duas colunas no quadro ou cartolina. Na primeira coluna, escreva ‘mulher’ e na segunda escreva ‘homem’.
3. Peça para que as meninas façam uma lista de ideias ou imagens que vêm à cabeça quando escutam ou leem a palavra ‘mulher’. Escreva essas ideias na primeira coluna. Durante este exercício, as meninas podem mencionar atributos positivos e negativos e ambos devem ser anotados, sem julgamentos, conforme são falados. Além disso, as meninas podem citar tanto características sociais, quanto biológicas. Anote todas as que são mencionadas pelas meninas, sem argumentar.
4. Repita a mesma atividade para a coluna ‘homem’ e faça uma lista com as características mencionadas.
5. Depois, leia em voz alta as características colocadas em cada coluna para se definir o que é ser ‘mulher’ e o que é ser ‘homem’. Depois, troque os títulos das colunas, colocando ‘mulher’ onde dizia ‘homem’ e vice-versa.
6. Pergunte às meninas se as características mencionadas para mulheres poderiam ser atribuídas aos homens e vice-versa.
7. Com o apoio das perguntas abaixo, reflita com as meninas sobre como são estabelecidas as relações de gênero na nossa sociedade e como estas relações geram desigualdades entre mulheres e homens, meninas e meninos, no âmbito privado (da casa) e no âmbito público (trabalho, escola, rua etc).

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



PRÁTICA ESPORTIVA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Bolas, cones com rótulos, caneta e fita adesiva.

DEMARCAÇÕES DO ESPAÇO DE JOGO

• Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.

• (Figura 2 - página 49) Divida a quadra em dez espaços diferentes de forma vertical, respeitando o distanciamento de dois metros entre todos eles. Caso tenha um grupo maior, crie mais espaços respeitando o distanciamento social.

Espalhe dentro de cada um destes espaços alguns cones, com a mesma quantidade para cada menina. Cole em cada um destes cones diferentes tipos de estereótipos de gênero. 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”, “ter vagina”, “engravidar”, “praticar esporte”, “ser chefe”, “cozinhar”, “cuidar da aparência”, “gostar de rosa”, “gostar de azul”, “usar brinco”, “usar salto”, “se maquiar”, “usar saia”, “usar roupas largas” etc.

Coloque três bambolês de cores distintas próximos à linha lateral de cada equipe. Um bambolê representará as meninas/mulheres, outro, os meninos/homens, e o terceiro representará ambos (meninas/mulheres e meninos/homens).

INSTRUÇÕES

1. Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda inicial de conversa (Figura 1).
2. Divida as meninas em duas equipes. Para a divisão de grupo, é importante pensar em uma dinâmica que respeite o distanciamento social mínimo de dois metros entre todas as pessoas. Assim que as equipes forem divididas, peça para que uma menina de cada equipe ocupe um espaço diferente. As equipes devem estar posicionadas horizontalmente (linha lateral) na quadra, de modo que as equipes fiquem de frente uma para outra (Figura 2).
3. Posicione os cones, contendo frases ou imagens representativas dos diferentes estereótipos de gênero no espaço delimitado para cada menina. A seguinte lista pode ser utilizada, ou adaptada de acordo com a realidade do grupo:

- | | | |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------|
| • ficar na rua até tarde | • dançar balé | • praticar esporte |
| • brincar de carrinho | • sentir medo | • ser chefe |
| • arrumar a casa | • ser delicado ou delicada | • cozinhar |
| • cuidar de filhas e filhos | • ser forte | • cuidar da aparência |
| • trabalhar como diarista | • ganhar salários melhores | • gostar de rosa |
| • jogar futebol | • dar à luz | |

- Você acha que os meninas e as meninos são criados da mesma maneira? Por quê?
- Como essas diferenças e desigualdades em ser mulher ou homem afetam nossas vidas diárias? Como essas diferenças afetam nosso relacionamento com a família ou parceiros e parceiras?
- Você acha que mulheres e homens possuem papéis diferentes em um relacionamento afetivo? Por quê?
- Como seria se uma mulher assumisse as características de gênero tradicionalmente associadas ao homem? Seria difícil ou fácil? Como seria para um homem assumir as características de gênero tradicionalmente associadas às mulheres?
- Quais são as influências que afetam nossa percepção e comportamento sobre como ser mulher ou homem? Nossa família? Nossos amigos e amigas?
- Tendo em vista a desigualdade étnico-racial e de gênero na sociedade brasileira, vocês acham que as expectativas sobre as meninas negras é diferente das expectativas sobre as meninas brancas? E as expectativas sobre os meninos negros e os meninos brancos? Em que sentido? Como podemos mudar essas expectativas?
- Vocês podem citar exemplos de como a mídia reproduz os papéis atribuídos às mulheres e aos homens? Quais os efeitos que a mídia tem sobre nossa percepção em relação ao que significa ser mulher ou homem?
- Como podemos desafiar os estereótipos sobre o que é ser homem e o que é ser mulher em nosso dia-a-dia?
- Vocês já se sentiram alguma vez limitadas pelas normas de gênero? Como lidaram com a situação?

8. Encerre a atividade explicando que questionar os papéis e estereótipos de gênero é necessário para que possamos nos expressar livremente, mesmo que isso não esteja de acordo com as normas impostas pela sociedade sobre o que é certo para uma menina e para um menino.

- sentir medo
- ser delicado ou delicada
- ser forte
- ganhar salários melhores
- dar à luz
- praticar esporte
- ser chefe

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

• 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.

• Em círculo (Figura 1), higienize suas mãos, peça para as meninas fazerem o mesmo e entregue um ou mais cartões para cada menina.

• Disponha duas caixas no centro da roda, uma com a palavra ‘mulher’ e outra com a palavra ‘homem’. Peça para que as meninas, uma de cada vez, 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.

MAIS COMPLEXO

• 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.

4. Distribua uma bola para cada participante e diga que, ao seu sinal, elas devem tentar derrubar o máximo de cones possíveis da adversária que está localizada no espaço à sua frente. Reforce que as meninas devem manter uma distância de seus cones de pelo menos um metro, não é permitido que elas fiquem em cima ou muito próximo aos cones para defendê-los.
5. Deixe que as meninas joguem por dez minutos ou até que todos os cones sejam derrubados.
6. Ao final da partida, peça para que as meninas de cada equipe recolham no campo da equipe adversária os cones que conseguiram derrubar. Então elas deverão ler o que está escrito e colocá-lo dentro dos bambolês dispostos na linha lateral da quadra correspondente a sua equipe, de acordo com a sua própria opinião. Por exemplo, se elas acham que jogar futebol é coisa de menino, elas deverão colocar esse cone no bambolê que corresponde aos meninos/homens.
7. Oriente que uma menina por vez se dirija aos bambolês, para que mantenham o distanciamento de dois metros.
8. Ao final, peça para que retornem aos seus lugares nas demarcações da roda de conversa (Figura 1) e que apresentem as características indicadas pelo grupo de acordo com sua classificação (meninos, meninas ou ambos).
9. Promova o debate, utilizando as seguintes perguntas para guiá-lo:
 - Vocês acham que meninas e meninos são criados da mesma maneira? Por quê?
 - Existem comportamentos certos para meninas e meninos, mulheres e homens?
 - Vocês acham que tem algum privilégio em ser mulher ou homem em nossa sociedade?
 - Como essas diferenças ou desigualdades afetam a nossa vida diária?
 - E como essas diferenças se manifestam no esporte?
 - Existe alguma coisa que uma mulher não pode fazer somente pelo fato de ser mulher?
 - Meninas e meninos que não se comportam como as pessoas esperam sofrem algum tipo de preconceito?
 - Como seria se uma mulher assumisse o papel que é tradicionalmente do homem? Seria fácil ou difícil? Por quê?
 - E o contrário como seria?
10. Finalize enfatizando que, independente de seguir ou não as normas sociais, todas as pessoas têm direito de se expressarem como são, de maneira livre, e sem sofrer preconceitos ou represálias.

ESQUEMAS DE JOGO

Figura 1

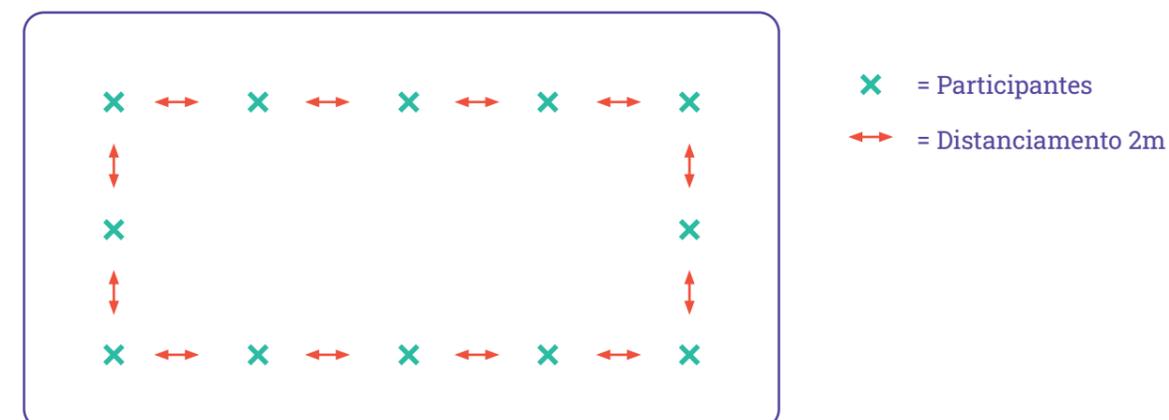
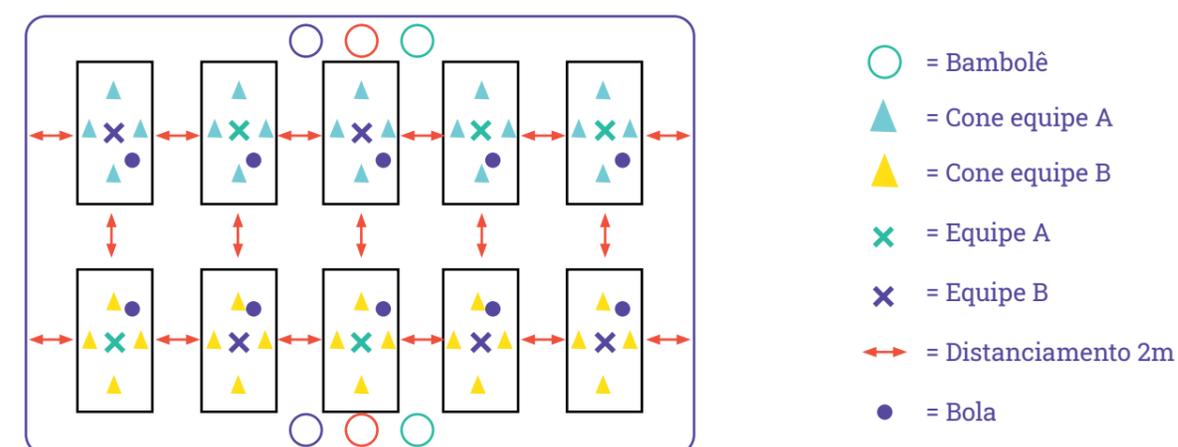


Figura 2



SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Diminua ou aumente o espaço de jogo.

• Utilize imagens ou objetos que fazem parte da realidade das meninas ao invés de frases.

• Aproxime os cones da linha central, diminuindo a distância entre o ataque e os cones.

MAIS COMPLEXO

- Peça para que as meninas defendam apenas com os pés.



SESSÃO 5

RELAÇÕES DE PODER

SESSÃO 5 | RELAÇÕES DE PODER



OFICINA TEMÁTICA

VALORES:

amizade, respeito, excelência, coragem, igualdade

OBJETIVOS

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

FUNDAMENTAÇÃO

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

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

Vivemos em uma sociedade que naturaliza a desigualdade na relação de poder entre homens e mulheres. Isso acontece porque os papéis de gênero criados 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, pessoas negras, pessoas LGBTQTI+, dentre outros).

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

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

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



PARA SABER MAIS

- BOURDIEU, Pierre. *A dominação masculina*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1999.
- FREIRE, Paulo. *Pedagogia do Oprimido*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2005, 42ª edição.
- *Pondo fim à tormenta: combatendo o bullying do jardim de infância ao ciberespaço (em inglês)* – UNICEF
www.unicef.org/documents/ending-torment-tackling-bullying-schoolyard-cyberspace

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DEMARCAÇÕES NA SALA

- Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.
- (Figuras 2 ou 3 a seguir) Demarque as posições das duplas na sala, de modo a garantir o distanciamento social mínimo de dois metros entre todas as pessoas. Demarque também um espaço quadrado para cada menina, de forma a permitir a sua movimentação durante a atividade. Há duas possibilidades de demarcação a depender do tamanho da sala.

Figura 1

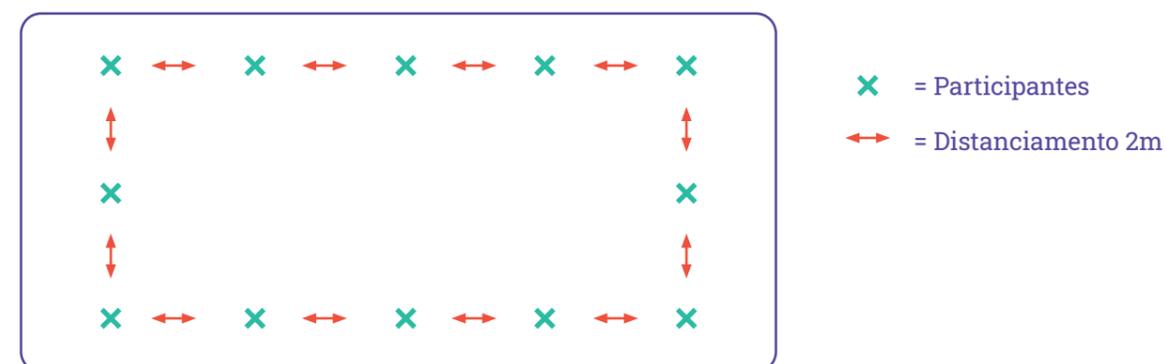


Figura 2

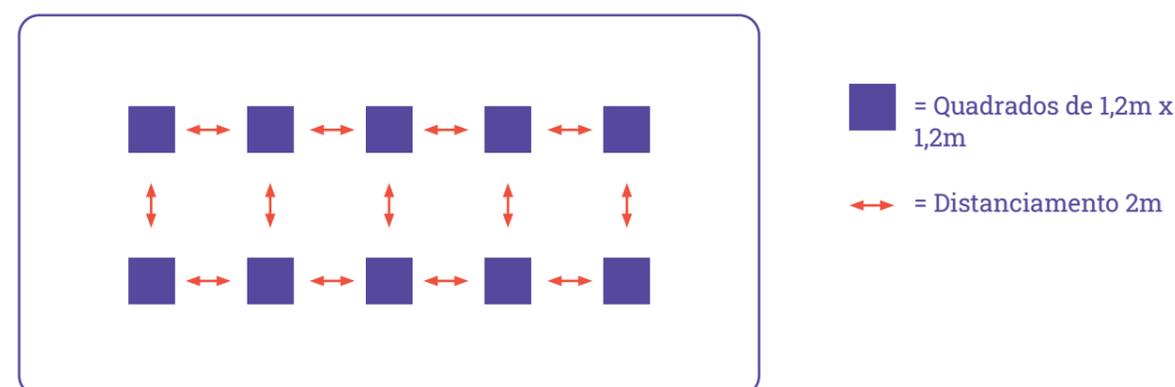
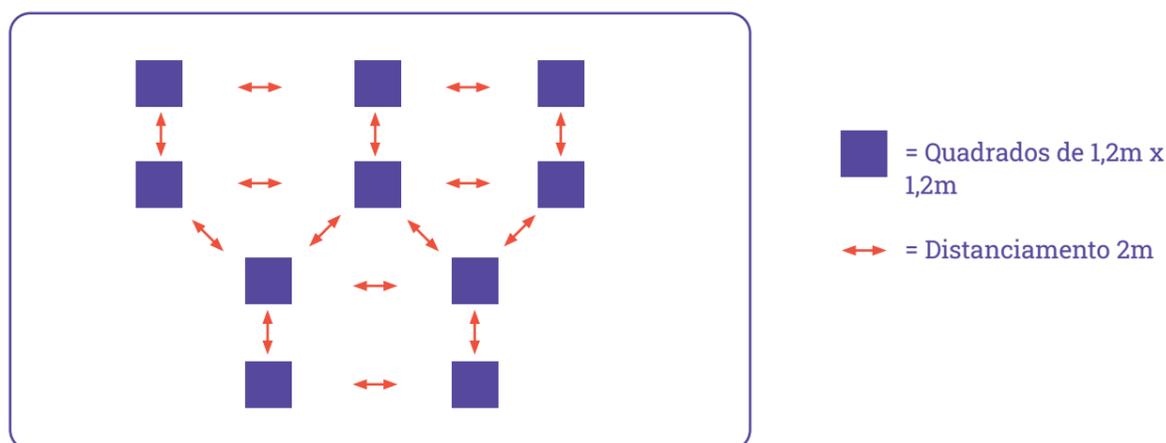


Figura 3



INSTRUÇÕES

1. Peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda de conversa, sentadas nas cadeiras ou nos tapetes higienizados ou em pé (Figura 1).
 2. Divida as meninas em duplas e peça para que se posicionem nos espaços demarcados com fita crepe no chão (Figura 2 ou 3, dependendo do tamanho do espaço). Para a divisão de duplas é importante escolher uma dinâmica que respeite o distanciamento social de no mínimo dois metros entre todas as pessoas.
 3. Explique que uma menina da dupla deverá ser a “opressora” e a outra, a “oprimida”.
 4. Explique o que é uma pessoa opressora (aquela que detém o poder e domínio sobre a outra) e oprimida (aquela que é dominada e é submetida aos controles da opressora).
 5. Oriente as meninas da dupla a ficarem uma de frente para a outra, em uma distância de dois metros, e explique que a “opressora” terá o domínio sobre todos os movimentos da “oprimida”.
 6. A “opressora” deverá controlar a sua dupla através dos movimentos dos braços e mãos, ou seja, toda vez que a “opressora” direcionar o braço para a esquerda, a “oprimida” deverá correr para a esquerda; braço para a direita, a “oprimida” deverá
 7. correr para a direita; braços para o alto, e a oprimida deverá pular; braço para baixo, e a oprimida deve agachar. Explique que cada pessoa deverá se movimentar dentro dos limites do seu quadrado demarcado pelas fitas crepe. Essa delimitação, em hipótese alguma, poderá ser ultrapassada.
 8. 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, que machuquem suas colegas ou que sugira ultrapassar as delimitações dos espaços individuais.
- 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”.
9. 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.
 10. Ao final, promova o debate utilizando as seguintes perguntas como base:

- Como você se sentiu participando desta atividade?

- Para as “oprimidas”, como as “opressoras” trataram vocês? Como vocês se sentiram?
 - Vocês se sentiram impotentes? Por quê?
 - Para as ‘opressoras’, qual foi a sensação de ter poder sobre alguém? Como se sentiram?
 - Por que as ‘oprimidas’ obedeceram às ordens das ‘opressoras’? Em nosso cotidiano existem situações que também temos que obedecer às ordens sem contestar? Quais?
 - Houve “oprimidas” ou “opressoras” que resistiram a fazer o exercício e não quiseram se submeter e/ou controlar as outras? Por quê?
 - Quais são as consequências de uma relação de opressão entre as pessoas?
 - Como a sociedade enxerga essas relações de poder?
 - Como essa atividade nos ajuda a pensar e, quem sabe, a mudar nossas próprias relações?
11. Encerre o debate enfatizando a importância de saberem reconhecer essas relações nocivas de poder para não encararem como normal uma situação de opressão, não se permitindo, dessa maneira, colocar-se no papel de oprimida e nem de opressora.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

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

- Após as meninas se dividirem em duplas, peça para que decidam quem será a ‘opressora’ e quem será a ‘oprimida’. Depois, solicite que todas as meninas que irão fazer o papel inicial de ‘opressora’ se reúnam para definir quais serão os movimentos que elas utilizarão para controlar as ‘oprimidas’. Nesse caso, lembre-se de delimitar, antes da atividade, o lugar para as opressoras se reunirem para combinar os movimentos, respeitando o distanciamento social de dois metros entre todas (Figura 4). É importante ressaltar que nenhum movimento pode ultrapassar os espaços individuais demarcados.

MAIS COMPLEXO

- 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.

FOLHETO 2

RELAÇÕES DE PODER

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

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

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

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

PODER SOBRE:

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

PODER PARA:

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

PODER COM:

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

PODER INTERNO:

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



PRÁTICA ESPORTIVA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cones ou demarcadores, bolas e bambolês

DEMARCAÇÕES DO ESPAÇO DE JOGO

- Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.
- (Figura 4 - página 59) Em anexo Demarque quatro espaços (campo de jogo) diferentes na quadra e divida-os com uma linha vertical no meio. Esses espaços devem ter um tamanho mínimo para as meninas se movimentarem durante a atividade, ex. 3m x 3m. Espalhe cones, bolas e bambolês dentro destes espaços.

Do lado externo das laterais do campo de jogo, com distanciamento de dois metros, demarque o espaço que a terceira integrante do trio pode se movimentar.

A partir desses espaços externos demarcados, assegure o distanciamento social mínimo de dois metros entre os grupos.

INSTRUÇÕES

1. Peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda inicial de conversa (Figura 1).
2. Divida as meninas em trios. Para a divisão de grupo, é importante pensar em uma dinâmica que respeite o distanciamento social mínimo de dois metros entre todas as pessoas. Assim que o grupo for dividido, peça para as meninas se posicionarem nas extremidades do lado do campo de jogo onde estão os cones. Cada espaço deve conter um trio de meninas (Figura 5).
3. Entregue uma venda para duas meninas de cada trio. Explique que elas deverão ficar dentro do campo estipulado. A terceira menina, que não estará vendada, pode se deslocar pelo espaço delimitado nas laterais do campo de jogo e terá o controle sobre as duas outras participantes.
4. Em cada trio, entregue os papéis com as orientações para cada participante. Na primeira rodada, se a orientação para as meninas vendadas for "pegar um cone azul", a orientação para quem estiver sem venda, deverá ser "não deixar que pegue o cone azul". Reforce que as meninas não podem compartilhar as suas orientações com as demais.
5. Higienize suas mãos, peça para as meninas fazerem o mesmo. Explique que a participante sem venda deverá atrapalhar as demais, dando orientações que as distanciem do objetivo. Reforce as medidas de segurança e oriente a participante sem venda a não permitir que as demais ultrapassem o limite do campo de jogo, mantendo o distanciamento de dois metros.
6. Deixe que as participantes joguem por cinco minutos, ou até que uma delas consiga pegar o objeto correto.
7. Na rodada seguinte entregue novos objetivos para as participantes vendadas e sem venda. Porém, o objetivo das participantes vendadas deverá ser auxiliar as demais a encontrarem os objetos corretos. Assim, se a orientação para as meninas vendadas for "pegar um bambolê vermelho", quem estiver sem venda deverá receber um papel com a frase "ajudar a pegar o bambolê vermelho".



Para acessar o folheto 2:
Relações de poder

8. Se possível, realize mais duas rodadas, alternando as funções das participantes.
9. É importante que cada menina tenha a sua própria venda, para que evitar o compartilhamento de materiais e diminuir os riscos de contágio. A cada rodada, oriente as meninas a higienizar as mãos e os materiais, antes e depois de manuseá-los.
10. Ao final, peça para que as meninas ocupem os espaços delimitados na roda de conversa, respeitando o distanciamento social de dois metros entre as pessoas presentes (Figura 1 da Introdução).
11. Finalize a atividade e promova o debate utilizando as seguintes perguntas:
 - Quando vocês estavam vendadas, como vocês se sentiram? Por quê?
 - Quando vocês estavam atrapalhando a menina que estava vendada, como vocês se sentiram? E quando vocês estavam ajudando? Por quê?
 - Em nossas vidas existem essas situações de relações negativas? Vocês podem citar alguns exemplos?
 - Vocês acham que essas relações de poder não saudáveis 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 piorem? 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 uma relação de opressão ou relacionamento não saudável?
12. Finalize explicando que todas as pessoas têm direito a nutrir relacionamentos saudáveis, que as ajudem a progredir e se sentir empoderadas e apoiadas, não “puxadas para trás”.

ESQUEMAS DE JOGO

Figura 1

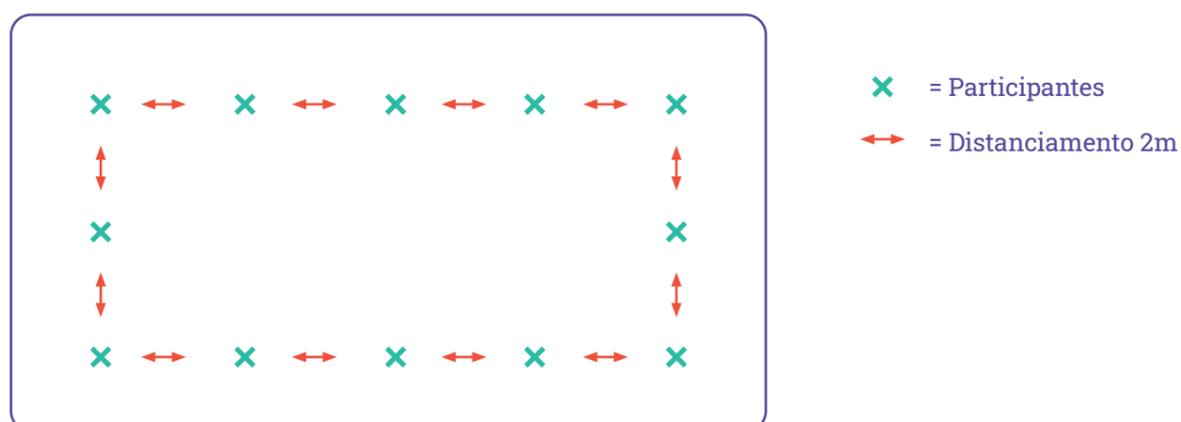
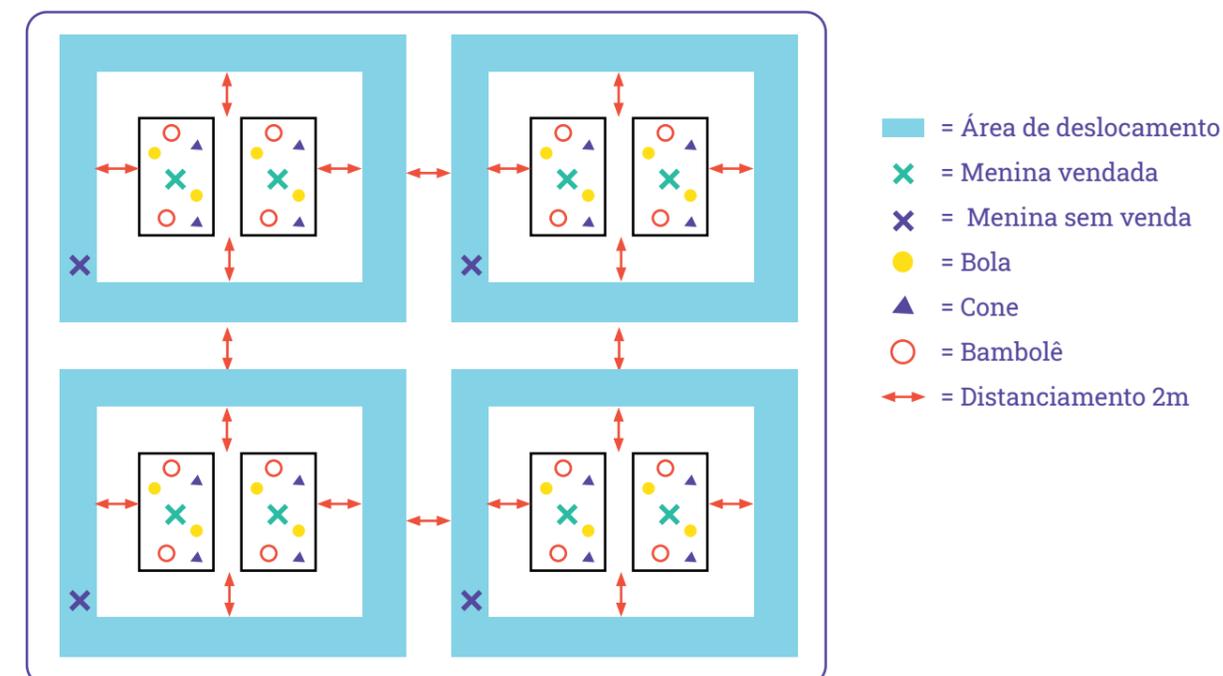


Figura 4



SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Aumente ou diminua o espaço do jogo mantendo o distanciamento social.
- Demonstre a atividade para que todas as meninas entendam.
- Coloque apenas um tipo de material dentro do espaço de jogo.

MAIS COMPLEXO

- Peça para que a menina que está dando os comandos, ordene que as meninas vendadas peguem diferentes materiais ao mesmo tempo. Essa é uma oportunidade para discutir sobre a sobrecarga enfrentada pelas mulheres a partir das relações desiguais de gênero.



SESSÃO 6

IDENTIDADE RACIAL

SESSÃO 6 | IDENTIDADE RACIAL

VALORES:

amizade, respeito, coragem, igualdade

OBJETIVOS

- Promover o questionamento sobre o racismo no Brasil
- Instigar a criação ou consolidação da consciência racial

FUNDAMENTAÇÃO

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

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

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

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

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



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

- Entenda o que é Consciência Racial – Canal Preto www.youtube.com/watch?v=8j_INGDlj2I
- Colorismo: O que é, como funciona – Geledés www.geledes.org.br/colorismo-o-que-e-como-funciona/
- Colorismo, ser negro e os três mitos da mulher negra – Natália Néri www.youtube.com/watch?v=DGGaLz_NYDo
- Violência e racismo – Instituto Patrícia Galvão dossies.agenciapatriciagalvao.org.br/violencia/vio-

lencias/violencia-e-racismo/

- O que é racismo estrutural? – Quebrando o Tabu www.youtube.com/watch?v=Ia3NrSoTSXk
- As políticas de branqueamento (1888-1920): uma reflexão sobre o racismo estrutural brasileiro – Renan Rosa dos Santos www.pordentrodafrica.com/educacao/as-politicas-de-branqueamento-1888-1920-uma-reflexao-sobre-o-racismo-estrutural-brasileiro
- Se asiáticos brasileiros fizessem as perguntas que fazem para eles – Yo Bam Boo www.youtube.com/watch?v=gjJnZZr_hOw



OFICINA TEMÁTICA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DEMARCAÇÕES NA SALA

- Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.
- (Figura 2 - a seguir) Em anexo Em três cantos da sala, demarque os espaços que serão ocupados pelos três grupos. Em dois deles, demarque lugares para três pessoas e, no terceiro, demarque lugares para quatro pessoas, assegurando o distanciamento social mínimo de dois metros entre as pessoas e entre os grupos.

Figura 1

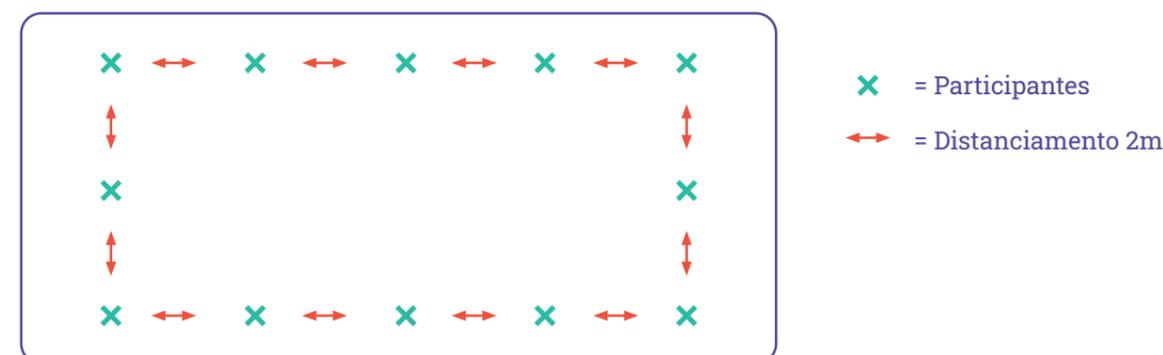
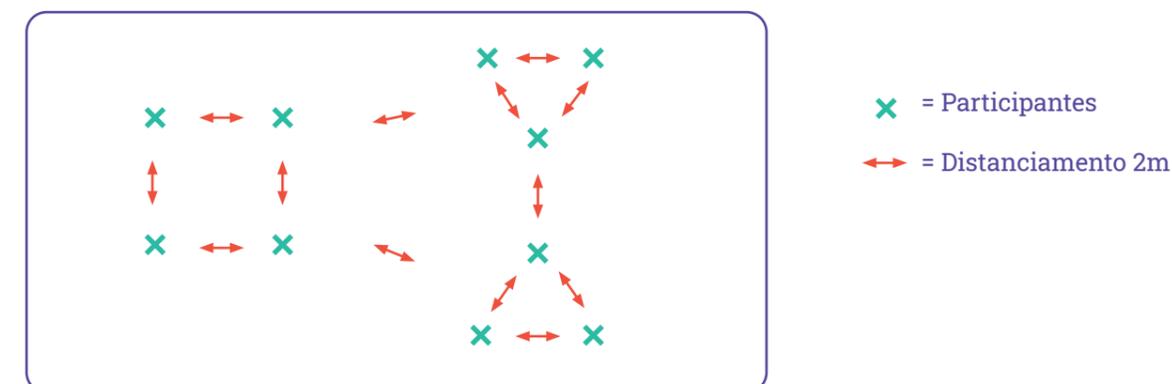


Figura 2



INSTRUÇÕES

PARTE I

1. Peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda de conversa, sentadas nas cadeiras ou nos tapetes higienizados em pé (Figura 1).
2. Divida as meninas em grupos de no máximo quatro pessoas cada. Para a divisão de grupo, é importante pensar em uma dinâmica que respeite o distanciamento social mínimo de dois metros entre todas as pessoas. Assim que o grupo for dividido, peça para que as meninas ocupem seus lugares nos espaços demarcados com fita crepe (Figura 2).
3. Junto a cada grupo, higienize suas mãos e espalhe um conjunto de imagens de mulheres que representem a diversidade racial brasileira e que já tenham autodeclarado a sua cor/raça publicamente.

Sugestões de imagens:

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

Respostas:

Mulheres autodeclaradas pretas:

• **Marielle Franco** (ex-vereadora do Rio de Janeiro)

• **Rafaela Silva** (atleta do judô)

Mulheres autodeclaradas indígenas:

• **Ara Mirim Sonia Barbosa** (líder na Terra Indígena Pico do Jaraguá e auxiliar de enfermagem). Pertencente ao grupo Indígena Mbyá-Guarani

• **Renata Machado Tupinambá (BA) seu nome indígena é Aratykyra, é da etnia Tupinambá.** (Possui bacharelado em Jornalismo, produtora, roteirista, poeta e cofundadora da Rádio Yandê, primeira web rádio indígena do Brasil.)

Mulheres autodeclaradas amarelas:

• **Ana Hikari** (atriz)

• **Caroline Ricca Lee** (artista e criadora da plataforma Lótus sobre feminismo asiático)

4. Explique às meninas que elas terão dez minutos para fazer a atividade e a dinâmica será a seguinte: cada uma receberá cartas e, ao seu sinal, uma pessoa por vez terá 30 segundos para fazer uma mímica para o seu grupo que represente aquela palavra. Lembre-se de higienizar suas mãos antes e depois de manusear as cartas e peça para as meninas fazerem o mesmo.
5. Quando alguém do seu grupo acertar, a participante que fez a mímica poderá escolher, no conjunto de imagens, uma delas e colocá-la ao seu lado.
6. Após todas as imagens terem sido coletadas, cada grupo deverá classificá-las, conjuntamente, em uma das cinco categorias, (iii) indígena e (iv) amarela. A pessoa que coletou a imagem que será responsável por colocá-la na categoria correspondente.
7. Uma das pessoas do grupo será responsável por anotar em um papel o nome da pessoa que está na imagem e a categoria correspondente, ex. Joana - branca.
8. Ao final, peça para as meninas retornarem para os lugares demarcados na roda (Figura 1) e confira as respostas, de acordo com a autodeclaração das mulheres das imagens. Depois, promova o debate utilizando as seguintes perguntas:
 - Vocês já conheciam a classificação do IBGE?
 - Como a gente pode saber a cor/raça de alguém? (Explique a importância de se respeitar a auto-declaração)

• Vocês acham que a forma que a gente vê as pessoas influencia no tratamento que a gente dá a elas?

PARTE II

9. Ainda na roda de conversa, explique para as meninas que agora será feita a segunda parte da atividade que começa com a seguinte história (leia ou conte a história para elas):
10. Quando você tinha cinco anos, Alice era a sua melhor amiga, vocês faziam tudo juntas. Depois de dois anos, Alice precisou mudar para outra cidade com a família e vocês nunca mais se falaram. Então, imagine que hoje você recebeu uma carta e... adivinha de quem era? Alice! Ela escreveu a carta abaixo:

“Oi, (nome), quanto tempo...

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

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

Você poderia se descrever pra mim também?

Saudades,

Alice”

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



PRÁTICA ESPORTIVA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cartas com palavras ou situações racistas, fita crepe, tesoura, cones e bambolês.

DEMARCAÇÕES DO ESPAÇO DE JOGO

• Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.

• (Figura 3 - página 69) Em anexo A partir de uma extremidade da quadra até a outra, demarque dez corredores, um ao lado do outro, respeitando o distanciamento social de dois metros entre elas. O primeiro corredor será o espaço para a ida e o segundo para a volta. Posicione um cone à frente dos corredores de ida, para melhor visualização.

Em uma das extremidades da quadra, as equipes deverão se posicionar à frente dos cinco corredores de ida, respeitando o distanciamento social mínimo de dois metros entre todas as pessoas (da mesma equipe e entre as equipes).

O corredor do centro, que estará mais distante das extremidades, será destinado à equipe que representará a categoria de pessoas “brancas”.

O corredor posicionado à esquerda do corredor central, será destinado à equipe que representará a categoria de pessoas “amarelas” e o que estiver posicionado à direita representará a categoria de pessoas “pardas”.

O corredor mais próximo à lateral direita da quadra será destinado à equipe que representará a categoria de pessoas “pretas” e o corredor da outra extremidade representará a categoria de pessoas “indígenas”.

No corredor da categoria de pessoas “brancas”, delimite áreas que serão zonas de segurança. Ali nenhuma integrante poderá ser atingida pela bola.

No corredor da categoria de pessoas “amarelas”, delimite apenas uma zona de segurança, que deverá estar no meio do percurso, entre uma extremidade e outra.

No corredor da categoria de pessoas “pardas”, coloque alguns demarcadores alinhados horizontalmente, que deverão ser saltados pelas integrantes dessa equipe.

No corredor da categoria de pessoas “pretas” e “indígenas”, espalhe cones e bambolês. Ao correr, as integrantes dessas duas equipes deverão desviar desses obstáculos.

Do outro lado da quadra, na direção de cada fileira, posicione um bambolê, (totalizando cinco, um para cada grupo). Dentro de cada bambolê deverá conter frases, expressões ou situações preconceituosas. Por exemplo: “não sou tuas negas”, “olha essa mulata”, “serviço de preto”, “amanhã é dia de branco”, “a coisa tá preta”, “vai denegrir a minha imagem”, “inveja branca”, “da cor do pecado”, “negra com traços finos”, “negra de beleza exótica”, “cabelo ruim”, “vírus chinês”, “fantasiar-se de índio no carnaval”, “japonês é tudo igual”, “programa de índio”, “O Brasil é um país miscigenado, aqui não tem racismo”, “os índios são preguiçosos e não gostam de trabalhar”, “xing ling”.

Nas extremidades laterais da quadra, paralelos aos corredores, posicione três portais, com cerca de um metro de comprimento cada um, utilizando cones ou demarcadores. Os portais deverão ser posicionados a uma distância mínima de três metros dos corredores. A distância entre os portais deverá ser de, no mínimo, dois metros, respeitando o distanciamento social.

INSTRUÇÕES

1. Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda inicial de conversa (Figura 1).
2. Divida as meninas em cinco grupos (Figura 3). Para a divisão de grupo, é importante pensar em uma dinâmica que respeite o distanciamento social mínimo de dois metros entre todas as pessoas.
3. Peça para que as equipes se posicionem nos cones que estarão à frente dos corredores (Figura 3).
4. Explique para elas que, do outro lado da quadra, na direção de cada grupo, há um bambolê (cinco no total, um para cada grupo) com frases que representam expressões e/ou situações.
5. Explique que cada grupo irá corresponder a uma classificação do IBGE (preta, branca, parda, indígena e amarela) e que o objetivo da atividade é atravessar a quadra de uma extremidade até a outra e pegar uma das cartas que estarão posicionadas no bambolê da sua equipe.
6. Cada grupo terá regras diferentes para atravessar a quadra:
 - O grupo correspondente à categoria branca deverá atravessar a quadra correndo e poderá parar nas zonas de segurança, onde as participantes não poderão ser atingidas pelas bolas
 - O grupo correspondente à categoria amarela deverá correr e só terá uma zona de segurança onde as integrantes só podem permanecer por cinco segundos
 - O grupo correspondente à categoria parda deverá atravessar a quadra saltando os obstáculos (demarcadores)
 - O grupo correspondente à categoria indígena deverá atravessar a quadra desviando de todos os obstáculos
 - O grupo correspondente à categoria preta deverá atravessar a quadra desviando dos obstáculos e conduzindo uma bola com os pés
7. Explique que, a cada rodada, apenas dois grupos irão recolher as cartas ao mesmo tempo. Cada integrante das outras equipes deverá se posicionar em um dos portais dispostos nas laterais da quadra (Figura 3), respeitando o distanciamento social de dois metros.
8. Informe que elas terão cinco minutos para recolher o máximo de expressões possível.
9. Ao seu sinal, uma menina de cada grupo em disputa deverá atravessar o seu corredor, seguindo as regras de cada um, pegar uma das cartas no bambolê e voltar para o final da fila pelo corredor de retorno. Se a menina for atingida pela bola, ela deverá voltar para a fila, também pelo corredor de retorno.
10. Reforce que as meninas só poderão sair da fila quando a companheira da equipe estiver de volta. Dê o sinal para começarem.
11. Posicionadas nos portais, as demais participantes deverão lançar bolas para tentar acertar a menina que estiver atravessando o corredor. Reforce as medidas de segurança e oriente que as bolas só devem ser lançadas abaixo da linha da cintura.
12. A cada rodada alterne os grupos que irão atravessar os corredores e lançar as bolas.
13. Ao final do tempo, peça para que as meninas retornem para a roda de conversa (Figura 1). Peça para que voluntárias de todos os grupos leiam as expressões racistas em voz alta e discuta por que cada uma é ofensiva. As explicações sobre algumas frases estão disponíveis em <http://www.geledes.org.br/em-boca-fechada-nao-entra-racismo-13-expressoes-racistas-que-devem-sair-seu-vocabulario/>.

14. Depois de discutir as expressões, promova o debate, utilizando as seguintes perguntas orientadoras:

- Vocês já ouviram algumas dessas expressões? Tinham ideia de que elas eram expressões racistas?
- Como foi para cada grupo executar a tarefa? Por que vocês acham que alguns grupos tiveram mais dificuldade que outros?
- Vocês acham que essas dificuldades existem na sociedade por conta da cor/raça e origem das pessoas? Por quê?
- Geralmente, quais os obstáculos que as pessoas negras enfrentam?
- O que significa racismo para vocês? Por quê?

15. Encerre o debate enfatizando que o objetivo da atividade foi discutir o privilégio que as pessoas brancas vivenciam sem perceber, não criar uma hierarquia das opressões raciais. Enfatize que cada grupo tem uma realidade diferente, mas é preciso ter o reconhecimento que as pessoas brancas pertencem ao grupo mais privilegiado. Explique também que é importante considerar que pessoas amarelas sofrem discriminação, mas também têm privilégios. O objetivo não é compará-las às pessoas negras, pardas e indígenas, mas sim reconhecer a especificidade dessas experiências.

ESQUEMAS DE JOGO

Figura 1

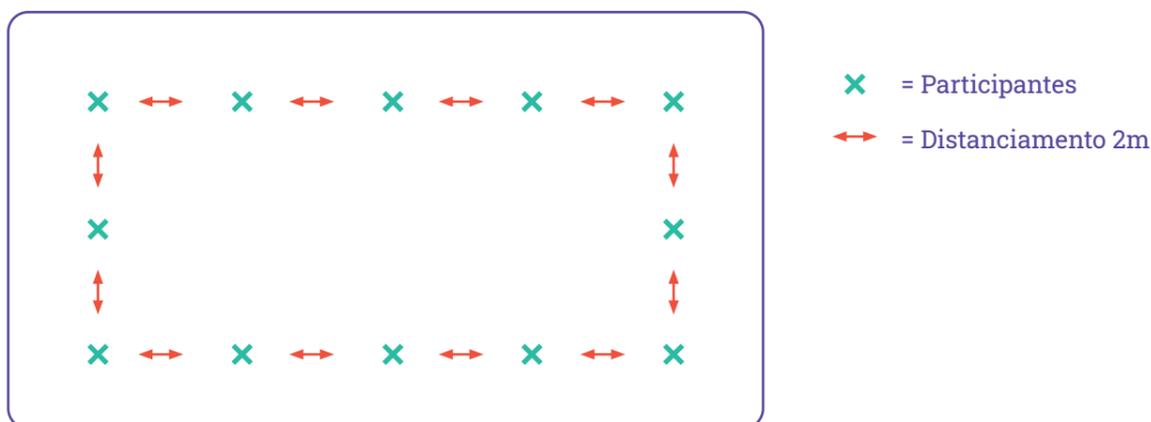
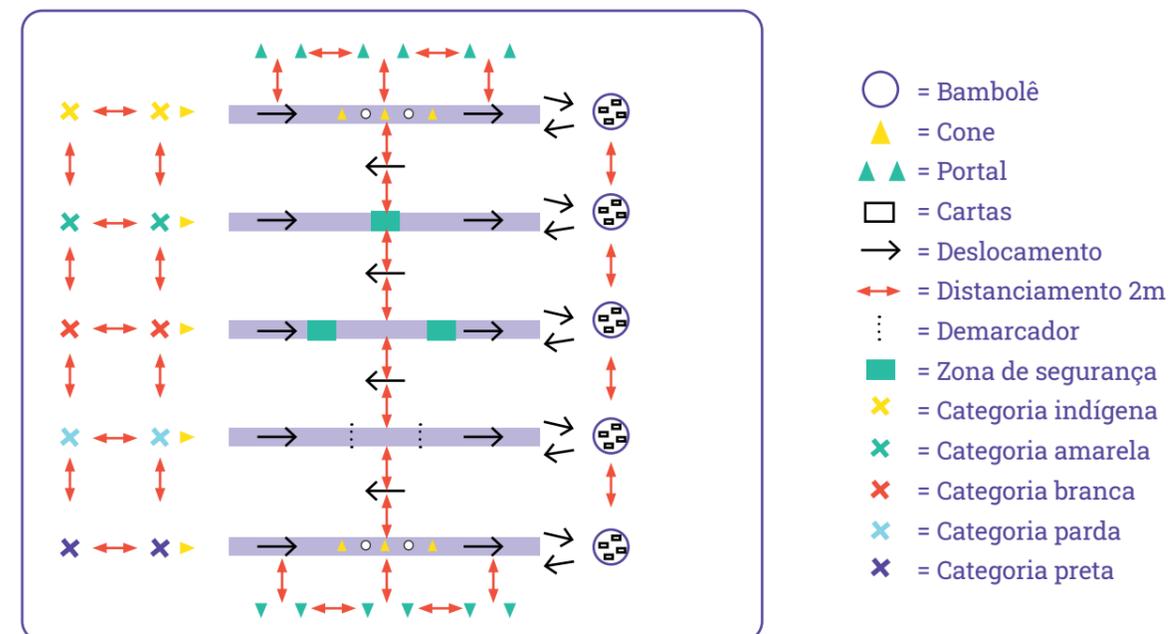


Figura 3



SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

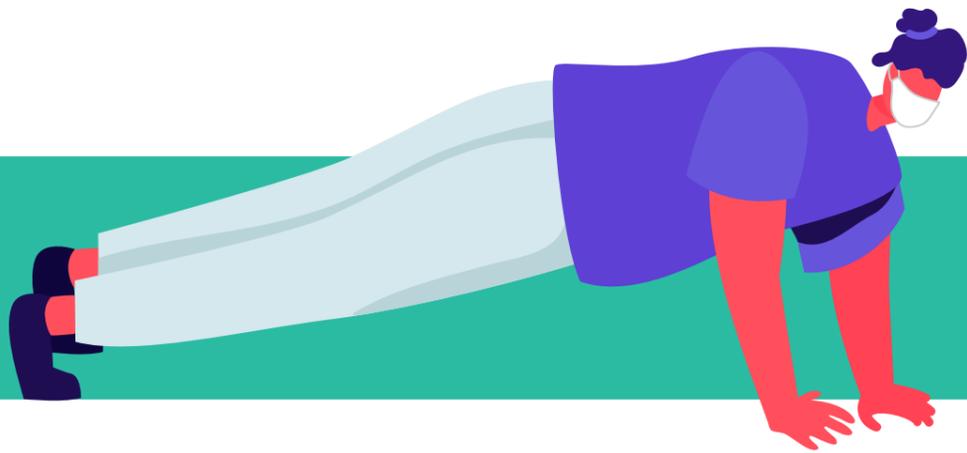
- Diminua o espaço de jogo, respeitando o distanciamento social.
- Reduza o número de cartas com frases e expressões.
- Limite o número de lançamentos permitidos em cada rodada.

MAIS COMPLEXO

- Aumente o espaço de jogo.
- Peça para que as meninas deem sugestões de frases preconceituosas para serem acrescentadas aos bambolês.

SESSÃO 7

CORPOS, EMOÇÕES E SEXUALIDADE



SESSÃO 7 | CORPOS, EMOÇÕES E SEXUALIDADE

VALORES:

amizade, respeito, igualdade

OBJETIVOS

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

FUNDAMENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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



PARA SABER MAIS

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

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

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

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

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



OFICINA TEMÁTICA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DEMARCAÇÕES NA SALA

- Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.
- (Figura 2 - a seguir) Demarque as posições dos dois grupos na sala (um de frente para o outro), de modo a garantir o distanciamento social mínimo de dois metros entre todas as pessoas. Demarque também um espaço quadrado para cada menina, de forma a permitir a sua movimentação durante a atividade. É importante lembrar que o distanciamento social de dois metros deve ser medido a partir dos limites dos quadrados.
- (Figura 3 - a seguir) Em três cantos da sala, demarque os espaços que serão ocupados pelos três grupos. Em dois deles, demarque lugares para três pessoas e, no terceiro, demarque lugares para quatro pessoas, assegurando o distanciamento social mínimo de dois metros entre as pessoas e entre os grupos.

Figura 1

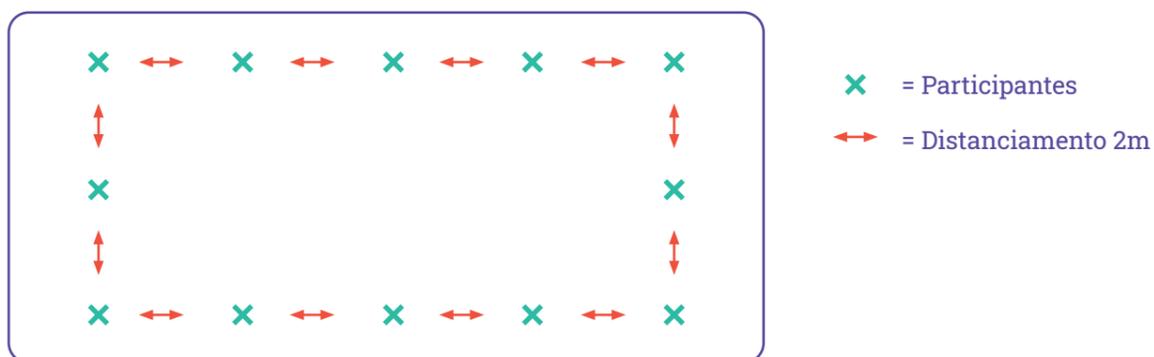


Figura 2

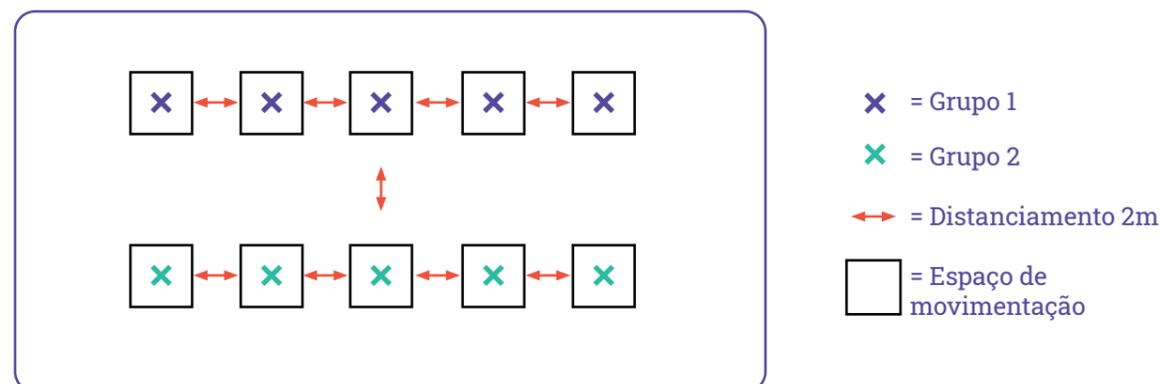
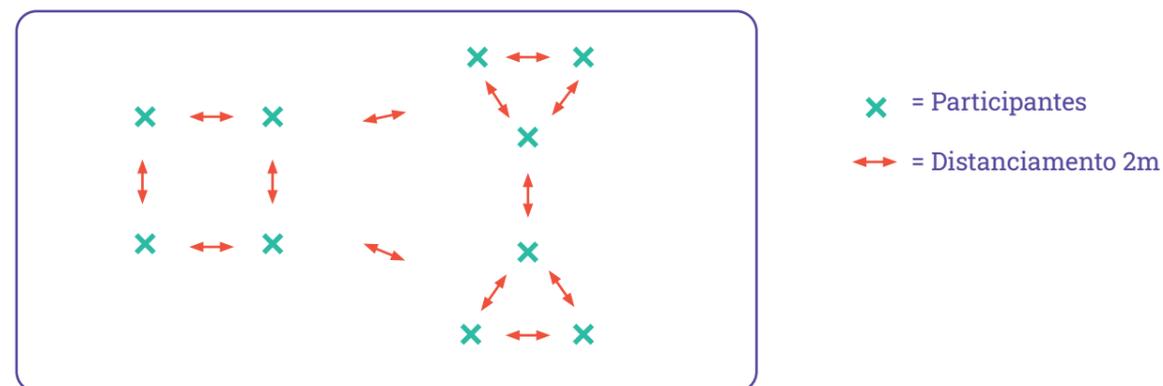


Figura 3



INSTRUÇÕES

PARTE I

1. Peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda de conversa, sentadas nas cadeiras ou nos tapetes higienizados ou em pé (Figura 1).
2. Explique às meninas que você dará alguns comandos e elas deverão segui-los sem sair do lugar. Dê um exemplo para facilitar a compreensão. Diga para prestarem atenção ao próprio corpo e aos seus movimentos. Sem que saiam dos seus lugares, peça para que se movimentem como se estivessem andando rápido e, depois, mais devagar. Estabeleça diferentes formas de movimentação, para tornar esse momento mais dinâmico.
3. Diga que, enquanto estiverem se movimentando, elas devem olhar nos olhos umas das outras.
4. Depois de alguns minutos nessa atividade, divida as meninas em dois grupos. Para a divisão de grupo, é importante pensar em uma dinâmica que respeite o distanciamento social mínimo de dois metros entre todas as pessoas.
5. Assim que for feita a divisão, peça para que um grupo fique do lado oposto ao outro, nos lugares demarcados com fita crepe no chão da sala (Figura 2).
6. Explique que as meninas de um grupo vão representar o papel das mulheres, e as meninas do outro grupo vão fazer o papel dos homens.
7. Explique que você vai falar algumas palavras e que os grupos devem prestar muita atenção para representar a palavra (fazendo mímica, sem dizer nada) no papel do seu grupo (mulher ou homem).
8. Antes de dizer a primeira palavra, peça às meninas que fechem os olhos.
9. Depois, diga uma palavra e deixe que as meninas a represente com os olhos fechados antes de dizer a palavra seguinte. Sinta-se à vontade para incluir palavras que façam parte da realidade do grupo. Exemplos de palavras que podem ser utilizadas são:

- Beleza
- Força
- Raiva
- Atletismo
- Sexualidade
- Suavidade
- Poder

- 10.** Quando as meninas representarem uma palavra, peça que elas abram os olhos e observem as semelhanças e diferenças entre os dois grupos: o que representa as mulheres e o que representa os homens. Faça o mesmo exercício com cada palavra.
- 11.** Ao final, peça aos grupos que se sentem um de frente para o outro (nas cadeiras ou tapetes individuais) e façam uma reflexão com base nas perguntas para debate:
- No grupo das mulheres, qual foi a palavra mais fácil e a mais difícil de representar? Por quê? E no dos homens?
 - Quais palavras as mulheres e os homens representaram de formas similares?
 - Quais palavras as mulheres e os homens representaram de formas diferentes?
 - Quais são os motivos dessas diferenças na forma como as mulheres e os homens se portam?
 - Como essas semelhanças e diferenças se relacionam com o modo como as mulheres e homens são criados?
 - Como essas semelhanças e diferenças afetam as relações íntimas entre as mulheres e os homens?

PARTE II

- 12.** Divida as meninas em três grupos. É importante pensar em uma atividade que respeite o distanciamento social mínimo de dois metros entre todas. Assim que o grupo for dividido, peça para que as meninas ocupem seus lugares nos espaços demarcados com fita crepe (Figura 3).
- 13.** Higienize suas mãos, peça para as meninas fazerem o mesmo e distribua algumas cópias das histórias abaixo:

CORPO, EMOÇÕES E SEXUALIDADE - HISTÓRIAS

A HISTÓRIA DE VANESSA

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

A HISTÓRIA DE LETÍCIA

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

A HISTÓRIA DE JÉSSICA

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

A HISTÓRIA DE MARCELA

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

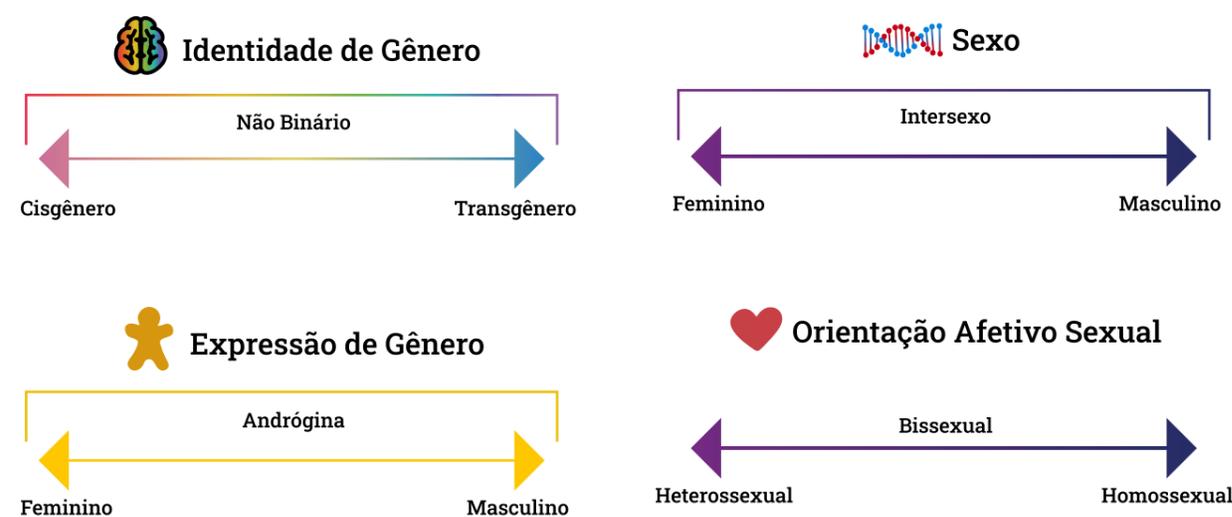
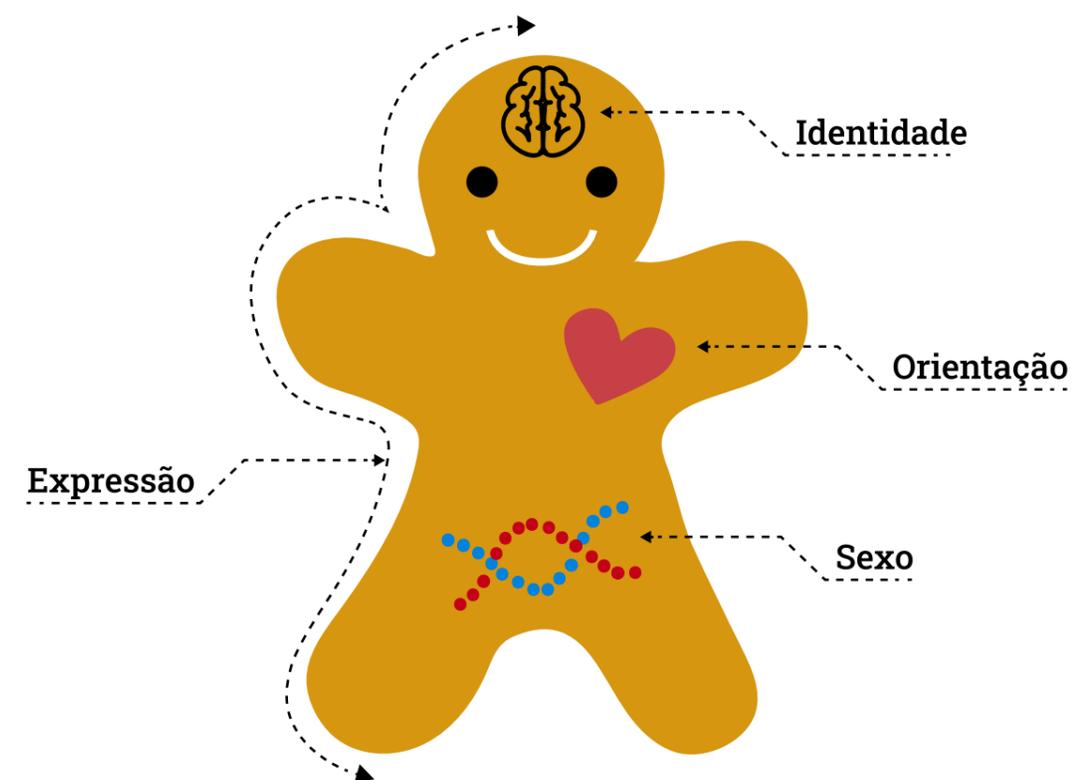
A HISTÓRIA DE AMANDA

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

14. Cada grupo representará uma das histórias. Peça para que cada grupo escolha a sua, de modo que não se repitam. Dê quinze minutos para que os grupos leiam e preparem a sua história.
15. Após o planejamento nos grupos, peça para as meninas ocuparem os espaços demarcados para a roda de conversa (Figura 1). Diga que as meninas pertencentes ao mesmo grupo deverão se posicionar lado a lado, respeitando o distanciamento.
16. Após as leituras, realize um debate com base nas perguntas de apoio abaixo.
 - As histórias que vocês leram parecem realistas? Qual delas você achou mais próxima da realidade? Por quê?
 - Vocês conseguem identificar, nas histórias, personagens que não têm respeito pelas outras pessoas? Elas se preocupam com sentimentos e emoções de outra pessoa? O que você acha que elas deveriam ter feito diferente?
 - Qual a importância do respeito em uma relação sexual?
 - A sociedade estabeleceu normas diferentes para a sexualidade feminina e masculina? Você acha que isso está certo?
 - As mulheres têm desejos sexuais diferentes dos desejos dos homens? Como as mulheres expressam esse desejo sexual?
 - As mulheres conversam sobre os desejos sexuais e o prazer com seus parceiros ou suas parceiras? Por quê?
 - A mulher tem o direito de dizer “não” se ela não quiser ter uma relação ou experiência sexual? Por quê? O que você acha que acontece nessa situação?
 - Vocês sabem o que é identidade de gênero? Vocês acham que a identidade de gênero pode influenciar a orientação sexual de uma pessoa? Por quê? (Apresente o biscoito de gênero abaixo para apoiar nesta discussão.)
 - No meio esportivo, quais são os impactos da manifestação de uma orientação sexual ou a expressão de gênero diferente do padrão hegemônico? Qual a opinião de vocês sobre isso?
 - Discuta com as meninas a importância do respeito em uma relação sexual. Enfatize a necessidade de se praticar sexo seguro, utilizando sempre preservativo.

17. Encerre ressaltando que as mulheres e os homens aprendem formas diferentes de expressar emoções e sentimentos. Essas diferenças são influenciadas por normas impostas pela sociedade e, muitas vezes, as mulheres são ensinadas a reprimir seus desejos sexuais e sentimentos, e seus direitos sexuais não são reconhecidos. As mulheres, assim como os homens, têm o direito de expressar seus desejos sexuais, além de ter o direito a dizer “não” se elas não quiserem ter relações sexuais. Explique que a diversidade faz parte da sexualidade e que todas as pessoas devem ser sempre respeitadas.

BISCOITO DE GÊNERO



Para acessar o folheto 3:
Biscoite de gênero

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

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

• Realize a atividade em um único grupo grande. Com todas posicionadas na roda de conversa, leia as histórias para as meninas e motive as meninas a expressarem suas opiniões ao término de cada história.

MAIS COMPLEXO

• Na primeira parte da sessão, peça para que cada menina cite uma emoção a ser representada pelas outras.

• Após a leitura das histórias, peça para que as meninas tentem conectar as histórias com o seu cotidiano. Pergunte se as histórias parecem realistas e se elas conhecem meninas que vivem ou viveram situações parecidas.



PRÁTICA ESPORTIVA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Fotocópia ou impressão das Definições (abaixo), cones, demarcadores, bambolês ou fita crepe.

DEMARCAÇÕES DO ESPAÇO DE JOGO

• Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.

• (Figura 4 - página 83) Crie um corredor com bambolês para cada equipe e delimite com dois cones um ponto central onde as meninas disputarão partidas de pedra, papel e tesoura. No centro, entre um corredor e outro espalhe cartões com as categorias classificatórias das diferentes orientações sexuais, suas definições e frases preconceituosas e discriminatórias. Exemplos de frases incluem “Ela só é lésbica porque não conheceu um homem de verdade”, “Esse gay tem que virar homem”, “Eu não tenho preconceito, tenho até amigos que são gays”, “Tudo bem ser lésbica ou gay, mas precisa andar de mãos dadas ou se beijar na rua”, “Que desperdício ele ser gay”, “Nossa! você nem parece gay”, “Vocês são um casal de lésbicas? Então quem é o homem da relação”, “Deus fez Eva e Adão e não Ivo e Adão”, “Deus fez o homem e a mulher, então ser homossexual é abominável”, “Você é lésbica por que teve uma desilusão amorosa com um homem?”, “Bissexual é a pessoa indecisa”, “Bissexual é quem vive em cima do muro”, “Você é gay, mas se dá ao respeito”, “Não vou dizer que aceito, mas eu respeito”, “Pra mim é errado ser homossexual, mas eu tolero”.

• (Figura 5 - página 83) Nos dois lados da quadra, delimite os espaços para os dois grupos se reunirem. Em cada um deles, demarque lugares para cinco pessoas, assegurando o distanciamento social mínimo de dois metros entre cada pessoa e entre os grupos.

INSTRUÇÕES

1. Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda inicial de conversa (Figura 1).
2. Divida as participantes em duas equipes e peça para que cada equipe forme uma fileira com distanciamento mínimo de dois metros entre as integrantes da equipe. Caso a turma tenha mais de dez participantes, forme quatro grupos com no máximo cinco participantes por grupo.
3. Peça para as meninas se posicionarem nas demarcações da fileira de sua equipe (Figura 4), higienize as mãos e peça para que elas façam o mesmo.
4. Explique que, a cada rodada, uma participante por vez de cada equipe deverá correr pulando dentro de cada bambolê até chegar no ponto demarcado pelo cone referente a sua equipe.
5. Ao chegarem nesse ponto, as participantes devem disputar uma partida de pedra, papel e tesoura. A tesoura é representada com o dedo indicador e médio, formando a imagem de uma tesoura. O papel é representado com a mão inteiramente aberta. A pedra é representada com a mão inteiramente fechada. Nesse jogo, a tesoura ganha do papel, o papel ganha da pedra e a pedra ganha da tesoura. Caso dê empate, as duas jogadoras devem continuar disputando até que uma vença a partida.

6. A participante que ganha a disputa tem o direito de pegar uma das cartas dispostas no centro do campo de jogo (Figura 4) e a participante da equipe adversária deverá voltar para o final da fila de sua equipe. Por medida de segurança, as meninas que ganharam a disputa devem segurar as suas próprias cartas até o final, evitando o compartilhamento de materiais.
7. Quando todas as cartas forem recolhidas, peça para que as meninas relacione as cartas de orientação sexual, heterossexual, bissexual, homossexual, assexual e pansexual com as suas definições. É importante que seja definido previamente o espaço, respeitando a distância mínima de dois metros entre cada participante, em que as meninas de cada equipe farão a relação dos conceitos com as categorias (Figura 5).

CORPOS, EMOÇÕES E SEXUALIDADE - Definições

- A. Diz respeito à atração que se sente por outros indivíduos e geralmente também envolve questões sentimentais, emocionais e afetivas, não somente sexuais.
- B. Pessoas que sentem atração sexual, afetiva e/ou emocional por pessoas do sexo/gênero oposto. Por exemplo, mulheres (cis ou trans) que se interessam por homens (cis ou trans).
- C. Pessoas que sentem atração sexual, afetiva e/ou emocional por pessoas de ambos os sexos/gêneros. Por exemplo, homens (cis ou trans) que se interessam por mulheres e homens (cis ou trans).
- D. Pessoas que sentem atração sexual, afetiva e/ou emocional por pessoas do mesmo sexo/gênero. Por exemplo, mulheres (cis ou trans) que se interessam por mulheres (cis ou trans).
- E. Pessoas que não sentem atração sexual por nenhum sexo/gênero. Apesar de não se sentirem atraídas sexualmente, pessoas assexuais podem se sentir atraídas afetiva e/ou emocionalmente por pessoas do sexo/gênero oposto, do mesmo sexo/gênero ou por ambos os sexos/gêneros.
- F. Pessoas que sentem atração sexual, afetiva e/ou emocional por pessoas independente do sexo/gênero, ou seja, não importa se é um homem ou mulher cis ou trans, uma pessoa não binária ou pertencente à outras identidades de gênero.

Respostas:

- A. Orientação sexual
B. Heterossexual
C. Bissexual
D. Homossexual
E. Assexual
F. Pansexual

8. Retorne para o círculo da conversa. Depois de conceituar cada categoria, peça que algumas meninas leiam as frases com expressões preconceituosas e compartilhem suas opiniões.
9. Inicie a discussão, utilizando as perguntas abaixo como guia:
- Vocês já ouviram falar em orientação sexual? Quais as informações que vocês tinham sobre isso?
 - Teve alguma categoria que vocês nunca ouviram falar? Qual?
 - Alguma dessas orientações é mais privilegiada que as outras? Qual? Por quê?
 - Vocês acham importante falar sobre isso? Por quê?
 - Vocês conheciam essas expressões preconceituosas?
 - Por que elas são consideradas preconceituosas?
 - O que podemos fazer para não reproduzir preconceitos? Como podemos orientar outras pessoas sobre isso?

10. Finalize salientando que a orientação sexual de uma pessoa não é uma escolha e sim um atributo. A diversidade sexual não deve meramente ser tolerada, mas sim respeitada.

ESQUEMAS DE JOGO

Figura 1

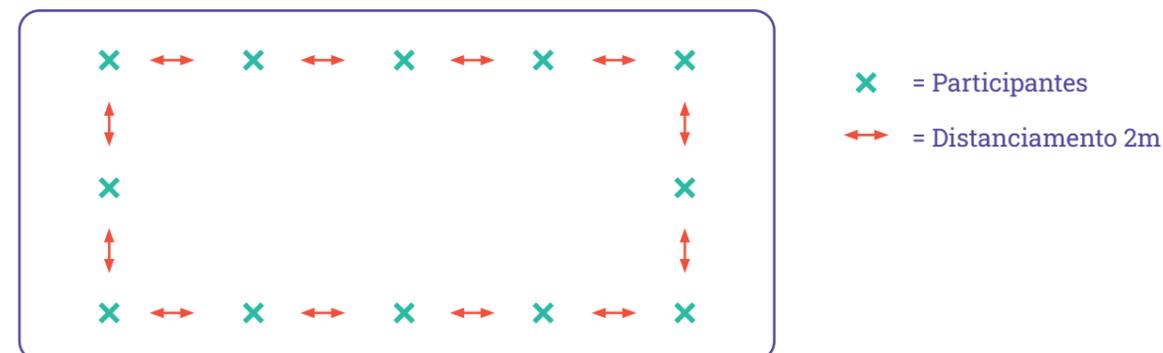


Figura 4

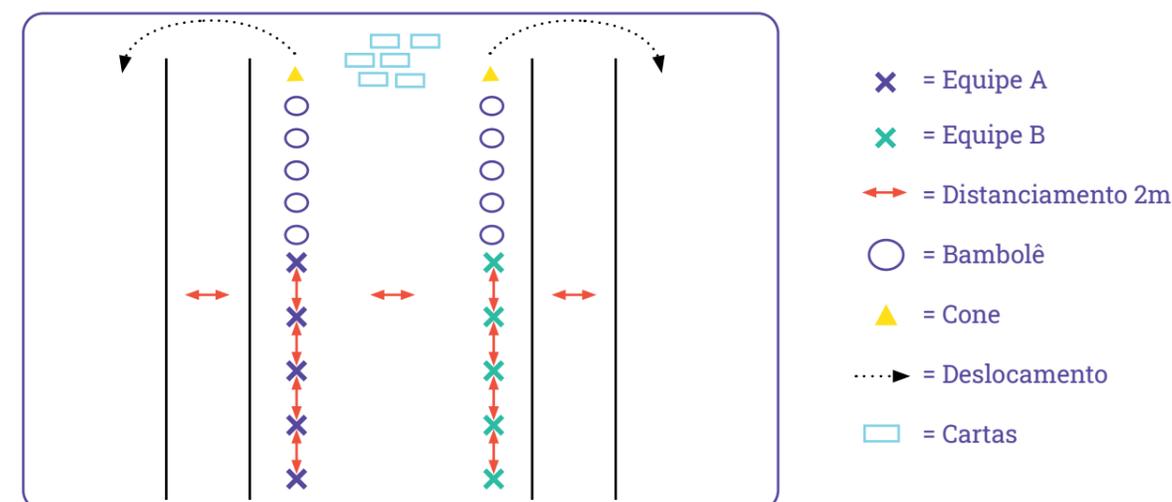
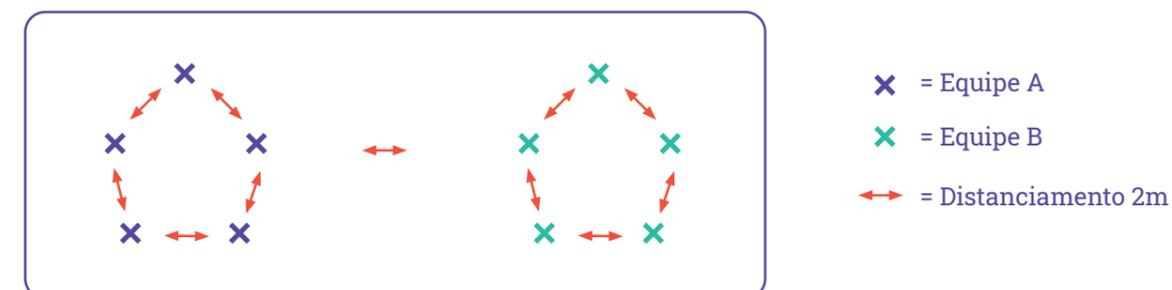


Figura 5



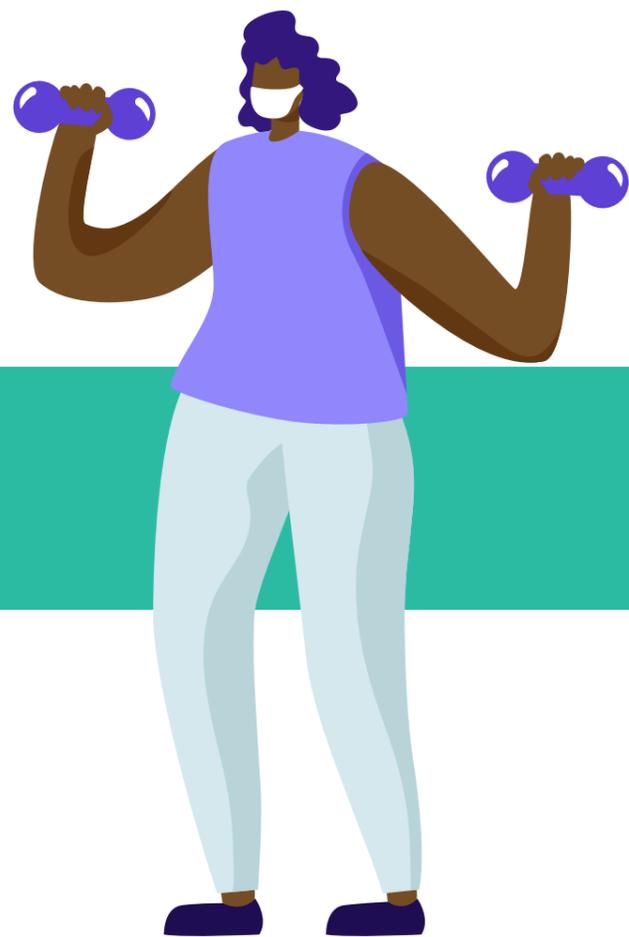
SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Utilize imagens para exemplificar as categorias.

MAIS COMPLEXO

- Peça para as meninas criarem previamente as cartas com os conceitos de cada categoria.
- Introduza obstáculos à corrida.



SESSÃO 8

MENSTRUÇÃO

SESSÃO 8 | MENSTRUÇÃO

VALORES:

respeito, coragem, igualdade

OBJETIVOS

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



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

• **Eles comandam o esporte e não sabem lidar com elas – Quero Treinar em Paz, UOL Esporte**
www.youtube.com/watch?v=uFwVz3Zo7QE

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

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

• **Como a menstruação influencia o rendimento no esporte, Beatriz Montesanti – Nexo Jornal**
<https://www.nexo-jornal.com.br/expresso/2016/08/16/Como-a-menstruacao-influencia-o-rendimento-no-esporte>

FUNDAMENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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



OFICINA TEMÁTICA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Fotocópia do Teste da Menstruação (página 90), fotocópias ou compartilhamento digital do Folheto 4 – Ciclo menstrual, aparelho audiovisual para projetar vídeos.

DEMARCAÇÕES NA SALA

- Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.
- (Figura 2 - página 88) Nos dois lados da sala, delimite os espaços para os dois grupos. Em cada um deles, demarque lugares para cinco pessoas, assegurando o distanciamento social mínimo de dois metros entre as pessoas e entre os grupos.
- (Figura 3 - página 88) Demarque quatro linhas na sala: a primeira, com três lugares; a segunda, com dois lugares; a terceira, com três lugares; e a quarta, com dois lugares. Faça essa demarcação de forma que as linhas não fiquem enfileiradas, mas alternadas, conforme a figura. Atente para assegurar o distanciamento social mínimo de dois metros entre todas as pessoas.
- (Figura 4 - página 88) Roda em formato de meia lua: na roda de conversa, posicione o computador que irá reproduzir o vídeo em uma das demarcações das extremidades, conforme demonstrado na figura. Caso tenha alguma menina nessa demarcação, troque de lugar com ela e se dirija para o fundo da sala, respeitando o distanciamento social de dois metros entre todas as pessoas.
- (Figura 5 - página 88) Em três cantos da sala, demarque os espaços que serão ocupados pelos três grupos. Em dois deles, demarque lugares para três pessoas e, no terceiro, demarque lugares para quatro pessoas, assegurando o distanciamento social mínimo de dois metros entre as pessoas e entre os grupos.

Figura 1

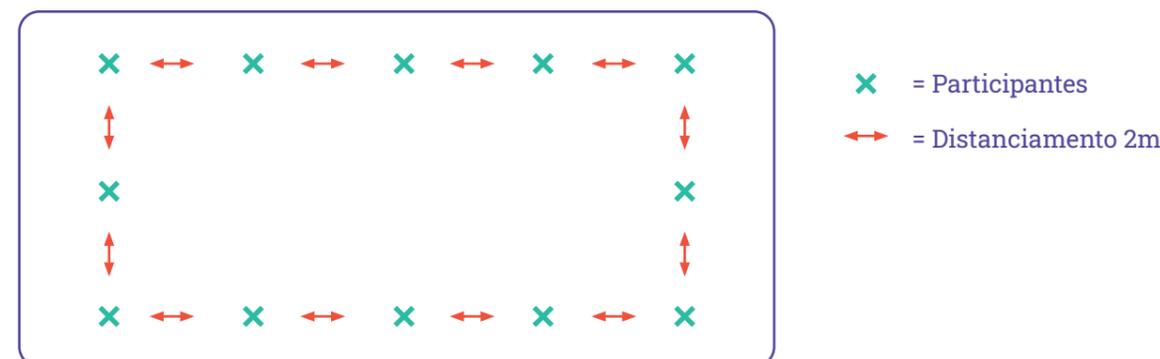


Figura 2

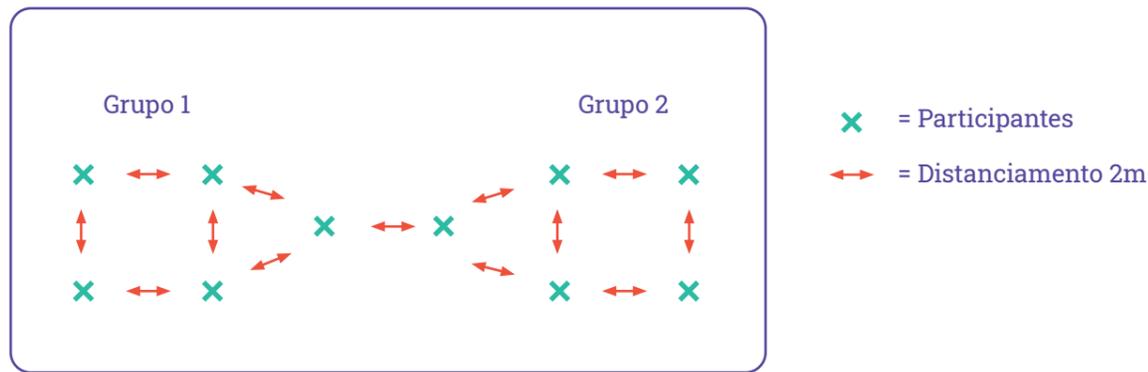


Figura 3

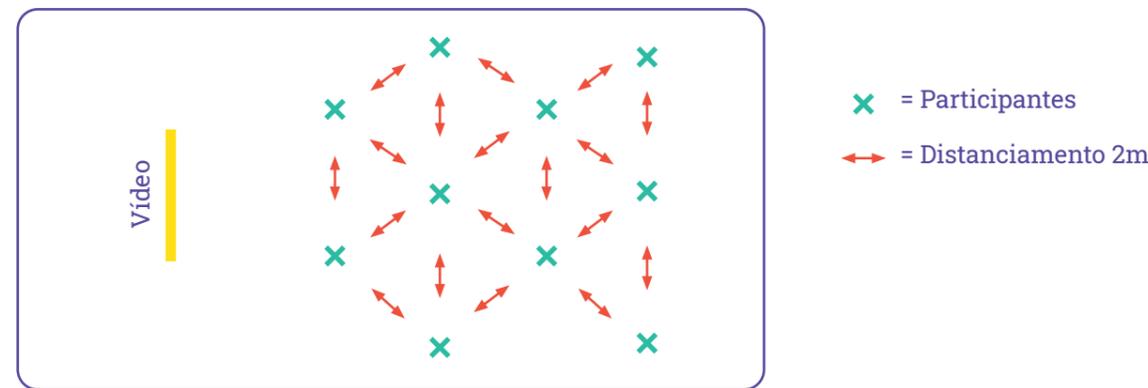


Figura 4

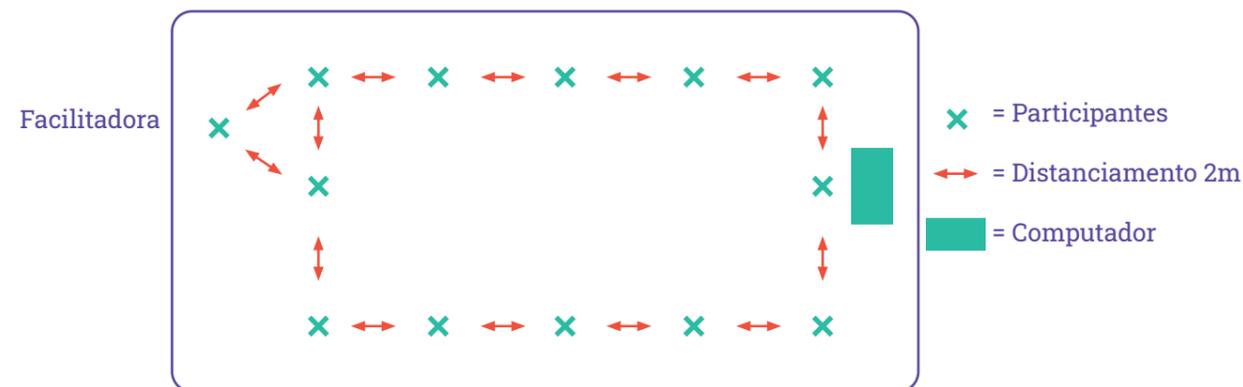
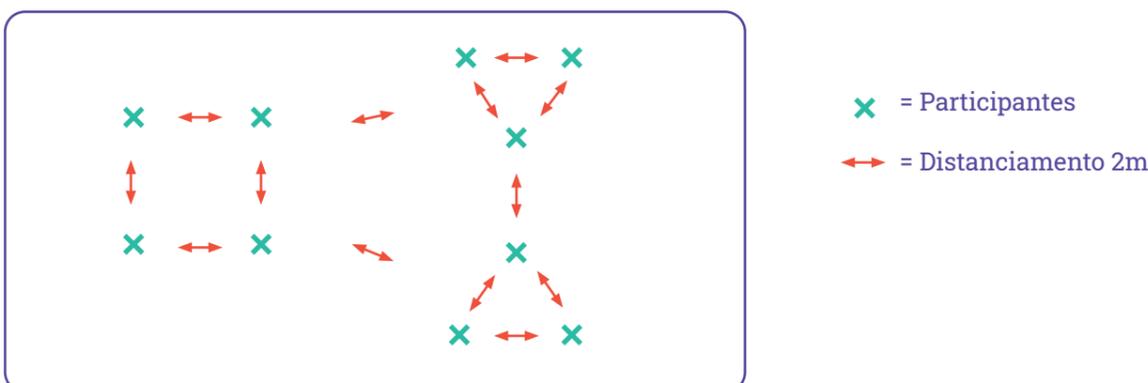


Figura 5



INSTRUÇÕES

PARTE I

1. Conforme as meninas forem chegando, peça que ocupem os lugares delimitados para a roda de conversa, sentadas nas cadeiras ou nos tapetes higienizados ou em pé (Figura 1).
2. Peça para as meninas imaginarem um desenho do órgão sexual dos homens. Explique que essa imagem é muito comum, que a vemos rabiscadas em muitos lugares no nosso dia-a-dia e que através dela ficamos sabendo muito sobre o aparelho reprodutor dos homens, mesmo sem querer. Isso significa que, mesmo no senso comum, temos muitas informações sobre o órgão sexual dos homens.
3. Pergunte às meninas quantas vezes elas já viram uma imagem do órgão sexual das mulheres rabiscada num banheiro público ou numa carteira escolar. Faça elas refletirem sobre o por quê dessa diferença: uma imagem tão conhecida e outra tão incomum. Peça para pensarem em como desenhariam o órgão sexual das mulheres da mesma maneira que desenharam o pênis.
4. Explique que o órgão sexual das mulheres é um tabu em nossa sociedade. Isso porque ele remete ao desejo e ao prazer das mulheres, que também são grandes tabus.

PARTE II

5. Compartilhe com o grupo o Folheto 4 – Ciclo menstrual, impresso ou por meio digital.
6. Explique cada etapa do ciclo e, se possível, passe um dos vídeos abaixo, que explicam o funcionamento do ciclo menstrual de forma lúdica. Se for possível, apresente o vídeo na roda de conversa em formato de meia lua (Figura 4). Se não for possível, demarque, antes da atividade, os lugares que serão ocupados pelas meninas para assisti-lo e peça para que elas ocupem esses lugares para assistir ao vídeo (Figura 3). Escolha o vídeo mais adequado para o nível de sua turma:

• Funny Menstruation Animation (Animação musicada do ciclo)
www.youtube.com/watch?v=ZvPVyas68jE

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

7. Nos lugares demarcados para a roda de conversa, peça para fazerem o Teste da Menstruação (abaixo) para recapitular o que aprenderam. Você poderá combinar códigos para elas darem a resposta individualmente. Ex.: quando a resposta for verdadeira, elas deverão apontar o polegar para cima, quando a resposta for falsa, elas deverão apontar o polegar para baixo.

FOLHETO 4

CICLO MENSTRUAL



1. Sangramento menstrual (menstruação):

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



2. Liberação do óvulo:

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

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



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



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

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

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

MENSTRUÇÃO - TESTE DA MENSTRUÇÃO

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



Para acessar o folheto 4:
Ciclo menstrual

TESTE DA MENSTRUÇÃO - RESPOSTAS

- 1. 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.
- 2. 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.
- 3. 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.
- 4. 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.
- 5. 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.
- 6. 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.
- 7. 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.
- 8. RESPOSTA:** Um período menstrual dura de dois a sete dias, sendo que a média é de cinco dias.
- 9. 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 acidental do hímen não deve estar associado à perda da virgindade.
- 15. VERDADEIRO:** Se o casal tiver relação sexual sem proteção, aumenta o risco, pois o sangue é um meio de cultura, ou seja, contém todos os nutrientes necessários para o crescimento de microrganismos, como bactérias, fungos e vírus.
- 16. FALSO:** A TPM – Tensão Pré-Menstrual é real e ocorre devido às grandes oscilações hormonais do ciclo menstrual, causando sintomas como irritabilidade, cansaço e inchaço abdominal, que variam de intensidade de acordo com cada mulher. Pode ocorrer em mais de 50% das mulheres, começa até dez dias antes da menstruação e termina quando ela chega.
- 17. VERDADEIRO:** As mudanças hormonais fazem com que as glândulas sebáceas aumentem a secreção e, conseqüentemente, a acne.

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

- As mulheres devem deixar de fazer certas coisas enquanto estão menstruadas? Por quê?
- O que usar durante a menstruação? Existem alternativas para o absorvente? Quais as vantagens e desvantagens de cada tipo? (Ajude o grupo a levantar formas alternativas ao absorvente externo: absorvente interno, coletor ou copinho menstrual, calcinha absorvente lavável, ou absorvente de pano lavável.)
- De onde vêm os tabus sobre a menstruação? Você acha que isso tem alguma coisa a ver com gênero e sexualidade? Por quê?
- Quais são os problemas comuns que as mulheres têm durante a menstruação? Como vocês lidam com eles? (Por exemplo, acesso a absorventes, privacidade para se trocar e se limpar, dores, incômodos etc).
- Existem dias durante o ciclo menstrual em que as mulheres têm maior probabilidade de engravidar? Quais são?
- Na nossa comunidade, o que (ou quanto) você acha que as meninas sabem sobre essas questões? Quando elas ficam sabendo sobre isso – antes ou depois da primeira menstruação?
- Você acha importante que vocês, meninas, aprendam sobre o próprio corpo e como cuidar dele? Por quê?
- Qual a importância da higiene pessoal?
- Existe algum impedimento para a mulher praticar esportes se estiver menstruada?
- As relações sexuais sem preservativos podem trazer conseqüências para a saúde? Quais?
- Para engravidar é preciso que haja relação sexual sem proteção mais de uma vez ou basta uma?

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

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Utilize a animação Funny Menstruation para explicar o ciclo, comentando cada etapa para que elas visualizem melhor como funciona. Se necessário, pause o vídeo a cada etapa para verificar se todas entenderam e permitir que tirem suas dúvidas.

MAIS COMPLEXO

- Adapte as perguntas do Teste da Menstruação de acordo com as necessidades do seu grupo.



PRÁTICA ESPORTIVA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DEMARCAÇÕES DO ESPAÇO DE JOGO

- Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.
- (Figura 6 - página 95) Organize a quadra com um circuitos de quatro pontos (estações) indicados por cones, formando um círculo imaginário. Cada circuito será destinado a uma equipe de no máximo cinco participantes.

INSTRUÇÕES

1. Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda inicial de conversa (Figura 1).
2. Peça para que as meninas formem dois grupos. Para a divisão de grupo, é importante pensar em uma dinâmica que respeite o distanciamento social mínimo de dois metros entre todas as pessoas. Assim que o grupo for dividido, peça para que as equipes se direcionem para as áreas de jogo, onde os circuitos estarão montados (Figura 6).
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, que deverá ser conduzida de diferentes maneiras, de acordo indicação a seguir:

CONE 1 (OVÁRIO): explique que esse ponto é onde os óvulos são armazenados e, quando estão maduros, são liberados (um óvulo a cada mês). Nessa estação, as meninas deverão formar uma fileira, respeitando o distanciamento de dois metros entre elas. A primeira menina da fila deverá se virar em direção à segunda e, com as mãos acima da cabeça, lançar o óvulo (bola) para a colega. A dinâmica deve ser repetida até que a bola chegue na última menina da fila. Esta deverá correr e ocupar o primeiro lugar da fila, direcionando o grupo para a estação seguinte (cone 2).

CONE 2 (TROMPA): diga que, depois de liberado pelo ovário, o óvulo passa por toda extensão da trompa esperando ser fecundado (receber um espermatozoide). Nesta estação as meninas deverão ocupar os seus lugares formando uma fila. A primeira participante deverá se virar em direção à fila e lançar um bambolê ao redor da segunda menina, que deverá estar com os braços esticados acima da cabeça. Para reforçar as medidas de segurança, oriente que o bambolê deve ser lançado horizontalmente, para que não machuque a “menina-alvo”. Após lançar o bambolê, a primeira menina deverá passar o óvulo (bola) para a participante seguinte, utilizando os pés. A dinâmica deve ser repetida até que a bola chegue na última menina da fila. Esta deverá correr e ocupar o primeiro lugar da fila, direcionando o grupo para a estação seguinte (cone 3).

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. Nesta estação, as meninas deverão formar duplas dentro de sua própria equipe e cada dupla terá que segurar um tecido de TNT (ou semelhante). Observação: o tecido deverá ter

pelo menos dois metros de comprimento, para garantir o distanciamento entre as meninas. Caso o número de participantes na equipe seja ímpar, a menina que estiver sozinha deverá se posicionar entre as duplas, respeitando o distanciamento de dois metros. O óvulo (bola) deverá ser lançado de um tecido para o outro, iniciando pela primeira dupla, até chegar na última. Caso haja uma menina sozinha, a dupla deverá lançar a bola para ela e ela deverá jogar para a dupla seguinte. Para que a equipe chegue à próxima estação, a primeira dupla a lançar o óvulo (bola) deverá correr para o lado da última dupla, direcionando o grupo para o cone 4.

CONE 4 (CANAL VAGINAL) E PONTO FINAL: explique que o óvulo não fecundado é descartado através da menstruação. Logo após todo revestimento ser expelido, o corpo inicia novamente o ciclo. Nesta estação, as meninas deverão formar uma fila onde a primeira menina deverá passar o óvulo (bola) em volta da cintura e lançá-lo com as mãos para a próxima participante. Essa dinâmica deverá ser repetida até que o óvulo (bola) chegue na última menina. Esta deverá correr para ocupar o primeiro lugar na fila, direcionando o grupo para a estação 1, onde a atividade será encerrada.

4. Ao encerrar a atividade, higienize as suas mãos e oriente que as meninas façam o mesmo.
5. Ao final, peça para que as meninas ocupem os espaços delimitados na roda de conversa, respeitando o distanciamento social de dois metros entre as pessoas presentes (Figura 1 da Introdução).
6. Ao final da atividade, promova o debate, utilizando as seguintes perguntas norteadoras:
 - O que vocês acharam da atividade? Ela ajudou a compreender melhor como o ciclo menstrual funciona?
 - O ciclo menstrual ocorre somente quando a menina está sangrando?
 - Existem dias durante o ciclo menstrual em que as mulheres têm maior probabilidade de engravidar? Quais?
 - Geralmente, quando e como as meninas ficam sabendo sobre a menstruação?
 - Vocês acham que menstruação é sinônimo de doença? Por quê?
 - Quais cuidados com a higiene pessoal devemos ter durante a menstruação? Por quê?
7. Finalize enfatizando que, caso ainda tenham restado, ou surjam mais dúvidas, elas podem trazê-las para a próxima sessão ou deixar perguntas escritas, de maneira anônima, na caixa de perguntas.

ESQUEMAS DE JOGO

Figura 1

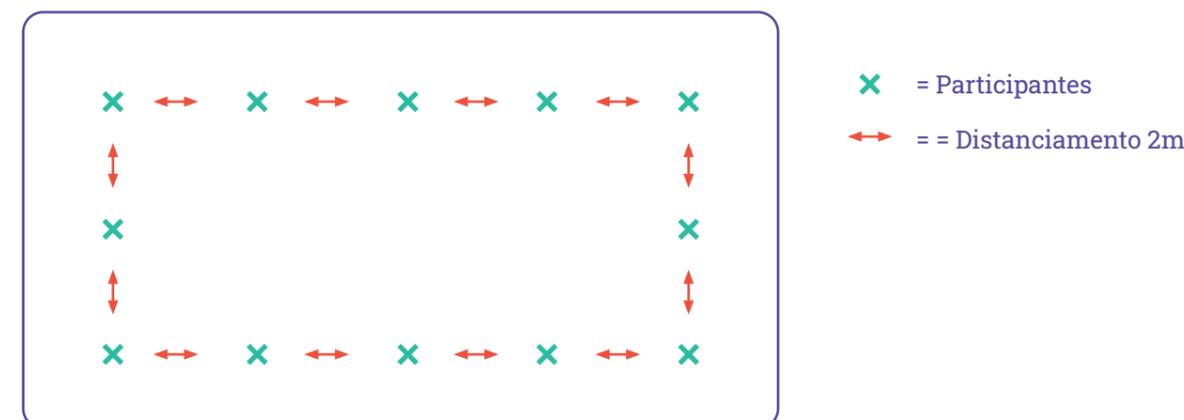
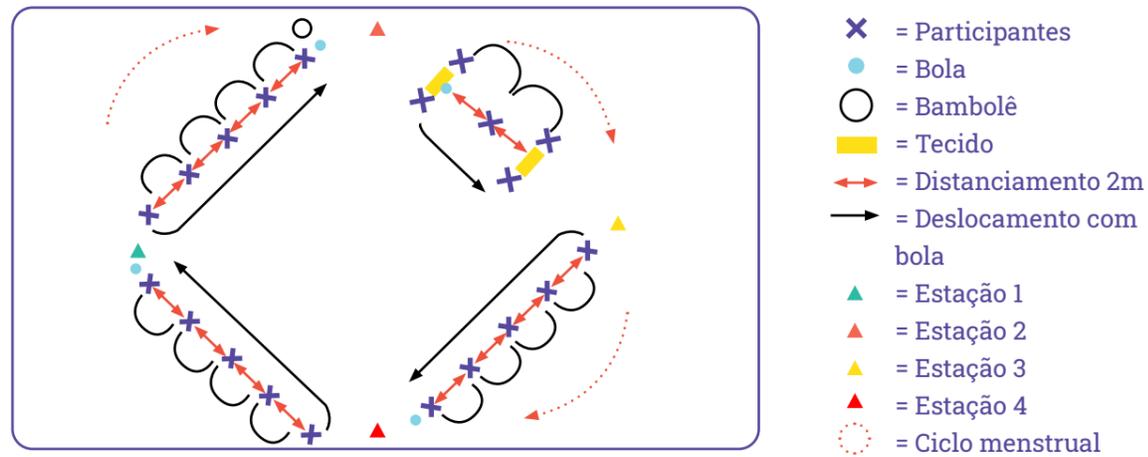


Figura 6



SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Reforce, a cada estação, o que acontece durante o ciclo menstrual naquela etapa.

- Demonstre a atividade para as meninas terem referência visual.

MAIS COMPLEXO

- 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. Peça para que o grupo divida as afirmações em verdadeiras ou falsas. Em seguida, peça para que as meninas defendam suas opiniões sobre as afirmações.



SESSÃO 9

MÉTODOS CONTRACEPTIVOS E ISTs

SESSÃO 9 | MÉTODOS CONTRACEPTIVOS E ISTs

VALORES: respeito, determinação, coragem, igualdade

OBJETIVOS

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

FUNDAMENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

É também importante mencionar durante a sessão que, no Brasil, o aborto é permitido por lei em três

casos: se a gravidez for decorrente de estupro, se colocar a vida da mãe em risco ou se o feto for anencéfalo (sem cérebro). Nessas três situações, caso a mulher opte por realizar um aborto, ela tem seus direitos resguardados e pode ser atendida pelo SUS.

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

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

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



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

- **Mulheres também transam – Jout Jout Prazer**
www.youtube.com/watch?v=r9nScgxSntI
- **Era uma vez outra Maria**
www.youtube.com/watch?v=uX8lyI-5nr4
- **Outras DSTs – Drauzio Varella**
www.youtube.com/watch?v=H6AcZxKISqw
- **Socorro, cresceu uma coisa estranha na ppk! O que são DSTs? – Amanda Lima, Capitolina**
www.revistacapitolina.com.br/socorro-cresceu-uma-coisa-estranha-na-ppk-o-que-sao-DSTs/
- **Aprenda a se prevenir de ISTs no sexo lésbico – App Clue**
helloclue.com/pt/artigos/sexo/aprenda-a-se-prevenir-de-ists-no-sexo-lesbico



OFICINA TEMÁTICA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DEMARCAÇÕES NA SALA

- Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.
- (Figura 2 - abaixo) Em três cantos da sala, demarque os espaços que serão ocupados pelos três grupos. Em dois deles, demarque lugares para três pessoas e, no terceiro, demarque lugares para quatro pessoas, assegurando o distanciamento social mínimo de dois metros entre as pessoas e entre os grupos.

Figura 1

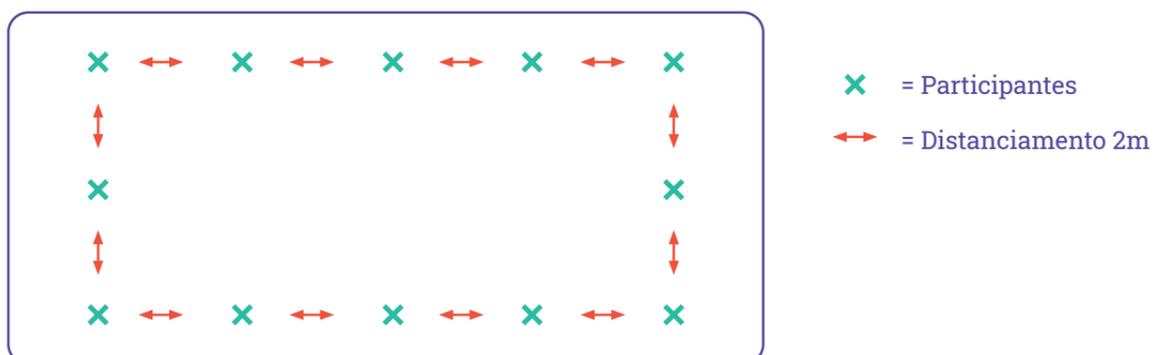
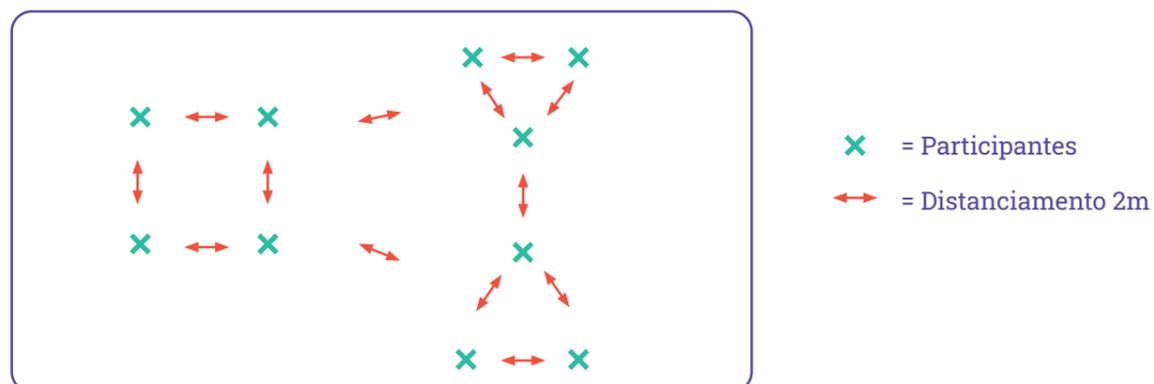


Figura 2



INSTRUÇÕES

1. Ao início da sessão, explique para as meninas que você deixará uma caixa preparada para perguntas. Diga que elas podem perguntar o que quiserem de modo anônimo e que você trará as respostas ao final da sessão, ou no encontro seguinte.
2. Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda de conversa, sentadas nas cadeiras ou nos tapetes higienizados ou em pé (Figura 1).
3. Apresente para as meninas o tema da sessão e pergunte se elas já ouviram falar em métodos contraceptivos.
4. Caso as meninas se mostrem tímidas no início, procure tratar o assunto com naturalidade. Reforce que este é um local seguro e que é normal surgirem muitas dúvidas a respeito desse tema. Explique a importância de se falar e conhecer os métodos pois, mesmo que elas ainda não sejam sexualmente ativas, essas informações serão importantes futuramente. Se possível, consiga algumas amostras dos métodos mais comuns em um posto de saúde e permita que elas os manipulem para conhecerem melhor.
5. Depois divida as meninas em quatro grupos. Para a divisão de grupo, é importante pensar em uma dinâmica que respeite o distanciamento social mínimo de dois metros entre todas as pessoas. Assim que o grupo for dividido, peça para que as meninas ocupem seus lugares nos espaços demarcados com fita crepe (Figura 2).
6. Higienize suas mãos, peça para que as meninas façam o mesmo, e distribua por meio de fotocópias ou digitalmente o Folheto 5 – Métodos contraceptivos e de prevenção a ISTs. Explique que quatro dos seis métodos serão discutidos com mais profundidade nesta sessão.
7. Cada grupo ficará responsável por um tipo de método, da seguinte forma:
 - GRUPO 1: Método Periódico
 - GRUPO 2: Método Mecânico
 - GRUPO 3: Método de Barreira
 - GRUPO 4: Método Hormonal (incluindo a pílula do dia seguinte, que é um método de contracepção de emergência)
8. Diga que os grupos terão dez minutos para se preparar para um debate cujo tema é "O melhor método contraceptivo e de prevenção é...". Num primeiro momento, o Grupo 1 debaterá contra o Grupo 2 e, na sequência, o Grupo 3 com o Grupo 4. O grupo ganhador de cada etapa se enfrentará na final.
9. Diga que elas devem utilizar o tempo de preparação para analisar os prós e os contras do método que deverão defender e se preparar para convencer a plateia que este é o melhor método. Elas devem utilizar esse tempo também para verificar os contras do método do grupo adversário para tentar ganhar na argumentação.
10. Enfatize que, independente da opinião pessoal de cada uma, ou o método que de fato elas utilizem na vida real, para fins de debate, elas devem defender o método do grupo de maneira convincente. Elas podem utilizar as seguintes perguntas norteadoras para a preparação:
 - Como esse método previne a gravidez?
 - Como esse método previne infecções sexualmente transmissíveis?
 - Como ele é usado?
 - Quais são suas vantagens?
 - Quais são suas desvantagens?
11. Ao final do tempo de preparação, posicione os Grupos 1 e 2 de frente para a plateia (composta dos Grupos 3 e 4), respeitando o distanciamento e inicie o debate.

12. Fique atenta para que elas não falem juntas ou interrompam a adversária no meio do raciocínio. Caso isso comece a acontecer diversas vezes, estipule um tempo (algo entre 30 segundos e um minuto) para exposição, réplica e tréplica.
13. Deixe o debate acontecer por cerca de dez minutos. Ao final, peça para a plateia votar no grupo vencedor. Para incentivar que as meninas sejam imparciais e votem de acordo com a performance de cada equipe, dê a cada participante um papel e faça que o voto seja secreto. Ao final de cada debate, a facilitadora deve recolher os votos e ao término da primeira rodada, ou seja, do debate das quatro equipes, a facilitadora faz a contagem de votos com todas as participantes. Os dois grupos mais votados, em cada debate, se enfrentam em uma segunda rodada e os dois menos votados também.
14. Para evitar que as meninas burlam as regras e votem no sua própria equipe, cada equipe pode receber uma cor de papel diferente ou uma cor de canetinha diferente, por exemplo, equipe 1 recebe papel ou caneta amarela, equipe 2 papel ou caneta azul, equipe 3 papel ou caneta verde e equipe 4 papel ou caneta rosa. Dessa maneira, os votos indicados com a cor amarela só podem conter as opções de voto na equipe 3 ou 4, se houver um voto em uma equipe diferente dessas o voto deverá ser descartado.
15. Peça uma salva de palmas para todas as debatedoras. Enfatize que, obviamente, não existe “um” método melhor do que os outros, e sim o método que melhor funciona para determinada mulher em determinado momento da vida. Enfatize que a escolha do método é pessoal e não deve haver julgamentos, mas que elas devem levar em conta se o método que escolheram as protege da melhor forma possível.
16. Explique que existem ainda os método químico, conforme explicado no Folheto 5, e o método cirúrgico. O método cirúrgico é mais definitivo que os demais, por isso elas provavelmente não farão uso dele nesta etapa de suas vidas.
17. Não deixe de mencionar que a pílula do dia seguinte é um método contraceptivo de emergência e, para funcionar, deve ser tomada em até 72 horas após a relação sexual. Ela é indicada para situações de estupro, rompimento do preservativo ou falha de outros métodos contraceptivos. Ressalte que é extremamente importante que a mulher utilize a pílula do dia seguinte somente em casos de emergência e não como método contraceptivo frequente. Por conter uma alta dosagem de hormônios, seu uso contínuo pode prejudicar o organismo da mulher ou até mesmo perder a eficácia. Promova o debate, utilizando as seguintes perguntas orientadoras:
- O que vocês aprenderam de novo na oficina de hoje?
 - Vocês conhecem os serviços de saúde no seu bairro? Existem obstáculos ou dificuldades para usá-los? (Ressalte a questão da privacidade e do direito de a adolescente usar os serviços de saúde e procurar os métodos anticoncepcionais sem a obrigatoriedade de estar acompanhada por uma pessoa adulta responsável.)
 - Quais as dificuldades vocês encontram – ou acham que poderiam encontrar - para usar alguns desses métodos com um parceiro ou uma parceira? Como vocês poderiam negociar o uso do método com seu parceiro ou sua parceira? (Enfatize que a contracepção e a prevenção de ISTs é uma responsabilidade que deve ser compartilhada. Se nenhum dos parceiros quiser que as relações sexuais resultem em gravidez ou infecções, é fundamental que ambos tomem as precauções para que isso não aconteça.)
 - Ao usar preservativos, quais são as principais precauções a serem tomadas?
 - Vocês acham que a mulher tem o direito de decidir se e quando deseja engravidar? Ela tem direito a decidir sobre o número de filhos ou filhas que deseja ter? Por quê?
 - Qual é o único método que previne a gravidez e protege contra as infecções sexualmente transmissíveis e o HIV?
 - Se você esquecer de usar o preservativo ou se o preservativo estourar, o que você pode fazer?

18. Encerre o debate enfatizando a importância do uso de métodos de prevenção a ISTs em relações sexuais entre meninas. É importante problematizar sobre a falta de investimento em métodos de prevenção a IST em relações sexuais entre mulheres. As meninas lésbicas também devem e têm o direito de se prevenir. As recomendações de prevenção são: usar sempre camisinha ao utilizar acessórios, utilizar plástico filme durante o sexo oral e utilizar luvas de dedos de látex (vendidas em lojas de material médico).

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

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

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

MAIS COMPLEXO

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

MÉTODOS CONTRACEPTIVOS E DE PREVENÇÃO A ISTs

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

Métodos de prevenção

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

Métodos Comportamentais ou Naturais

Tabelinha Muco cervical Temperatura Coito interrompido

O que é? E como funciona?

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

Vantagens

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

Desvantagens

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

Métodos de Barreira

Preservativo/camisinha vaginal ou peniano Diafragma

O que é? E como funciona?

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

Vantagens

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

Desvantagens

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

Métodos Químicos

Espermicida

O que é? E como funciona?

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

Vantagens

- Fácil utilização e livre de hormônios

Desvantagens

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

Métodos Cirúrgicos

Laqueadura ou ligadura das trompas

Vasectomia

O que é? E como funciona?

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

Vantagens

- A eficiência é altíssima

Desvantagens

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

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

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

Materiais

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

Observações gerais

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

Métodos Mecânico

DIU (dispositivo intra-uterino) de cobre

O que é? E como funciona?

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

Vantagens

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

Desvantagens

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

Métodos Hormonais

Pílulas Implante subcutâneo

DIU hormonal

O que é? E como funciona?

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

Vantagens

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

Desvantagens

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



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

PRÁTICA ESPORTIVA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cones ou demarcadores, fita crepe, bambolês, bolas, folha A4 e caneta.

DEMARCAÇÕES NO ESPAÇO DE JOGO

- Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.
- (Figura 3 - página 109) Demarque o local onde as meninas devem ficar posicionadas em fila e de frente para o gol, respeitando o distanciamento de dois metros entre elas e entre os grupos.

INSTRUÇÕES

PARTE I

1. Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda inicial de conversa (Figura 1).
2. Prenda, no travessão do gol, cinco bambolês, cada um desses bambolês deverá ser representado por uma infecção sexualmente transmissível (IST), por exemplo, herpes, HPV, sífilis, gonorréia, cancro mole. Você poderá escrever em uma folha as ISTs e colar próximo aos bambolês no travessão do gol.
3. Peça para as meninas formarem equipes de até cinco pessoas. Para a divisão de grupo, é importante pensar em uma dinâmica que respeite o distanciamento social mínimo de dois metros entre todas as pessoas. Assim que o grupo for dividido, peça para que as meninas façam uma fila de frente para o gol, nos lugares demarcados para respeitar o distanciamento de dois metros entre elas e entre os grupos (Figura 3).
4. Explique que, ao seu sinal, as primeiras meninas da fila devem tentar acertar a bola dentro de um dos bambolês utilizando as mãos. Caso elas não acertem, devem voltar para o final da fila, dando a chance para a próxima menina. A cada acerto as equipes contabilizam um ponto.

PARTE II

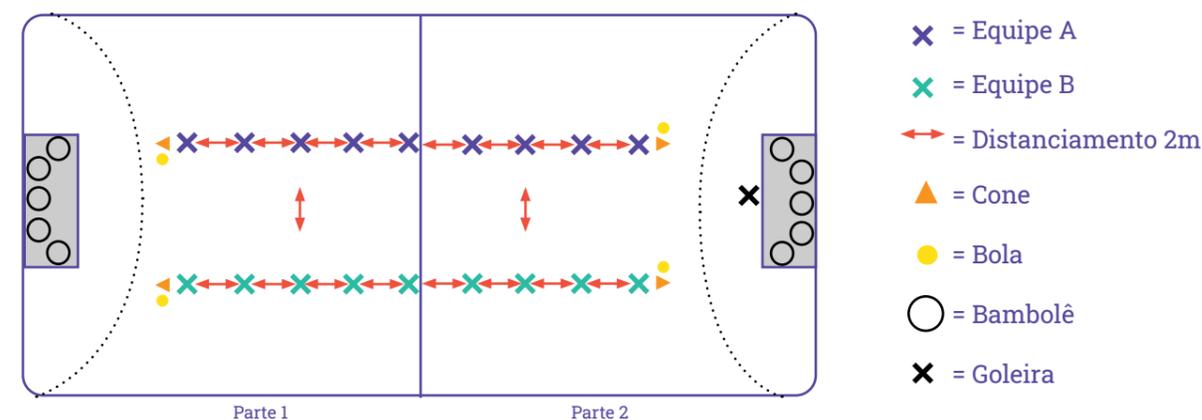
1. Nesta segunda parte, pergunte às meninas qual é o único método que previne contra ISTs.
2. Peça para uma voluntária para ser a goleira e diga que ela fará a função da "camisinha" e deverá bloquear as bolas lançadas pelas demais participantes, sem deixar as meninas acertarem os bambolês.
3. Mantenha as meninas em duas equipes, mas ressalte que desta vez as equipes devem lançar as bolas alternadamente (uma equipe de cada vez).
4. Ao final, peça para que as meninas ocupem os espaços delimitados na roda de conversa, respeitando o distanciamento social de dois metros entre as pessoas presentes (Figura 1 da Introdução).

5. PERGUNTAS ORIENTADORAS

- Qual foi a rodada que garantiu mais proteção? Por quê?
- Vocês conhecem métodos para evitar uma gravidez não planejada? E os métodos para se prevenir de ISTs? Podem citar alguns?
- Quem deve ser 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? Quem tem mais responsabilidade? Deveria ser assim?
- Quais os riscos ou consequências de uma relação sexual sem proteção?

ESQUEMAS DE JOGO

Figura 3



SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

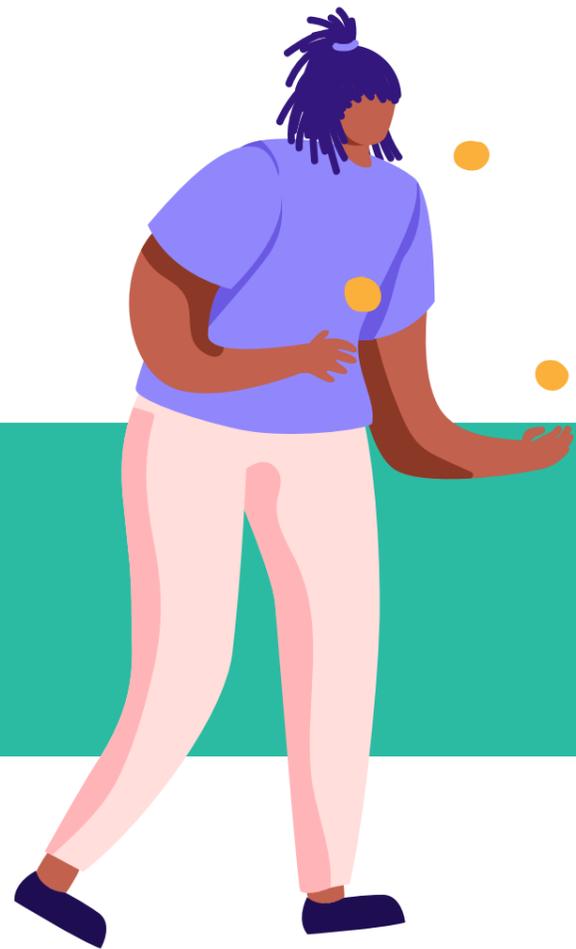
MAIS SIMPLES

- Diminua a distância entre a fileira e o gol.
- Acrescente mais bambolês.

• Caso o espaço não tenha um gol, cole as ISTs em cones para as meninas acertarem.

MAIS COMPLEXO

- Aumente a distância entre a fileira e o gol.
- Peça para que as meninas indiquem exemplos de ISTs.
- Realize a atividade mais de uma vez e, a cada rodada, peça para as meninas indicarem diferentes nomes de métodos contraceptivos que conheçam.



SESSÃO 10

DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS

SESSÃO 10 | DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS

VALORES:

respeito, determinação, coragem, igualdade

OBJETIVOS

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

FUNDAMENTAÇÃO

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

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

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

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



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

- **Direitos Sexuais e Reprodutivos – CDH**
www.youtube.com/watch?v=-3VpAL5iDfI
- **Direitos sexuais e reprodutivos. Você sabe o que é? – Campanha ANA (Aliança Nacional de Adolescentes)**
www.youtube.com/watch?v=Iv3Phkn4FdM
- **Direitos sexuais reprodutivos – Criola**
www.youtube.com/watch?v=AoXLo-s_xU8



OFICINA TEMÁTICA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Papel e caneta.

DEMARCAÇÕES NA SALA

- Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.
- (Figura 2) Roda em formato de meia lua: na roda de conversa, posicione o computador que irá reproduzir o vídeo em uma das demarcações das extremidades, conforme demonstrado na figura. Caso tenha alguma menina nessa demarcação, troque de lugar com ela e se dirija para o fundo da sala, respeitando o distanciamento social de 2m entre todas as pessoas.
- (Figura 3 - a seguir) Demarque quatro linhas na sala: a primeira, com 3 lugares; a segunda, com 2 lugares; a terceira, com 3 lugares; e a quarta, com dois lugares. Faça essa demarcação de forma que as linhas não fiquem enfileiradas, mas alternadas, conforme a figura. Atente para assegurar o distanciamento social mínimo de 2m entre todas as pessoas.

Figura 1

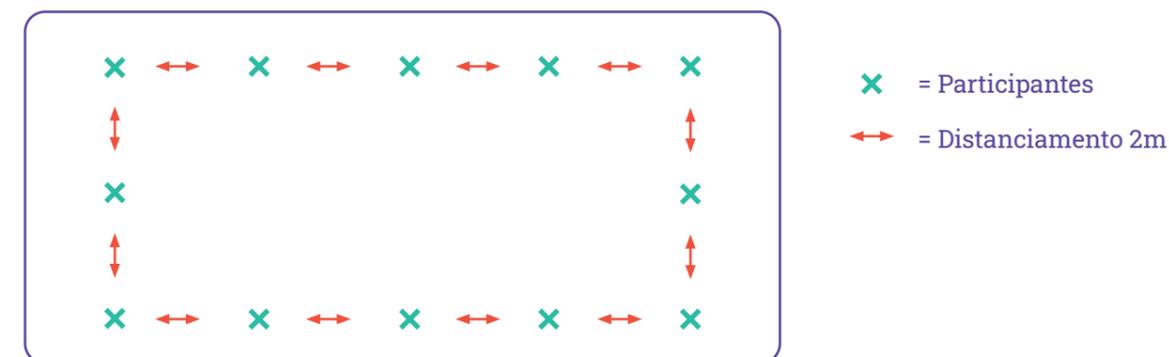


Figura 2

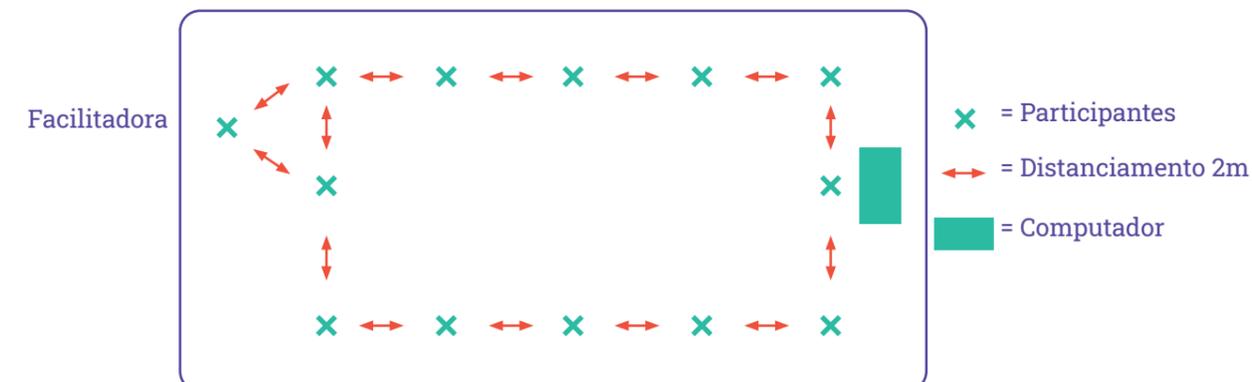
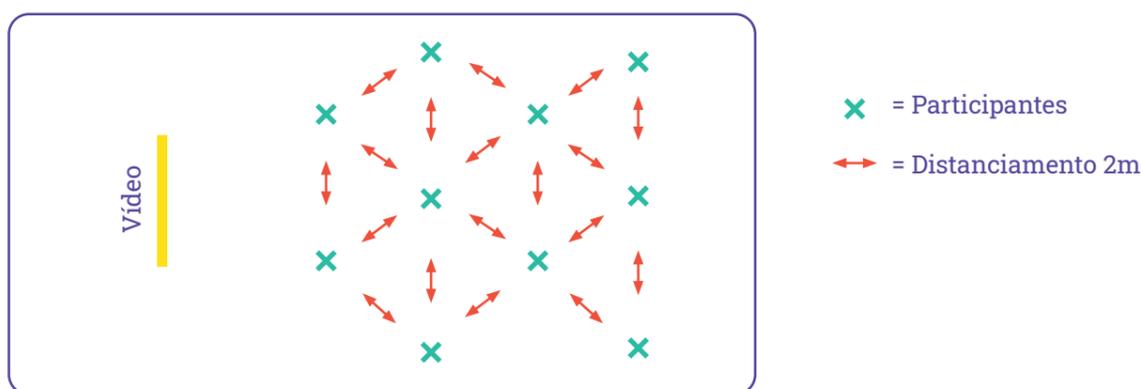


Figura 3



INSTRUÇÕES

- Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda de conversa, sentadas nas cadeiras ou nos tapetes higienizados ou em pé (Figura 1).
- Higienize suas mãos, peça para as meninas fazerem o mesmo e entregue três folhas de papel para cada uma delas.
- Peça para que elas escrevam em letras grandes em cada uma das folhas "Concordo", "Não concordo" e "Não sei".
- Diga às meninas que você irá ler uma frase por vez e, depois de cada leitura, elas deverão levantar o papel que expresse sua opinião pessoal. Explique que as afirmações têm a ver com saúde e direitos sexuais e reprodutivos.
- Explique que elas devem escolher se concordam ou não concordam com a frase, ou se não sabem bem o que pensam sobre isso.
- Diga também que elas 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.
- Escolha dentre as frases abaixo as que considerar mais apropriadas ao grupo ou inclua outras que achar interessantes:

• Fazer sexo antes do casamento é errado.

• O desejo sexual do homem é mais forte que o da mulher.

• É da natureza do homem não conseguir controlar seu desejo sexual.

• As mulheres têm o direito de desfrutar do sexo.

• As mulheres devem ter pleno controle de quantos filhas ou filhos gostariam de ter e quanto tempo esperar entre as gestações.

• Se a mulher excitar o homem sexualmente, é responsabilidade dela satisfazê-lo.

• Se uma mulher bêbada for estuprada, a culpa é dela.

• Algumas mulheres podem se sentir atraídas tanto por homens quanto por mulheres.

• O marido tem direito de forçar sua esposa a fazer sexo com ele.

• Adolescentes devem aprender sobre sexo na escola e receber preservativos se decidirem ter relações sexuais.

• Em certas situações, a mulher pode ter culpa por ser estuprada.

• As mulheres podem ter quantos parceiros sexuais quiserem.

• Homens e mulheres têm o direito de exercer sua sexualidade livremente.

• Em uma relação sexual, ambos devem sentir prazer.

• A pílula anticoncepcional protege contra ISTs, AIDS e HPV.

• É natural as mulheres se masturbarem.

• Só podemos chamar de família quando há uma mulher e um homem na relação.

• Se a mulher engravidou, a responsabilidade pelo feto é dela.

• É importante aprender a conhecer o próprio corpo, gostar e cuidar dele.

• Estupros, assédios e violências sexuais, inclusive a doméstica, devem ser denunciados.

• Fazer sexo com o uso de camisinha evita contrair infecções sexualmente transmissíveis.

• Uma mulher tem o direito de dizer "não" se alguém tentar tocá-la ou fazer sexo com ela e ela não quiser.

• As mulheres só se realizam plenamente se forem mães.

• A mulher deve tolerar apanhar do marido para manter a família unida.

• Se uma mulher e um homem fazem sexo e a mulher engravida, tanto o homem quanto a mulher são responsáveis.

• Estupro é sexo sem consentimento.

• Casais de lésbicas ou gays não deveriam dar demonstrações de afeto em público, como beijos, abraços ou andar de mãos dadas.

• Os homens podem tomar conta de crianças tão bem quanto as mulheres.

• As mulheres devem ter a mesma liberdade que os homens.

• Ser violento faz parte da natureza do homem.

• Mulheres que apanham do marido e continuam casadas gostam de apanhar.

• Todas as pessoas têm o direito de exercer sua sexualidade livremente, por isso devemos respeitar a orientação sexual das pessoas

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

- Depois de cada frase, peça que voluntárias de cada conjunto de opinião falem sobre o que elas pensam.
- Use a oportunidade para complementar ou corrigir, com gentileza e cuidado, qualquer informação equivocada que aparecer durante essas discussões.
- Encerre apresentando para as meninas seus direitos sexuais e reprodutivos e discuta cada um dos direitos apresentados no Folheto 6 em uma linguagem que seja acessível. Você também poderá utilizar um dos vídeos sugeridos no início desta sessão (vide Módulo Base) para finalizar a oficina.
- Ao final, pergunte se elas têm alguma dúvida e enfatize que a caixa de perguntas está aberta, caso queiram deixar uma pergunta anônima para ser respondida no próximo encontro.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

• Crie frases com situações mais simples.

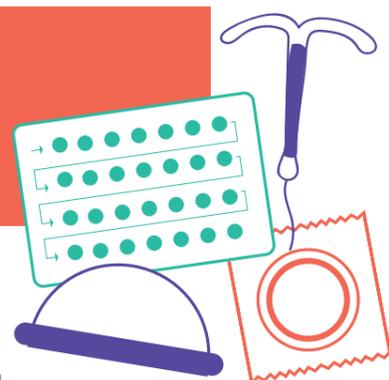
• Caso identifique que o grupo está com dificuldade para entender, faça perguntas para auxiliar na reflexão.

MAIS COMPLEXO

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

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

DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS



DIREITOS SEXUAIS

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

DIREITOS REPRODUTIVOS

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



Para acessar o folheto 6:
Direitos sexuais e reprodutivos



PRÁTICA ESPORTIVA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DEMARCAÇÕES DO ESPAÇO DE JOGO

- Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.
- (Figura 4 - página 118) Organize nove bambolês, um ao lado do outro, formando três colunas com três bambolês cada.
- Peça para as meninas ocuparem os espaços demarcados nas filas respeitando o distanciamento social entre elas.
- Coloque cones em zigue-zague no espaço entre os bambolês e o ponto de partida das equipes.

INSTRUÇÕES

1. Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda inicial de conversa (Figura 1).
2. Compartilhe novamente ou faça cópias do Folheto 6 – Direitos sexuais e reprodutivos e releia a lista dos direitos sexuais e reprodutivos.
3. Após a leitura, peça para que as meninas escolham dois direitos (um sexual e um reprodutivo), que acreditam ser os mais importantes para elas. Explique que todos os direitos listados são fundamentais, mas reforce que elas precisam escolher apenas dois para a atividade.
4. Divida as meninas em duas equipes e diga que uma equipe representará os direitos sexuais e a outra os direitos reprodutivos. Para a divisão de grupo, é importante pensar em uma dinâmica que respeite o distanciamento social mínimo de dois metros entre todas as pessoas.
5. Assim que o grupo for dividido, peça para que cada equipe forme uma fileira atrás de um ponto pré-estabelecido que deverá ficar a oito metros de distância dos bambolês (Figura 4). A distância entre as filas e as meninas devem respeitar o distanciamento social de dois metros.
6. Depois, peça para que elas cole cada direito em um cone/demarcadores. Diferencie as cores dos cones dos direitos sexuais e reprodutivos. Por exemplo, direitos sexuais com cones azuis e direitos reprodutivos com cones vermelhos.
7. Agrupe os cones/demarcadores da mesma cor no canto superior das duas colunas laterais de bambolês.
8. Explique que esta atividade é semelhante ao jogo da velha, onde as equipes terão que formar uma linha (horizontal, vertical ou diagonal) de três cones da mesma cor nas colunas de bambolês.
9. Ao seu sinal, a primeira menina de cada equipe deverá correr no zigue-zague de cones, pegar um cone/demarcador correspondente à sua equipe e jogá-lo em um dos bambolês vazios.

10. As meninas deverão lançar os cones/demarcadores em uma distância de meio metro dos bambolês. Para fechar a partida, os cones precisam estar posicionados dentro dos bambolês.
11. Após lançar o cone/demarcador em um dos bambolês, a menina deverá retornar para o final da fila de sua equipe pela lateral, respeitando o distanciamento social de dois metros. A próxima jogadora só poderá sair quando a anterior retornar ao final da fila.
12. Esta dinâmica deverá ser repetida até que uma das duas equipes forme uma linha de cones/demarcadores vertical, horizontal ou diagonal. Quando uma equipe completar o jogo, ela ganha a oportunidade de escolher um dos direitos da equipe adversária.
13. Ao final, peça para que as meninas ocupem os espaços delimitados na roda de conversa, respeitando o distanciamento social de dois metros entre as pessoas presentes (Figura 1 da Introdução).
14. Inicie o debate com base nas perguntas abaixo:
 - Quais direitos sexuais e reprodutivos vocês escolheram inicialmente para colar em seus cones? Por quê?
 - Com quais direitos sexuais e reprodutivos vocês terminaram o jogo? Vocês consideram que esses direitos também são importantes? Por quê?
 - Como as meninas que terminaram sem nenhum direito se sentiram?
 - Como vocês acham que as pessoas que não têm seus direitos sexuais e reprodutivos respeitados na sociedade se sentem?
 - Como vocês se sentiram ao ver seus direitos sendo levados embora pelas colegas?
 - Vocês teriam exemplos de situações em que as pessoas tentam nos privar desses direitos na sociedade?
15. Encerre o debate enfatizando que o objetivo dessas atividades foi contribuir para que as meninas vivenciem, quando estiverem prontas, uma vida sexual informada, agradável e segura, baseada na autoestima. Isso acontece quando a sexualidade humana é abordada de forma positiva e há consentimento e respeito mútuo nas relações sexuais.

ESQUEMAS DE JOGO

Figura 1

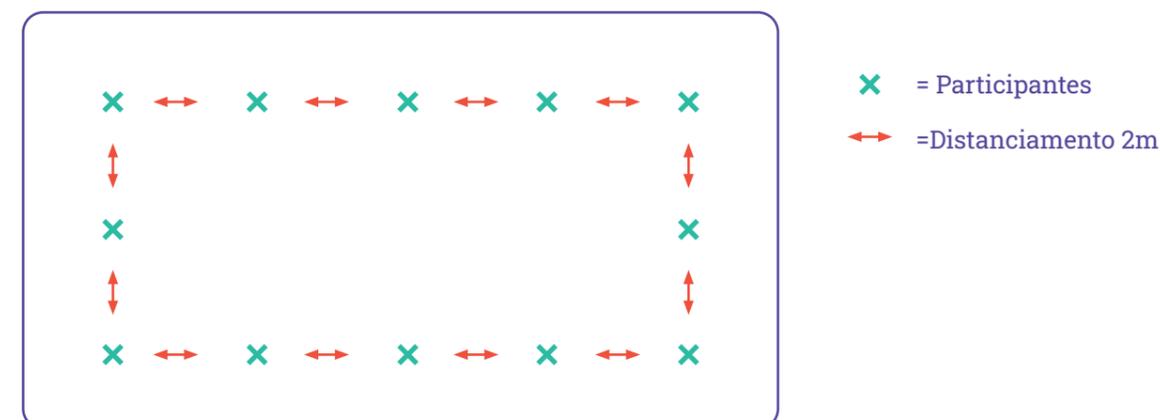
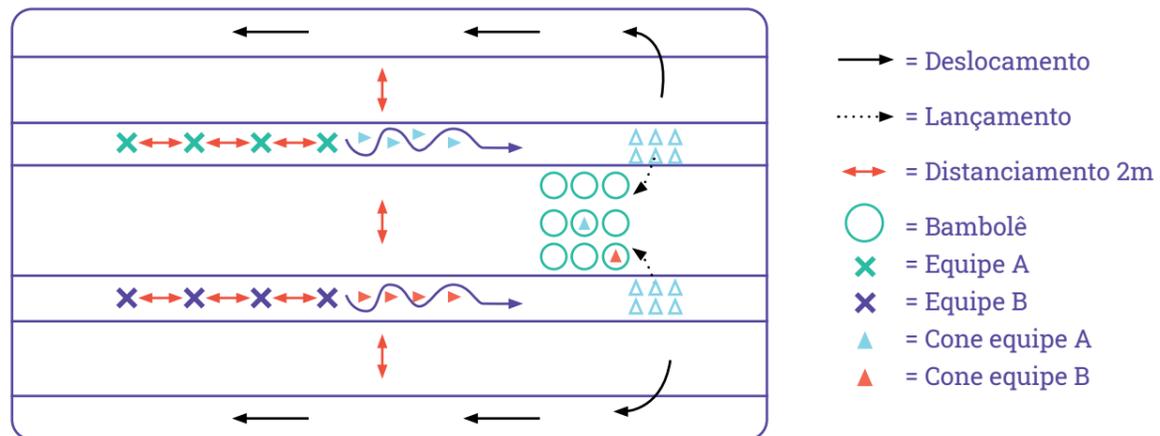


Figura 4



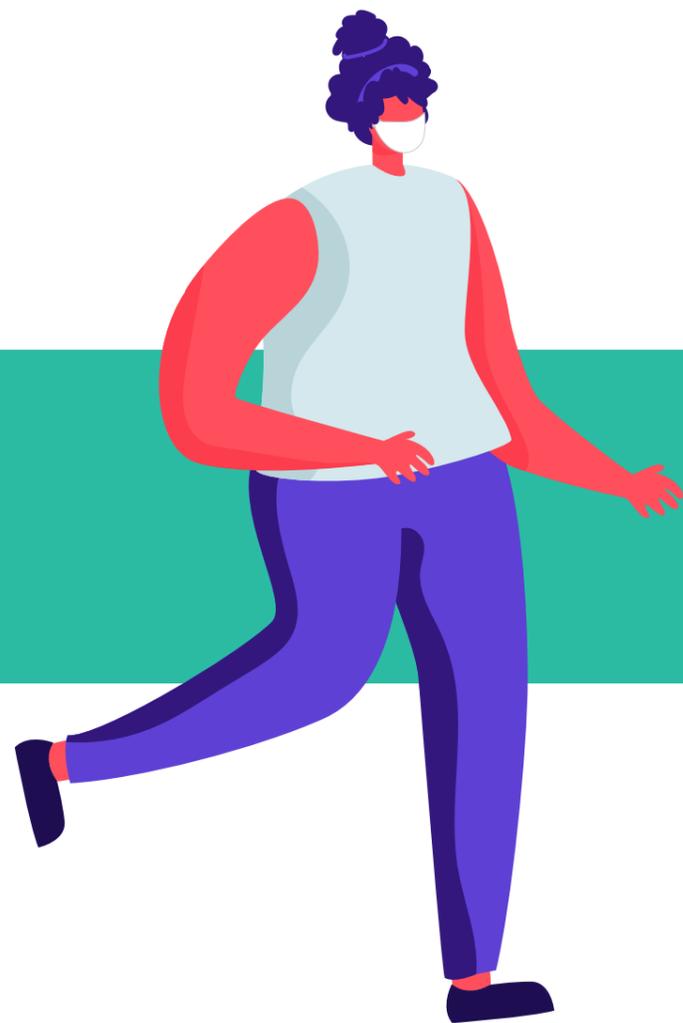
SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Demonstre a atividade no início para as meninas entenderem a dinâmica.
- Você também pode utilizar coletes para substituir os cones ou demarcadores.
- Durante a roda de conversa, compartilhe um exemplo de situações onde esses direitos são violados e/ou garantidos.
- Durante a atividade, reforce que as meninas estão ganhando ou perdendo seus direitos no jogo.

MAIS COMPLEXO

- Você pode pedir para que as meninas se desloquem conduzindo uma bola com as mãos ou com os pés.
- Aumente a distância de lançamento dos cones ou demarcadores.



SESSÃO 11

CONHEÇA SEUS DIREITOS

SESSÃO 11 | CONHEÇA SEUS DIREITOS

VALORES:

respeito, excelência, igualdade, inspiração

OBJETIVOS

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

FUNDAMENTAÇÃO

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

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

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



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

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

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

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



OFICINA TEMÁTICA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DEMARCAÇÕES NA SALA

- Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.
- (Figura 2 - a seguir) Nos quatro cantos e no meio da sala demarque as posições das duplas, respeitando o distanciamento social de, no mínimo, dois metros entre todas as pessoas, conforme a figura em anexo.

Figura 1

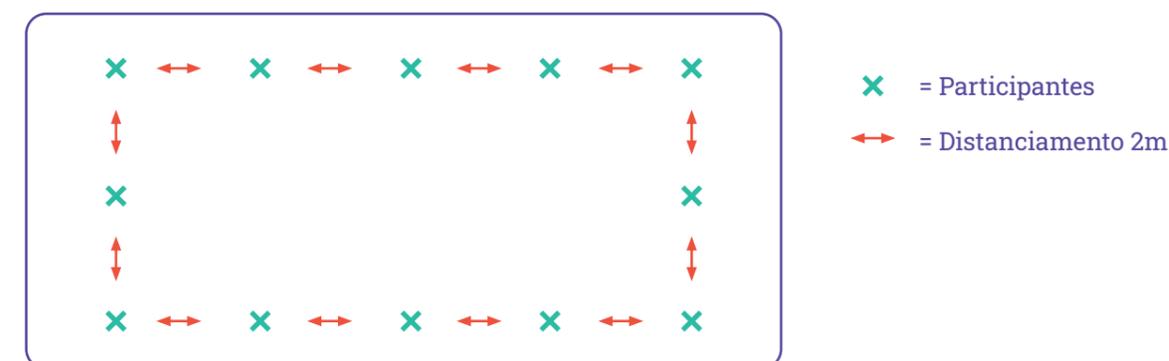
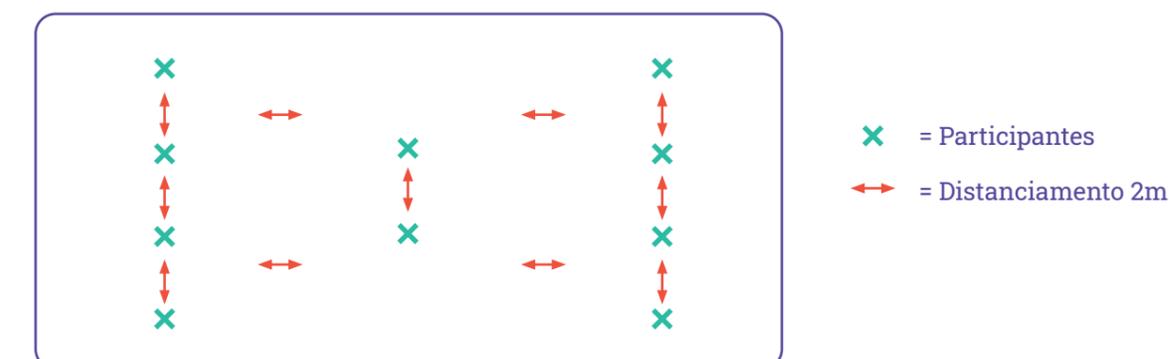


Figura 2



INSTRUÇÕES

1. Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda de conversa, sentadas nas cadeiras ou nos tapetes higienizados ou em pé (Figura 1).
2. 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.
3. Explique que, no Brasil, existe um documento que contém todos esses direitos: o Estatuto da Criança e do Adolescente, conhecido como ECA.
4. Divida as meninas em duplas e peça para que se posicionem nos espaços demarcados com fita crepe no chão. Para a divisão de duplas, é importante escolher uma dinâmica que respeite o distanciamento social de, no mínimo, dois metros entre todas as pessoas (Figura 2).
5. Distribua uma fotocópia ou compartilhe digitalmente o Almanaque da Turma da Mônica, disponível em https://crianca.mppr.mp.br/arquivos/File/publi/turma_da_monica/monica_estatuto.pdf
6. Do Almanaque, escolha três temas. Faça, previamente, duas cópias de cada tema e distribua para as três duplas (um tema por dupla e uma cópia desse tema para cada menina). Assim, por exemplo, se a dupla 1 ficou com o tema X, cada pessoa da dupla receberá um cartão sobre o tema X.
7. Em duplas, peça para que leiam o Almanaque e discutam caso tenham dúvidas. Explique que o objetivo da leitura é que elas escolham um direito para representar visualmente através de um cartaz. Portanto, ao final da leitura, a dupla deverá entrar em consenso sobre qual direito será representado.
8. Deixe a critério da dupla se preferem ler individualmente em silêncio ou se uma menina ficará responsável pela leitura em voz alta. Fique atenta no caso de meninas que tenham menos facilidade com a leitura e ofereça ajuda ou incentive que o grupo encontre estratégias para que todas compreendam o texto.
9. Faça uma fotocópia ou projete a última página do Almanaque (abaixo) para ajudá-las a visualizar todos os direitos apresentados.
10. Circule entre as duplas, mantendo sempre o distanciamento social de dois metros entre as pessoas, para orientar as meninas e auxiliar, caso não compreendam algum dos direitos descritos em seu cartaz.
11. Quando terminarem a leitura e escolherem o direito a ser representado, distribua as cartolinas e materiais para a confecção de um cartaz, que poderá ser feito com colagens, desenhos ou frases. Diga que, além de representar o direito escolhido, elas devem pensar em maneiras de proteger esse direito, caso ele esteja sendo negado ou violado: quem ou que instituição elas podem procurar? Onde ir? É possível prestar queixa?
12. A fim de evitar o compartilhamento de materiais, o cartaz não deve ser elaborado conjuntamente. Por essa razão, higienize suas mãos, peça para que as meninas façam o mesmo, e distribua uma folha de papel A4 e demais materiais artísticos para cada uma e explique que elas deverão, individualmente, escrever, desenhar, fazer colagens na sua folha de papel e que, depois, essas folhas serão coladas no cartaz por uma delas ou pela facilitadora. É importante ressaltar que a discussão sobre o tema e a concepção da ideia deverá ser conjunta, somente a elaboração do material é que deve ser realizada individualmente, como forma de prevenção à COVID-19.
13. Quando todas as duplas terminarem, peça para que retornem para os lugares demarcados na roda de conversa e apresentem seus direitos e o cartaz confeccionado para as demais. Oriente as duplas a sentarem lado a lado.

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

- Vocês já conheciam o ECA? Sabiam que tinham esses direitos? Isso muda a forma como vocês pensam sobre si mesmas?
- Você considera que algum dos seus direitos estão sendo respeitados? Quais? Por quê?
- O que você poderia fazer para garantir seus direitos e os de outras crianças e adolescentes?
- Quais responsabilidades você tem, agora que conhece esses direitos?
- Vocês acrescentariam outros direitos ao ECA? Se sim, quais e por quê?

15. Encerre a discussão estimulando as meninas a buscarem mais ideias sobre locais, pessoas ou instituições que possam ajudá-las caso sintam que seus direitos estão sendo violados ou negados. Explique que é papel de todas as pessoas serem ativistas e lutarem para proteger esses direitos.**SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO****MAIS SIMPLES**

- Ao invés de distribuir para as meninas os cartões de direitos, apresente para elas apenas os títulos dos 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.

MAIS COMPLEXO

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



PRÁTICA ESPORTIVA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cones, demarcadores ou fita crepe, bolas, folha A4 e caneta.

DEMARCAÇÕES DO ESPAÇO DE JOGO

- Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.
- (Figura 3 - página 128) Caso o número de meninas seja superior a dez participantes, utilize o outro lado da quadra e realize as atividades simultaneamente.
- Cada lateral da quadra deverá ter três portais. Utilize dois cones para criar um portal com uma distância de um metro entre eles. Os portais devem respeitar o distanciamento de dois metros entre eles.
- Em uma das linhas de fundo, demarque os lugares que as meninas deverão se posicionar em fila, respeitando o distanciamento social de dois metros entre todas as pessoas.
- Demarque dois corredores, com distanciamento social de dois metros entre eles. Um deles, que será o de ida, deverá estar na direção da fila.
- Na outra linha fundo, posicione três cones. Cada um representando um documento: Cone 1: Identidade (RG), Cone 2: Certidão de nascimento e Cone 3: Carteira de trabalho.

INSTRUÇÕES

1. Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda inicial de conversa (Figura 1).
2. Divida as meninas em três grupos. Para a divisão de grupo, é importante pensar em uma dinâmica que respeite o distanciamento social mínimo de dois metros entre todas as pessoas.
3. Assim que o grupo for dividido, dê a seguinte orientação (dinâmica ilustrada na Figura 3):

Grupo 1: peça para que esse grupo forme uma fila nos lugares demarcados na linha de fundo.

Grupo 2: peça para que esse grupo se dirija para uma das laterais da quadra. Cada menina deverá ocupar um portal.

Grupo 3: peça para que esse grupo se dirija para a lateral oposta ao Grupo 2. Cada menina deverá ocupar um portal.
4. Caso um dos grupos tenha mais de três meninas, peça que ocupem os portais em duplas, formando uma fila e respeitando o distanciamento de dois metros. Entregue uma bola apenas para as meninas de uma das laterais da quadra.

5. Explique para as meninas que, a cada rodada, você irá falar o exemplo de uma situação e a primeira menina da fila do Grupo 1 deverá atravessar para o outro lado da quadra e pegar o cone que corresponde à documentação necessária para aquela situação. Por exemplo, se você falar: "Vou fazer a matrícula em uma escola"; "Fui chamada para uma entrevista de estágio"; "Quero comprar um celular no shopping"; "Quero fazer um curso pré-vestibular"; "Preciso fazer minha identidade"; "Preciso fazer minha carteira de trabalho", a primeira menina da fila deverá correr e pegar o cone ou os cones que correspondem às situações.
6. Enquanto uma das meninas do grupo 1 atravessa para a outra linha de fundo, as meninas dos Grupos 2 e 3, que estão nos portais, deverão jogar bolas para atingi-la. Se ela for atingida, deverá retornar ao final da fila e deixar outra colega iniciar o percurso.
7. Reforce as medidas de segurança e diga que elas só poderão acertar as adversárias da cintura para baixo e que podem apenas se movimentar no espaço delimitado para garantir o distanciamento social.
8. Quando todas as meninas tiverem realizado o percurso, ou após cinco minutos de atividade, inverta as posições e peça para que um dos grupos que ficaram nos portais realize a trajetória. No momento da troca, peça também para que as meninas ocupem os lugares demarcados uma de cada vez.
9. Ao final, peça para as meninas ocuparem os espaços delimitados na roda de conversa, respeitando o distanciamento social de dois metros entre as pessoas presentes (Figura 1).

Finalize promovendo o debate, utilizando as seguintes perguntas norteadoras:

- 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 pegar os cones 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?

ESQUEMAS DE JOGO

Figura 1

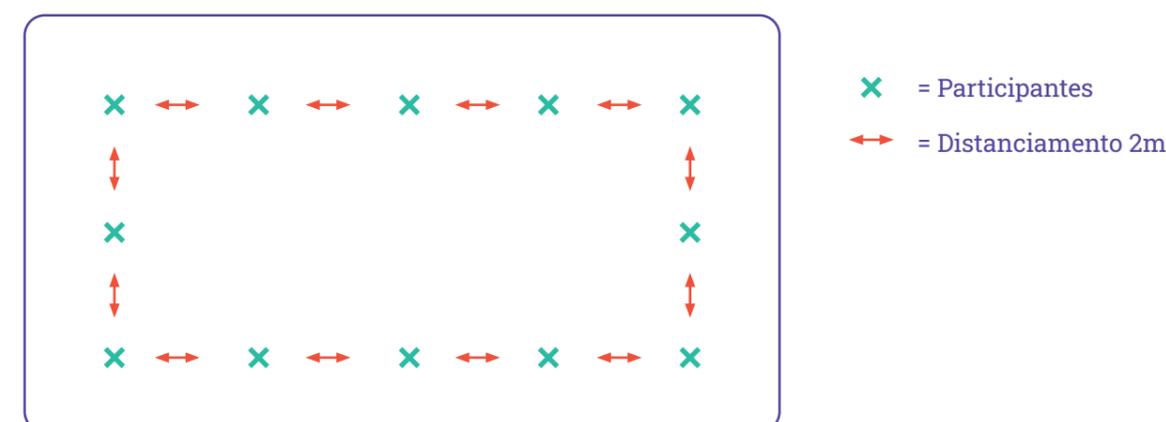
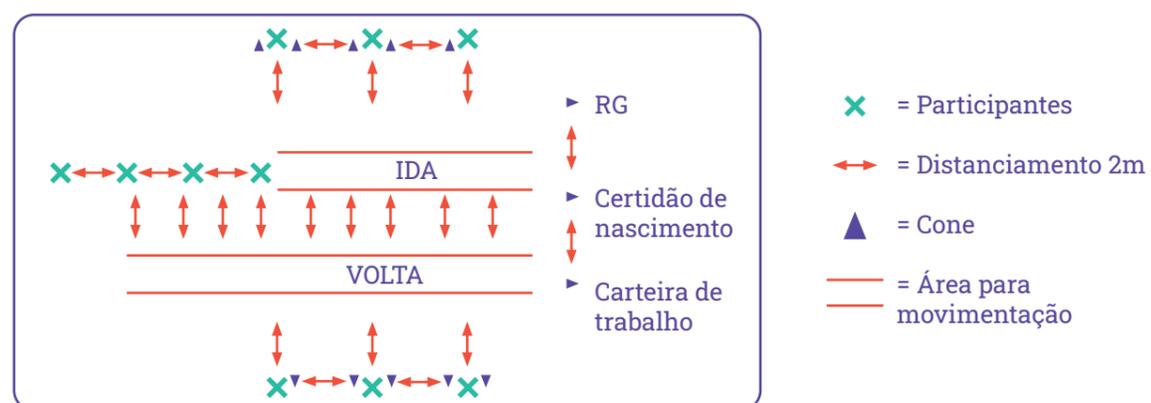


Figura 3



SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Diminua o número de portais.
- Após falar uma situação, pergunte para as meninas qual o documento garante o acesso delas ao local/serviço/instituição correspondente. Logo após a resposta, as meninas poderão correr para o lado oposto e pegar o cone correspondente.

MAIS COMPLEXO

- Aumente o número de bolas.
- Peça para as meninas indicarem alguma situação e dizerem qual o documento necessário para ela.
- Diminua o espaço, respeitando o distanciamento social mínimo de dois metros entre elas.



SESSÃO 12

VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES

SESSÃO 12 | VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES

VALORES:

amizade, respeito, determinação, coragem, igualdade, inspiração

OBJETIVOS

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

FUNDAMENTAÇÃO

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

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

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

Além disso, conforme nos mostra o Balanço geral do Ligue 180, 77% das mulheres que relatam viver em situação de violência sofrem agressões 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.

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

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

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

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



PARA
SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

- **Dossiê Violência contra as Mulheres – Instituto Patrícia Galvão**
<https://dossies.agenciapatriciagalvao.org.br/violencia/>
- **Mapa da violência 2015: Homicídio de mulheres no Brasil – FLACSO Brasil**
https://www.onumulheres.org.br/wp-content/uploads/2016/04/MapaViolencia_2015_mulheres.pdf
- **Vamos Conversar? Cartilha de Enfrentamento da Violência Doméstica e Familiar contra as Mulheres – Centro Judiciário da Mulher, Defensoria Pública do Distrito Federal, Governo de Brasília, Ministério Público do Distrito Federal e Territórios, ONU Mulheres**
www.onumulheres.org.br/wp-content/uploads/2016/04/CARTILHA_DF.pdf
- **2 minutos para entender – Violência doméstica, Superinteressante**
www.youtube.com/watch?v=jv7FWOmMU70
- **Vamos fazer um escândalo – Jout Jout Prazer**
www.youtube.com/watch?v=0Maw7ibFhls
- **Relacionamento abusivo e cultura do estupro – Louie Ponto**
www.youtube.com/watch?v=CuY-Sl7eYHs
- **Violência contra a mulher no ambiente universitário – Instituto Avon e Data Popular**
https://www.onumulheres.org.br/wp-content/uploads/2015/07/Pesquisa-Instituto-Avon_V9_FINAL_Bx-2015-1.pdf



OFICINA TEMÁTICA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Quadro, fotocópias das perguntas (abaixo), papel, caneta e fotocópias ou compartilhamento digital do Folheto 7 – Tipos de violência da Lei Maria da Penha.

DEMARCAÇÕES NA SALA

- Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.
- (Figura 2) Em três cantos da sala, demarque os espaços que serão ocupados pelos três grupos. Em dois deles, demarque lugares para três pessoas e, no terceiro, demarque lugares para quatro pessoas, assegurando o distanciamento social mínimo de dois metros entre as pessoas e entre os grupos.
- (Figura 3 - a seguir) Demarque quatro linhas na sala: a primeira, com três lugares; a segunda, com dois lugares; a terceira, com três lugares; e a quarta, com dois lugares. Faça essa demarcação de forma que as linhas não fiquem enfileiradas, mas alternadas, conforme a figura. Atente para assegurar o distanciamento social mínimo de dois metros.
- (Figura 4 - a seguir) Roda em formato de meia lua: na roda de conversa, posicione o computador que irá reproduzir o vídeo em uma das demarcações das extremidades, conforme demonstrado na figura. Caso tenha alguma menina nessa demarcação, troque de lugar com ela e se dirija para o fundo da sala, respeitando o distanciamento social de dois metros entre todas as pessoas

Figura 1

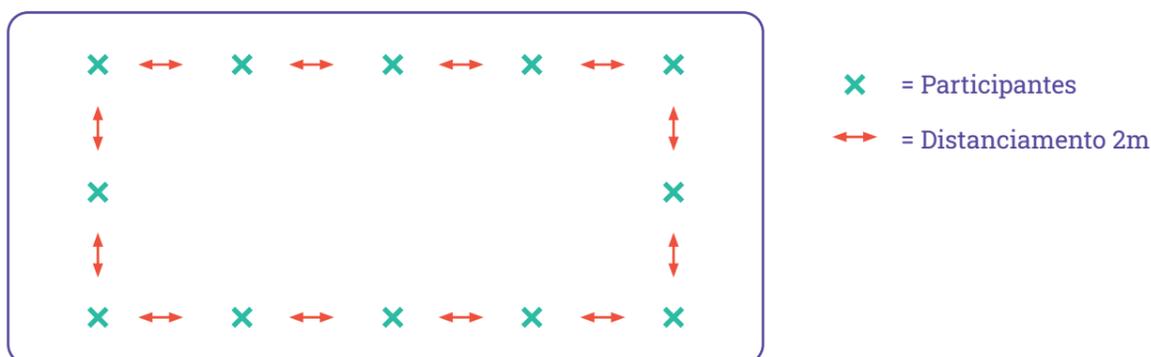


Figura 2

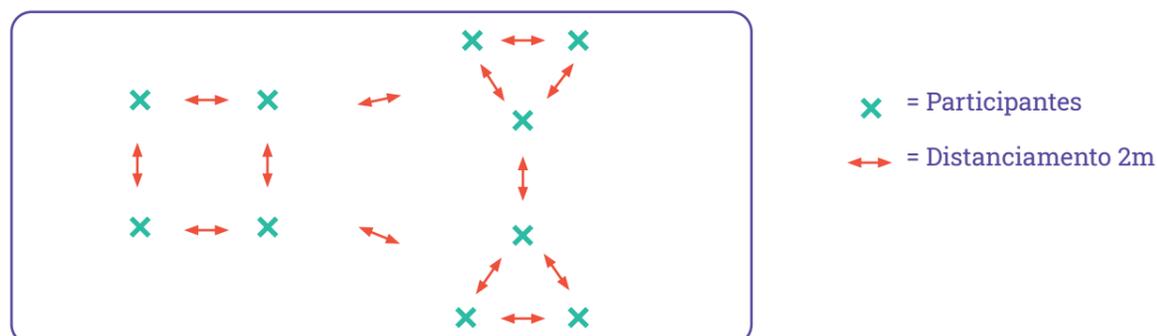


Figura 3

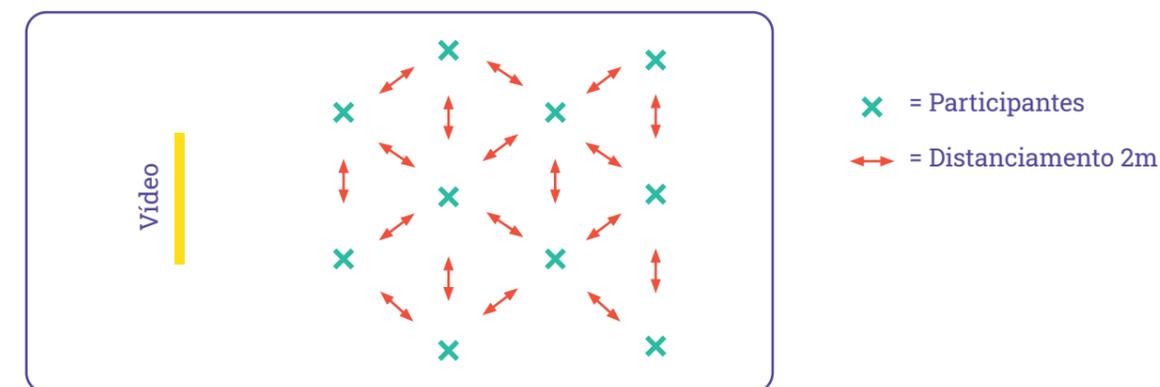
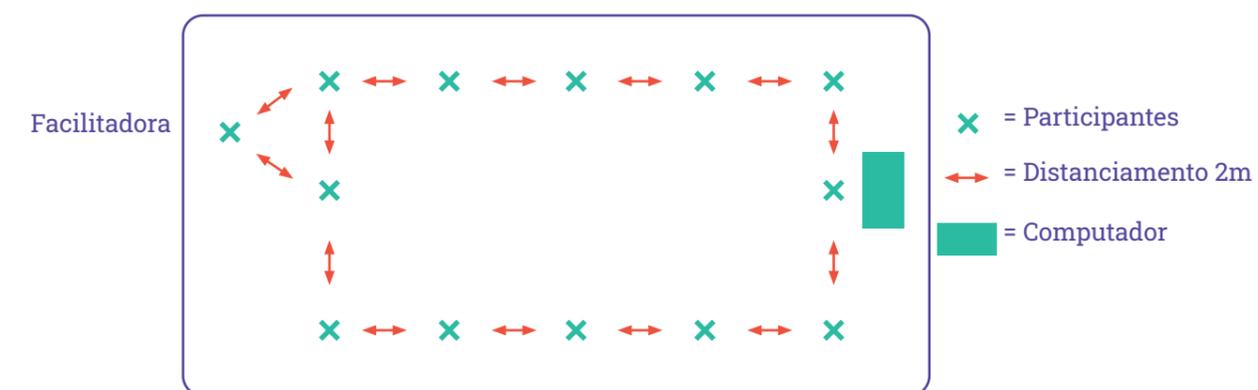


Figura 4



INSTRUÇÕES

PARTE I

1. Antes das participantes chegarem, escreva em um quadro branco, lousa ou cartolina (as frases precisam estar visíveis para todas) as seguintes frases que serão utilizadas durante a atividade:

VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES – QUESTIONÁRIO

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

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

2. Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda de conversa, sentadas nas cadeiras ou nos tapetes higienizados ou em pé (Figura 1).
3. Divida as meninas em grupos de até quatro pessoas. Para a divisão de grupos, escolha uma dinâmica que respeite o distanciamento social de, no mínimo, dois metros entre as pessoas. Assim que os grupos forem divididos, oriente as meninas a ocuparem os lugares demarcados nas três extremidades da sala (Figura 2).
4. Peça para que as meninas leiam as frases expostas e pensem se concordam ou não com cada uma delas.
5. Dê cerca de dez minutos para as meninas discutirem e responderem nos seus grupos. Em seguida, faça as perguntas em voz alta e deixe que cada grupo responda. Após cada resposta, faça uma das perguntas correspondentes, sugeridas abaixo:
 - Após a resposta da pergunta n. 1, pergunte: Vocês já ouviram essa expressão? Concordam com isso?
 - Após a resposta da pergunta n. 2, pergunte: O casal deve permanecer unido a qualquer preço?
 - Após a resposta da pergunta n. 3, pergunte: Bater é uma forma de educar?
 - Após a resposta da pergunta n. 4, pergunte: Há uma justificativa para a violência?
 - Após a resposta da pergunta n. 5, pergunte: Será que a mulher gosta de apanhar ou não tem condições de sair dessa situação?
 - Após a resposta da pergunta n. 6, pergunte: Não temos o direito sobre o nosso próprio corpo?
6. Finalize pedindo para darem outros exemplos de ditos populares ou frases que naturalizem a violência contra as mulheres.

PARTE II

7. Peça para as meninas ocuparem os lugares demarcados na roda de conversa (Figura 1).
8. Escreva “violência contra as mulheres” no quadro e peça para as meninas dizerem o que primeiro vem à cabeça. Diga a elas que não existe certo, nem errado, toda ideia que surgir é válida e pode ser incluída. Conforme elas forem falando, anote todas as ideias no quadro.
9. Quando as meninas terminarem de compartilhar seus pensamentos, peça para que retornem nos mesmos grupos, nos lugares demarcados para a atividade anterior (Figura 2).
10. Peça para pensarem juntas em uma rápida encenação, de um ou dois minutos, no máximo, que traduza o que é violência contra as mulheres para elas.
11. Após o ensaio, peça para as participantes ocuparem os espaços demarcados para a roda de conversa (Figura 1). Diga que as meninas pertencentes ao mesmo grupo deverão se posicionar lado a lado.
12. Informe as meninas que as encenações devem ser realizadas dos lugares que elas estão na roda de conversa (Figura 1).
13. Após as encenações, pergunte ao grupo que tipos de violências foram retratadas nas encenações e registre-os em uma folha de papel.
14. Em seguida, leia em voz alta os tipos de violência que apareceram e pergunte se existem outras formas de violência que não tenham sido encenadas por elas.
15. Depois, pergunte às meninas se elas já ouviram falar na Lei Maria da Penha. Entregue fotocópias ou compartilhe digitalmente o Folheto 7 – Tipos de violência da Lei Maria da Penha.

16. Leia os cinco tipos de violência previstos na Lei Maria da Penha e tire as dúvidas.

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

- O que é violência contra as mulheres? Por que vocês acham que ela existe?
- Existe alguma justificativa para a violência?
- Vocês podem dar exemplos de cada um dos cinco tipos de violência contidos na Lei Maria da Penha?
- Vocês já perceberam como a violência contra as mulheres é naturalizada pela mídia? Qual é a consequência disso?

18. Finalize a sessão apresentando para as meninas o clipe da campanha “Quem ama abraça”, disponível em www.youtube.com/watch?v=aM7NKVXMmHE

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

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

MAIS COMPLEXO

- 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.

TIPOS DE VIOLÊNCIA: LEI MARIA DA PENHA

FOLHETO 7



VIOLÊNCIA FÍSICA

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

VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

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

VIOLÊNCIA MORAL

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

VIOLÊNCIA PATRIMONIAL

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

VIOLÊNCIA SEXUAL

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



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



PRÁTICA ESPORTIVA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cones ou demarcadores, bolas e bambolês.

DEMARCAÇÕES DO ESPAÇO DE JOGO

- Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.
- (Figuras 5 e 6 - página 141) Para a primeira parte da atividade, distribua 5 cinco bambolês no espaço de jogo, mantendo o distanciamento entre eles e entre as participantes que estarão posicionadas na parte externa.
- (Figura 6) Para a segunda parte da atividade, distribua os bambolês e organize as participantes no espaço de acordo com as orientações da figura.

INSTRUÇÕES

PARTE I

1. Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda inicial de conversa (Figura 1).
2. Peça para que duas meninas se voluntariem para a atividade. Uma delas será o alvo e deverá ficar no bambolê central e a outra, que será a observadora, deverá se posicionar no local indicado da quadra (Figura 5). Se nenhuma menina se sentir confortável para ser o alvo, a facilitadora poderá ocupar esse papel e sugerir uma mudança na rodada seguinte.
3. Peça que outras meninas se posicionem nos lugares demarcados da atividade: quatro meninas dentro dos bambolês e quatro fora deles, nos lugares demarcados, respeitando o distanciamento social entre elas (Figura 5).
4. Por medida de segurança, as meninas a distância entre a menina no centro do círculo e as demais participantes deve ser de, no mínimo, de quatro metros.
5. Dê cerca de cinco bolas para as meninas (com exceção da participante do centro e a observadora) e explique que elas terão um minuto para jogar a bola com as mãos para tentar acertar a menina do centro o máximo de vezes que conseguirem.
6. Reforce as regras de segurança e diga que elas só podem acertar a menina do centro da cintura para baixo.
7. A menina que está no centro do círculo deverá desviar das bolas, sem sair do espaço delimitado pelo bambolê.
8. A observadora deverá ficar do lado de fora do círculo, observar toda a dinâmica da atividade. Não será permitido que a ela fale ou interfira na atividade.
9. Peça para a observadora contar quantas vezes acertaram a menina do centro durante a atividade.
10. Pare o jogo após o tempo estipulado e promova o debate, utilizando as seguintes perguntas:
 - Foi fácil acertar a menina do centro do círculo? Por quê?
 - Como a menina que estava sendo o alvo se sentiu?

- Como as demais meninas se sentiriam se estivessem na posição da menina que foi o alvo?
- Como a observadora se sentiu sem poder falar e nem fazer nada?

PARTE II

- Peça para que mais duas meninas sejam voluntárias para a atividade. Uma ocupando o lugar central e a outra para ocupar o lugar de observadora.
- Explique que, agora, as meninas que estão do lado externo do bambolê precisam evitar que a bola encoste na menina do centro. Para isso, elas deverão protegê-la sem ultrapassar a limitação do seu espaço individual, conforme demarcado na Figura 6.
- Peça para a observadora contar quantas vezes acertaram a menina do centro durante a atividade.
- Explique que as meninas terão mais um minuto para tentarem acertar a menina-alvo e entregue três bolas para essa equipe.
- Após o tempo pré-determinado, peça para as meninas ocuparem os espaços delimitados na roda de conversa, respeitando o distanciamento social de dois metros entre as pessoas presentes (Figura 1 da Introdução).

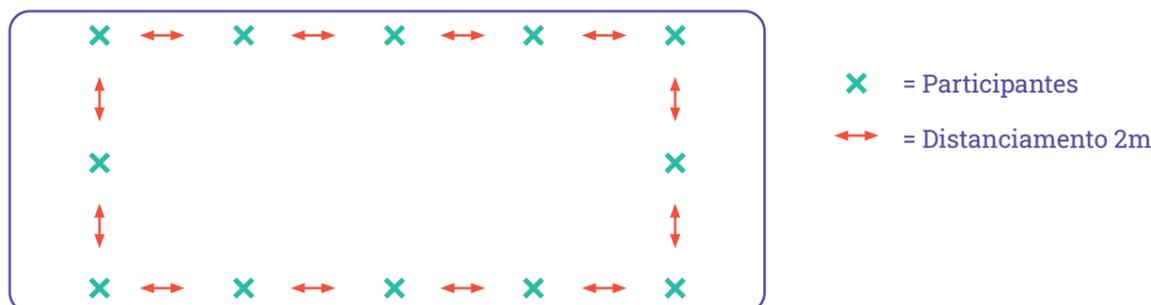
- Promova o debate, utilizando as seguintes perguntas norteadoras:

- 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?

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

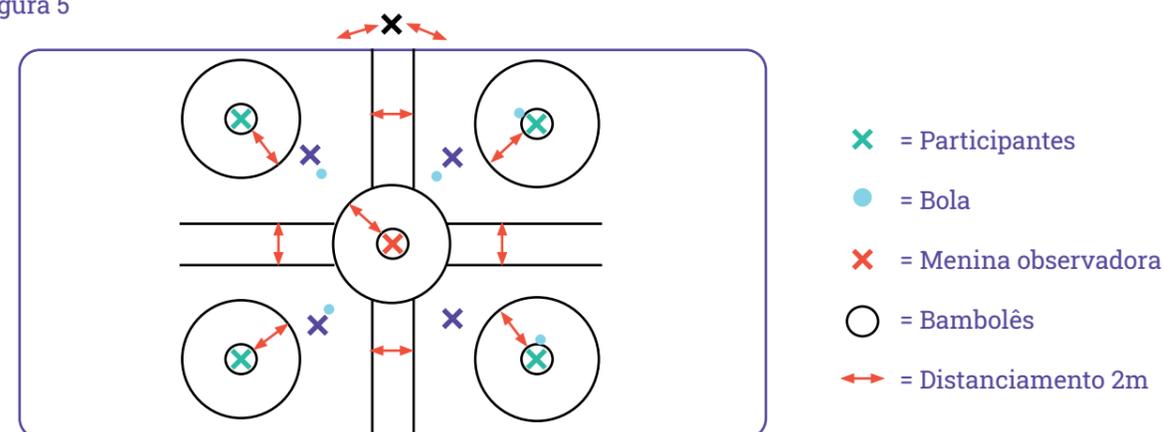
ESQUEMAS DE JOGO

Figura 1



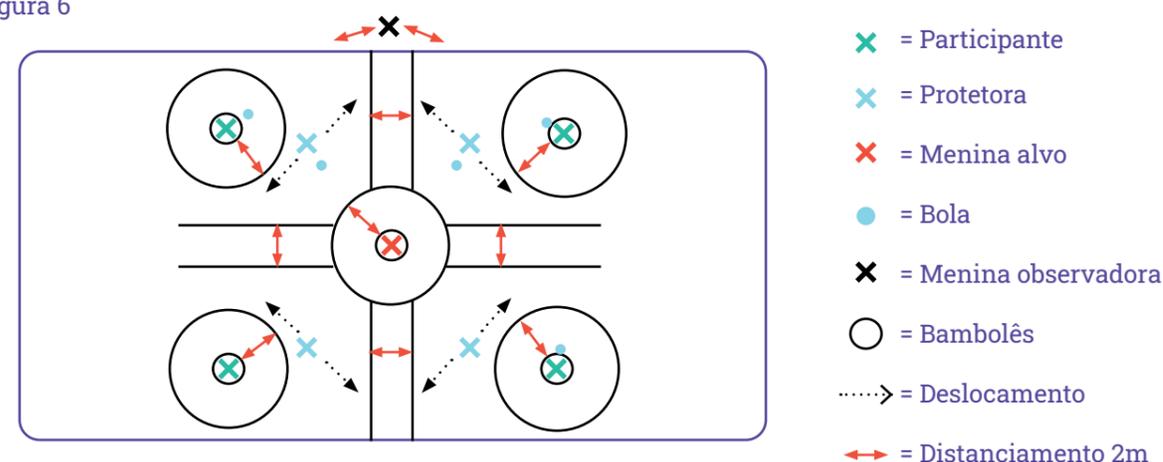
- X = Participantes
- ↔ = Distanciamento 2m

Figura 5



- X = Participantes
- = Bola
- X = Menina observadora
- = Bambolês
- ↔ = Distanciamento 2m

Figura 6



- X = Participante
- X = Protetora
- X = Menina alvo
- = Bola
- X = Menina observadora
- = Bambolês
- ⋯→ = Deslocamento
- ↔ = Distanciamento 2m

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Aumente a distância entre o centro e a extremidade do círculo, respeitando o distanciamento social mínimo de dois metros entre as limitações dos espaços.

- Peça para que as meninas troquem passes entre si antes de arremessarem para acertar a menina alvo. Você pode iniciar como alvo para encorajar a participação das meninas.

MAIS COMPLEXO

- Peça para que, em cada rodada, as meninas falem uma situação de violência que seja comum em seu cotidiano.



SESSÃO 13

MAPEANDO SUA COMUNIDADE

SESSÃO 13 | MAPEANDO SUA COMUNIDADE

VALORES:

amizade, excelência, determinação, coragem, igualdade, inspiração

OBJETIVOS

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

FUNDAMENTAÇÃO

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

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

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

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



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

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



OFICINA TEMÁTICA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

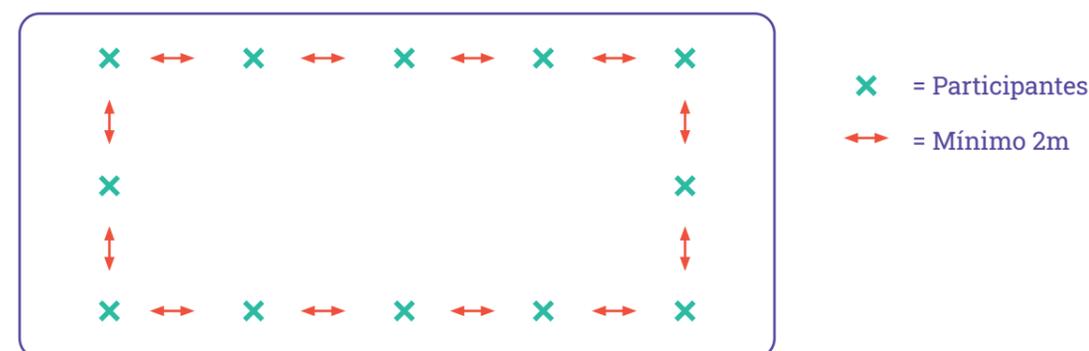
MATERIAIS NECESSÁRIOS

Quadro, papel pardo, quadrados de papel 20x20cm, canetinhas, giz de cera, canetas e fita adesiva.

DEMARCAÇÕES NA SALA

- Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.

Figura 1



INSTRUÇÕES

1. Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda de conversa, sentadas nas cadeiras ou nos tapetes higienizados ou em pé (Figura 1).
2. Comece pedindo uma lista de instituições e lugares na comunidade que elas conheçam. Peça para que elas indiquem os locais que podem tirar documentos, como o DETRAN; instituições de saúde, tais como postos de saúde, clínica da família, UPA, UBS; serviços de enfrentamento à violência contra a mulher, tais como delegacias e CRAS (Centro de Referência de Assistência Social). Elas também podem citar outros espaços, tais como projetos sociais ou ONGs, associações de moradores, escolas, feiras, praças, quadras e outros espaços para a prática de esportes, centros culturais, dentre outros. Anote todos os nomes dos locais citados no quadro.
3. Utilizando papel pardo, esboce um grande mapa da comunidade local com as ruas principais e deixe-o no chão ou cole-o na parede, de modo que todas consigam ver. Para facilitar a identificação, desenhe pontos de referência facilmente identificáveis no mapa.
4. Higienize suas mãos antes e depois de manusear os materiais, peça para as meninas fazerem o mesmo. Entregue os quadrados de papel de 20x20cm para elas.
5. Peça para que cada uma escolha e desenhe algumas das instituições do quadro. Lembre-se de riscar aquelas que já foram escolhidas para não ter repetição. Peça também que elas pensem em três serviços oferecidos nesses lugares.
6. Peça para que, uma por vez, coloque o seu 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. Lembre-se que, para garantir o distanciamento social mínimo de dois metros entre todas as pessoas, somente uma pessoa poderá acessar o mapa por vez.

7. Para cada instituição ou lugar, peça para que elas digam três serviços que são oferecidos por lá. Pergunte ao grupo se há mais locais ou serviços. Anote tudo ao lado de cada local no mapa.
8. Se der tempo, pergunte às meninas quais documentos elas devem levar para cada lugar para ter acesso aos serviços oferecidos.
9. Promova o debate, utilizando as seguintes perguntas orientadoras:
 - Vocês sabiam que existiam todos esses locais e serviços na sua comunidade? Por que é importante conhecer os recursos disponíveis no local onde vivemos?
 - Como esses locais e serviços melhoram a condição de vida na comunidade?
 - Vocês acham importante valorizar o local onde vivem? Por quê?
 - Quais são os lugares da comunidade que oferecem opções de lazer? Em quais locais é possível praticar esportes? Quais locais vocês poderão acessar em caso de urgência?
 - Vocês sentem falta de outros locais, serviços ou recursos em sua comunidade? Como vocês poderiam se organizar para reivindicá-los?
 - Vocês costumam frequentar locais ou utilizar serviços fora da sua comunidade? Quais?
 - Vocês acham que todas as pessoas desfrutam da cidade e de seus serviços da mesma maneira? Por quê?
10. Finalize a discussão lembrando que existem documentos essenciais para acessar serviços públicos, são eles: certidão de nascimento, carteira de identidade (RG), Título de eleitor ou eleitora, Cadastro de Pessoa Física (CPF) e Carteira de Trabalho e Previdência Social. Certifique-se de que o grupo conhece esses documentos e sabe em que situações são utilizados.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Apresente alguns modelos de mapas para que as meninas tenham essa referência.

MAIS COMPLEXO

- 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 menina para desenhar o mapa, uma menina para anotar os serviços disponíveis ao lado de cada local no mapa, após todos os desenhos terem sido colados.



PRÁTICA ESPORTIVA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cones, demarcadores ou fita crepe, bolas, canetas, tiras de papel e fita adesiva.

DEMARCAÇÕES DO ESPAÇO DE JOGO

- Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.
- (Figura 2 - página 149) Laterais Em cada uma das laterais da quadra, disponha alguns cones (bases). O número de bases deverá corresponder ao número de locais indicados pelas meninas. Por exemplo, se forem escolhidos três locais (delegacia, escola e associação de moradores), deverão ser dispostas três bases, cada uma representando um desses locais.

Faça o mesmo na lateral oposta, pois cada equipe terá as suas bases.

Linhas de fundo

Em cada linha de fundo, demarque os lugares da fila que as meninas de cada equipe deverão se posicionar, respeitando o distanciamento social mínimo de dois metros entre elas.

Centro da quadra

A aproximadamente seis metros na frente de cada equipe, posicione um conjunto de bolas para cada equipe (a quantidade de bolas deverá corresponder ao número de meninas). Por exemplo, dez participantes = dez bolas. É importante que cada grupo tenha o seu conjunto de bolas ou materiais alternativos.

INSTRUÇÕES

1. Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda inicial de conversa (Figura 1).
2. Peça para as meninas citarem alguns problemas que possam enfrentar em sua comunidade. Pergunte em que lugares da comunidade elas poderiam ir para obter ajuda. Dê alguns exemplos de situações e locais para serem acessados.
3. Escreva os nomes desses locais nas tiras de papel e cole uma tira em cada base dos cones. Cada equipe terá o mesmo número de cones com os mesmos locais escritos. Por exemplo, Equipe 1 - Hospital, delegacia; Equipe 2 - Hospital, delegacia. 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: Poupatempo, Detran, delegacia, ação social.

• PROBLEMA: Meus vizinhos estão jogando lixo na porta da minha casa.
Local: Associação de moradores.

4. Divida as meninas em equipes de até cinco participantes. Para a divisão de grupo, é importante pensar em uma dinâmica que respeite o distanciamento social mínimo de dois metros entre todas as pessoas. Assim que o grupo for dividido, peça para que as meninas ocupem seus lugares nas filas, cada grupo em uma linha de fundo (Figura 2).
5. Posicione bolas previamente higienizadas entre as participantes. 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. Peça para que a participante leve a bola até a base da sua equipe, retorne com ela para o centro da quadra e volte para o final da fila.
6. Ao seu sinal, você deverá falar um problema e a primeira menina de cada equipe deverá correr, pegar uma bola e conduzi-la com os pés para uma das bases que representa o local que a participante deverá acessar.
7. A participante deverá deixar a bola nesta base e voltar para o final da fila pela lateral, respeitando o distanciamento de dois metros (Figura 2). Repita a atividade até que todas as participantes tenham conduzido a bola até um dos locais.
8. Peça para que as meninas ocupem os espaços delimitados na roda de conversa, respeitando o distanciamento social de dois metros entre as pessoas presentes (Figura 1).
9. Promova o debate, utilizando as seguintes perguntas como guia:
 - Foi difícil marcar gols durante o jogo? Por quê?
 - Às vezes é difícil acessar esses recursos na sua comunidade? Por quê? Quais são os obstáculos?
 - Quais são os problemas mais recorrentes das adolescentes na sua comunidade? Quais são os locais que vocês podem procurar para conseguir ajuda?
 - Por que é importante conhecer os recursos disponíveis no local onde moramos?
10. Finalize a atividade procurando mostrar a elas que suas comunidades oferecem diversas opções de serviços e de lazer. Estimule as meninas a adotarem uma perspectiva de valorização e cuidado com o lugar em que moram.

ESQUEMAS DE JOGO

Figura 1

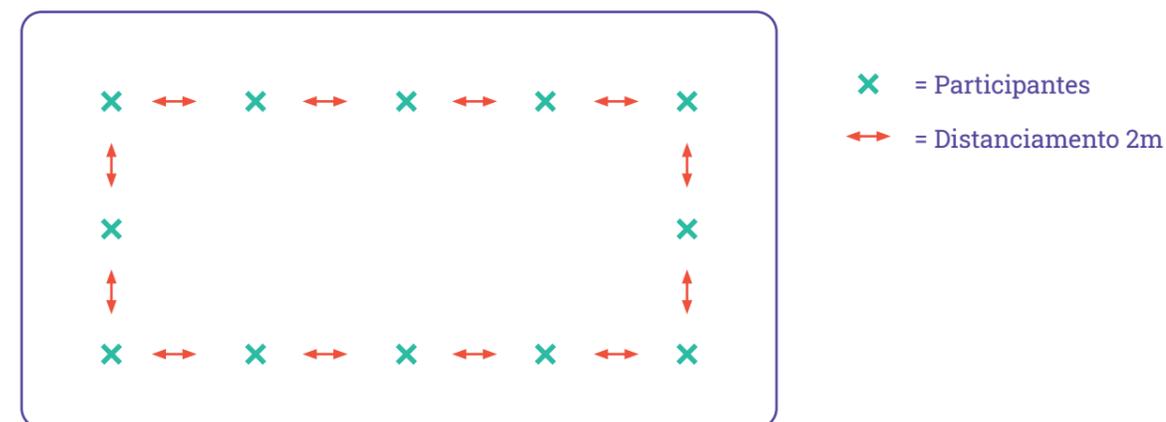
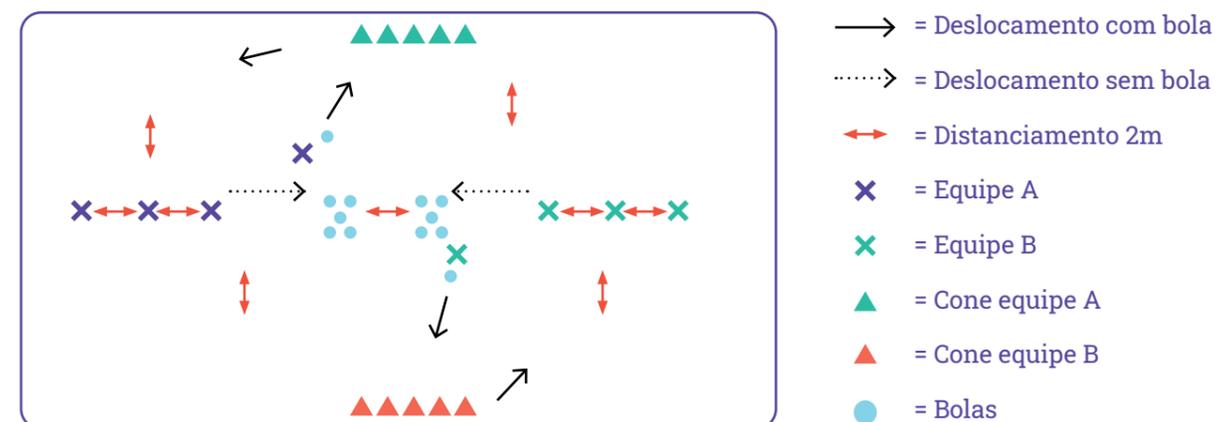


Figura 2



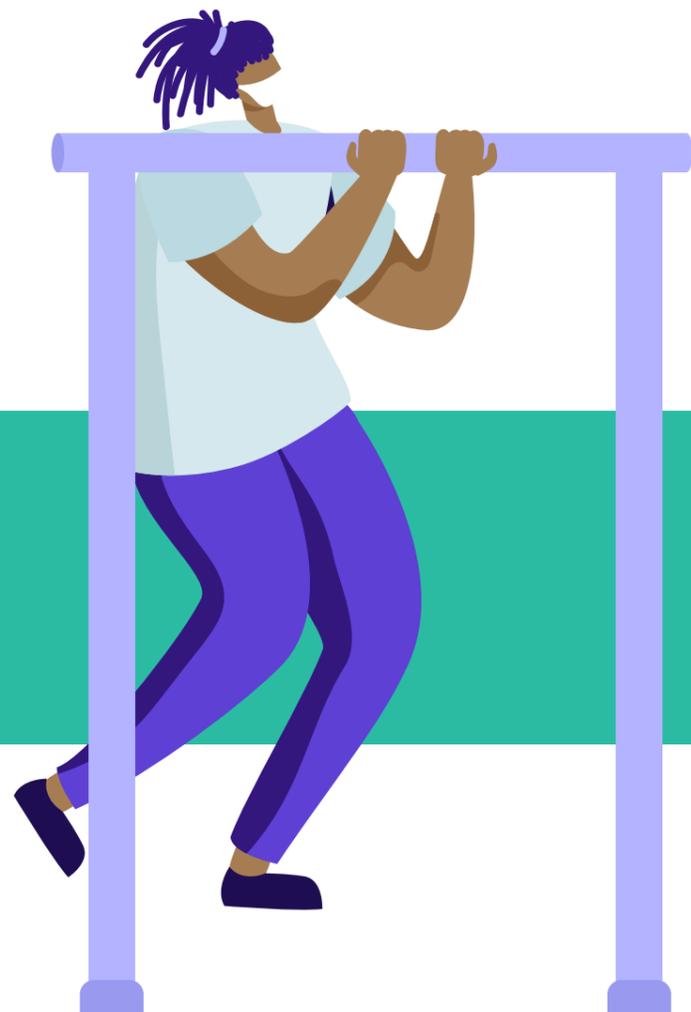
SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Peça que as meninas peguem a bola com as mãos e corram para escolher uma base.

MAIS COMPLEXO

- Adicione mais locais (bases) para serem acessados.
- A cada rodada, escolha uma menina para falar um problema recorrente em sua comunidade.



SESSÃO 14

MEU FUTURO EDUCACIONAL

SESSÃO 14 | MEU FUTURO EDUCACIONAL

VALORES:

excelência, determinação, coragem, igualdade, inspiração

OBJETIVOS

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

FUNDAMENTAÇÃO

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

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

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

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

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



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

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

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

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



OFICINA TEMÁTICA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Fotocópias dos roteiros (abaixo), equipamento para reproduzir vídeo, Folheto 8 – Ensino superior no Brasil impresso ou compartilhado digitalmente.

DEMARCAÇÕES NA SALA

- Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.
- (Figura 2) Em três cantos da sala, demarque os espaços que serão ocupados pelos três grupos. Em dois deles, demarque lugares para três pessoas e, no terceiro, demarque lugares para quatro pessoas, assegurando o distanciamento social mínimo de dois metros entre as pessoas e entre os grupos.
- (Figura 3 - a seguir) Demarque quatro linhas na sala: a primeira, com três lugares; a segunda, com dois lugares; a terceira, com três lugares; e a quarta, com dois lugares. Faça essa demarcação de forma que as linhas não fiquem enfileiradas, mas alternadas, conforme a figura. Atente para assegurar o distanciamento social mínimo de dois metros.
- (Figura 4 - a seguir) Roda em formato de meia lua: na roda de conversa, posicione o computador que irá reproduzir o vídeo em uma das demarcações das extremidades, conforme demonstrado na figura. Caso tenha alguma menina nessa demarcação, troque de lugar com ela e se dirija para o fundo da sala, respeitando o distanciamento social de dois metros.

Figura 1

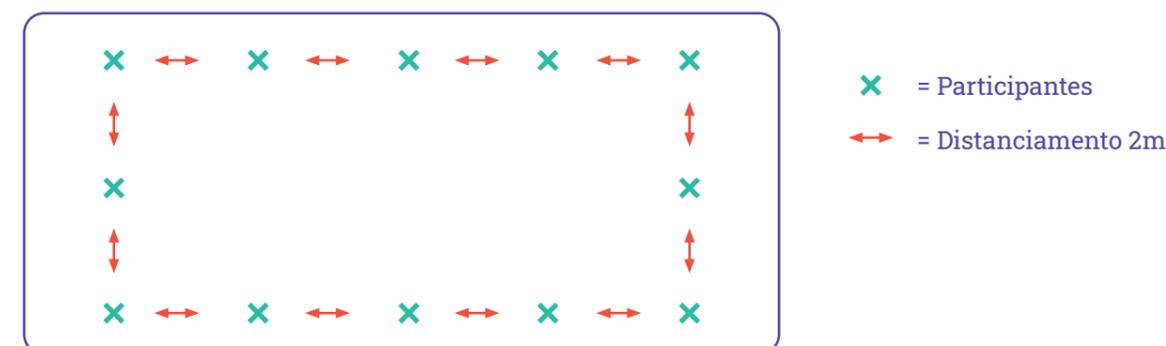


Figura 2

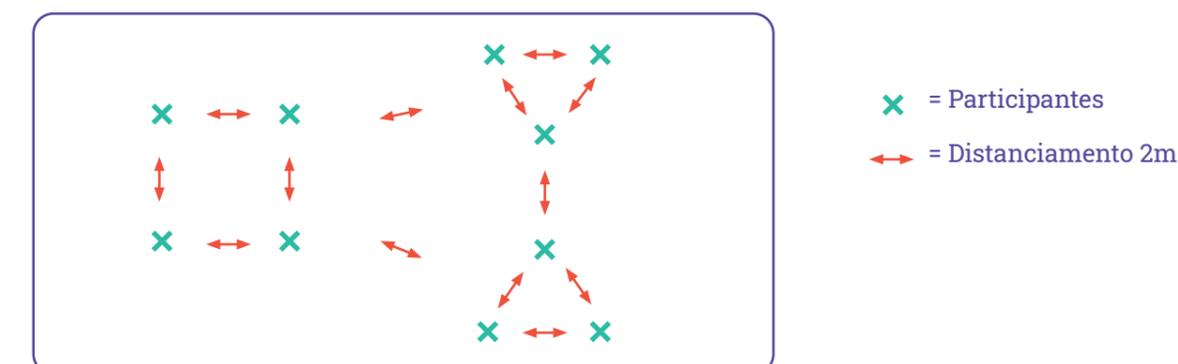


Figura 3

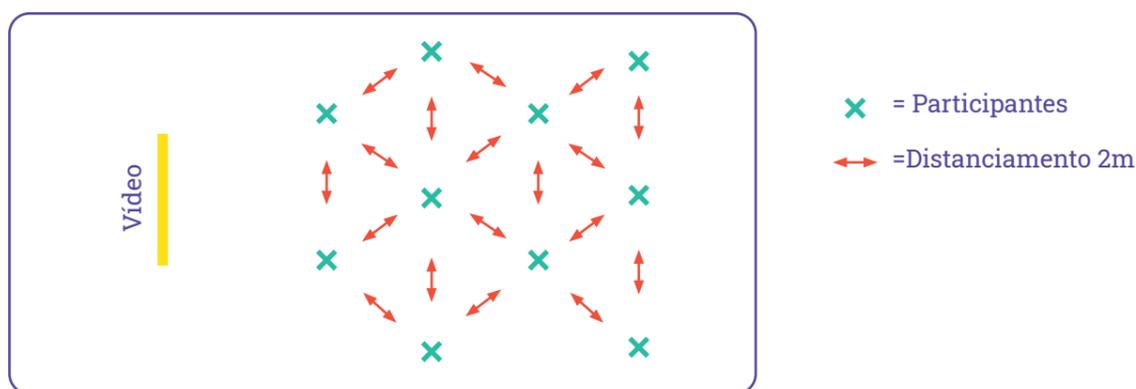
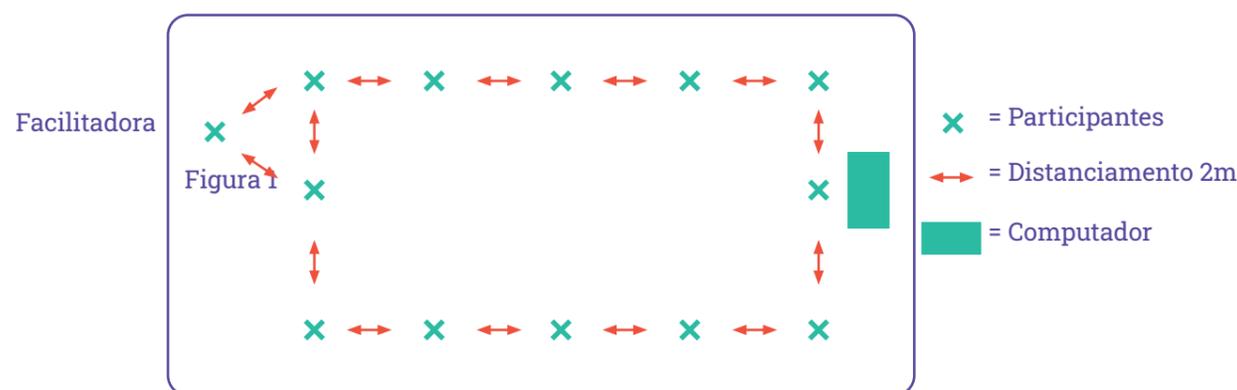


Figura 4



INSTRUÇÕES

1. Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda de conversa, sentadas nas cadeiras ou nos tapetes higienizados ou em pé (Figura 1).
2. Divida as meninas em três grupos. Para a divisão de grupos, escolha uma dinâmica que respeite o distanciamento social de, no mínimo, dois metros entre as pessoas. Assim que os grupos forem divididos, oriente as meninas a ocuparem os lugares demarcados nas três extremidades da sala (Figura 2).
3. Higienize suas mãos e peça para que as meninas façam o mesmo. Entregue para cada grupo cópias dos roteiros abaixo. Para evitar o compartilhamento de materiais, entregue para cada menina uma cópia do roteiro correspondente ao seu grupo. Por exemplo, o Grupo 1 irá encenar o Roteiro 1, então cada menina desse grupo deverá receber uma cópia do Roteiro 1.
4. Peça para que cada grupo leia seu roteiro, defina os papéis e prepare a encenação.
5. Após o ensaio, peça para as participantes retornarem para os espaços demarcados para a roda de conversa. Diga que as meninas pertencentes ao mesmo grupo deverão se posicionar lado a lado.
6. Informe as meninas que as encenações devem ser realizadas dos lugares que elas estão na roda de conversa (Figura 1). Em seguida, peça para que um grupo de cada vez faça a encenação do roteiro recebido.
7. Após as apresentações, pergunte para as meninas se elas já ouviram alguma das histórias apresentadas e se elas lhe parecem reais. Conte que todos os roteiros são histórias verdadeiras e pergunte qual a opinião delas a respeito dessas histórias.

MEU FUTURO EDUCACIONAL – ROTEIROS

ROTEIRO 1

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

ROTEIRO 2

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

ROTEIRO 3

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

ROTEIRO 4

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

ROTEIRO 5

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

8. Se possível, reproduza os vídeos abaixo, que ilustram algumas dessas histórias. Se não for possível, demarque, antes da atividade, os lugares que serão ocupados pelas meninas para assisti-lo e peça para que elas ocupem esses lugares para assistir ao vídeo (Figura 3).

• Malala, trailer oficial – Fox Film do Brasil
www.youtube.com/watch?v=yBKmxuOuZmY

• Estudante que representou o Brasil em Olimpíada de Neurociências comemora bom desempenho - TV Brasil
www.youtube.com/watch?v=XswjkYSYsjo

• Education should be color blind: Gina and Ana Karolina's stories (A Educação não deveria olhar a cor da pele: a história de Gina e Ana Karolina) - UNESCO
www.youtube.com/watch?v=DRlvTAK1dqk\

9. Se não estiverem posicionadas na roda de conversa, peça para as meninas retornarem aos lugares demarcados na roda (Figura 1) e converse com elas sobre a importância da educação, e faça uma reflexão sobre o acesso, permanência e qualidade do sistema educacional com base nas encaixes.

10. Entregue fotocópias ou compartilhe digitalmente o Folheto 8 – Ensino superior no Brasil e leia com as meninas. Tire as dúvidas que surgirem.

11. Promova o debate, utilizando as seguintes perguntas norteadoras:

- Vocês acham que a educação é importante? Por quê?
- Que tipo de conhecimentos e habilidades nós podemos aprender através dos estudos?
- Só podemos aprender coisas novas na escola?
- Quais são as vantagens de continuar os estudos?
- Quais são os obstáculos que podem nos impedir de continuar nossos estudos?
- Existem obstáculos diferentes para meninas e meninos? Existem obstáculos diferentes para meninas negras e meninas brancas? Quais e por quê?
- Existem maneiras de superar esses obstáculos? Quais?
- Vocês já têm planos para suas trajetórias educacionais e acadêmicas? Gostariam de compartilhar com o grupo?

12. Encerre acolhendo os compartilhamentos sobre seus planos para o futuro e incentivando que continuem a pensar e pesquisar as alternativas para seus futuros educacionais.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO**MAIS SIMPLES**

- Crie roteiros simples com histórias mais curtas.

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

MAIS COMPLEXO

- Peça que cada grupo crie o seu próprio roteiro, cujo tema central seja educação. Se os grupos precisarem de folha de papel, caneta/lápis, lembre-se de higienizar os materiais antes e depois de manuseá-los e peça para as meninas fazerem o mesmo.

ENSINO SUPERIOR NO BRASIL

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

FORMAS DE ACESSO

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

VESTIBULAR

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

EXAME NACIONAL DE ENSINO MÉDIO (ENEM)

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

AVALIAÇÃO SERIADA NO ENSINO MÉDIO

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

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



PROGRAMAS E AÇÕES

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

FIES

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

PROUNI

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

PIBID

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



Para acessar o folheto 8:
Ensino superior no Brasil



PRÁTICA ESPORTIVA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cones ou demarcadores, bambolês, bolas e vendas.

DEMARCAÇÕES DO ESPAÇO DE JOGO

• Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.

• (Figura 5 - página 162) Centro da quadra No centro da quadra disponha dois bambolês com o distanciamento de dois metros entre eles.

Linhas de fundo

Em uma das linhas de fundo, demarque duas filas, respeitando o distanciamento social de, no mínimo, 2m entre elas. Em cada fila, demarque os lugares que cada menina deverá se posicionar, respeitando o distanciamento social mínimo de 2m entre elas.

Laterais

A aproximadamente 3 metros à frente de cada equipe, posicione um conjunto de cones (a quantidade de cones deverá corresponder ao número de meninas). Por exemplo: 10 participantes = 10 cones. É importante que cada grupo tenha o seu conjunto de cones ou materiais alternativos.

• (Figura 6 - página 162) Demarque o local onde a menina que irá auxiliar na parte 3 da atividade poderá se movimentar.

INSTRUÇÕES

PARTE I

1. Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda inicial de conversa (Figura 1).
2. Divida as meninas em dois grupos. Para a divisão de grupo, é importante pensar em uma dinâmica que respeite o distanciamento social mínimo de dois metros entre todas as pessoas.
3. Assim que o grupo for dividido, peça para que as meninas ocupem seus lugares nas filas demarcadas (Figura 5).
4. Explique que esta etapa representa o Ensino Fundamental e a participação das meninas nessa fase dará acesso ao jogo seguinte (Ensino Médio).
5. Ao seu sinal, a primeira menina de cada fila deverá correr, pegar um cone, colocar dentro do bambolê e voltar para o final da fila e, assim, sucessivamente até que todas tenham colocado os cones dentro do bambolê.

PARTE II

6. Explique que as meninas passaram para a etapa do Ensino Médio e essa etapa do jogo ficará um pouco mais complexa, mas com mais possibilidades de conquistas.
7. Acrescente mais cones no jogo e diga que agora as meninas podem pegar dois cones por vez, mas terão que conduzir uma bola com os pés, pegar os cones, colocar no bambolê e voltar para o final da fila.

8. Finalize o jogo quando as duas equipes pegarem todos os cones/demarcadores da sua equipe.

PARTE III

9. Explique que esta etapa corresponde à faculdade e o grau de complexidade e o número de possibilidades aumentarão.
10. Diga que agora elas ficarão de olhos vendados e uma das meninas de cada equipe irá auxiliar a menina que estiver vendada. É importante que cada menina tenha a sua própria venda para evitar o compartilhamento de materiais.
11. Disponha mais cones/demarcadores para as meninas e diga que agora elas podem pegar três cones/demarcadores por vez. Caso você não tenha o número de cones necessários, poderá utilizar outros materiais, como por exemplo, coletes ou demarcadores (Figura 6).
12. Finalize o jogo quando as duas equipes pegarem todos os cones/demarcadores.
13. Peça que as meninas ocupem os espaços delimitados na roda de conversa, respeitando o distanciamento social de dois metros entre as pessoas presentes (Figura 1).
14. Inicie o debate, utilizando as perguntas a seguir como guia:
 - Vocês encontraram dificuldades no decorrer da atividade? Quais e por quê?
 - Vocês acham importante dar continuidade aos estudos? Por quê?
 - Quais são as evoluções do ensino formal? Existem mais etapas do que as trabalhadas no jogo anterior?
 - Quais obstáculos podemos encontrar no decorrer da nossa trajetória educacional?
 - O que podemos fazer para lidar e ultrapassar esses obstáculos?
 - Vocês acham que meninas e meninos enfrentam dificuldades diferentes? Por quê?
 - Vocês acham que meninas brancas e meninas negras enfrentam as mesmas dificuldades de acesso e permanência nos diferentes graus de ensino? Por quê?
 - Quais as possibilidades pessoais e profissionais que o estudo pode oferecer?
 - Qual é a importância de ingressar em uma faculdade?

ESQUEMAS DE JOGO

Figura 1

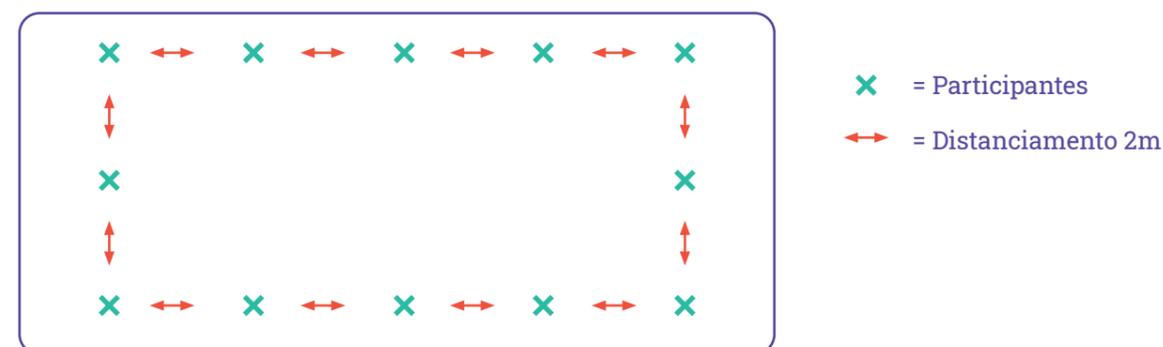


Figura 5

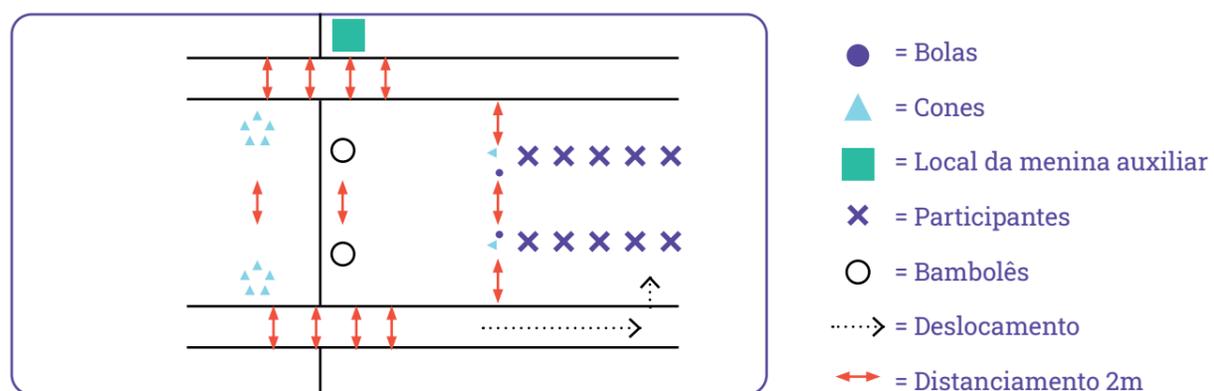
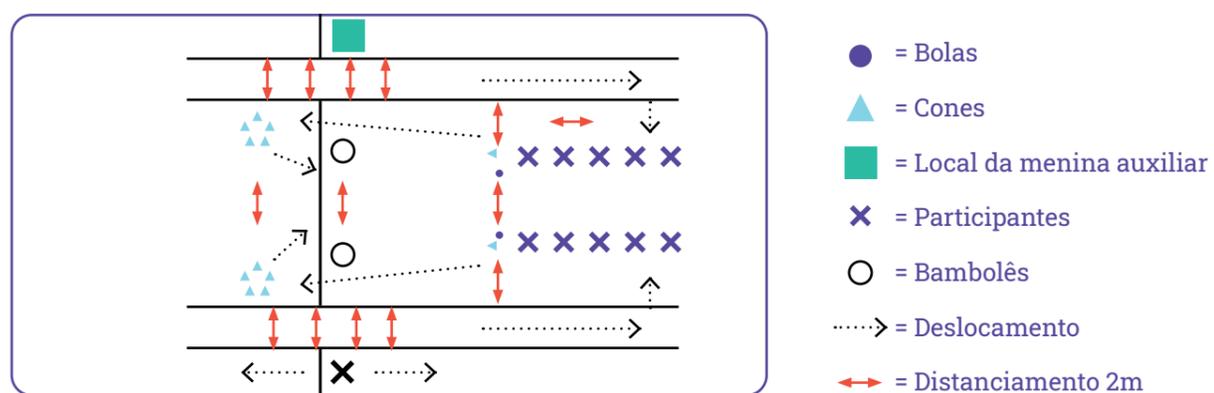


Figura 6



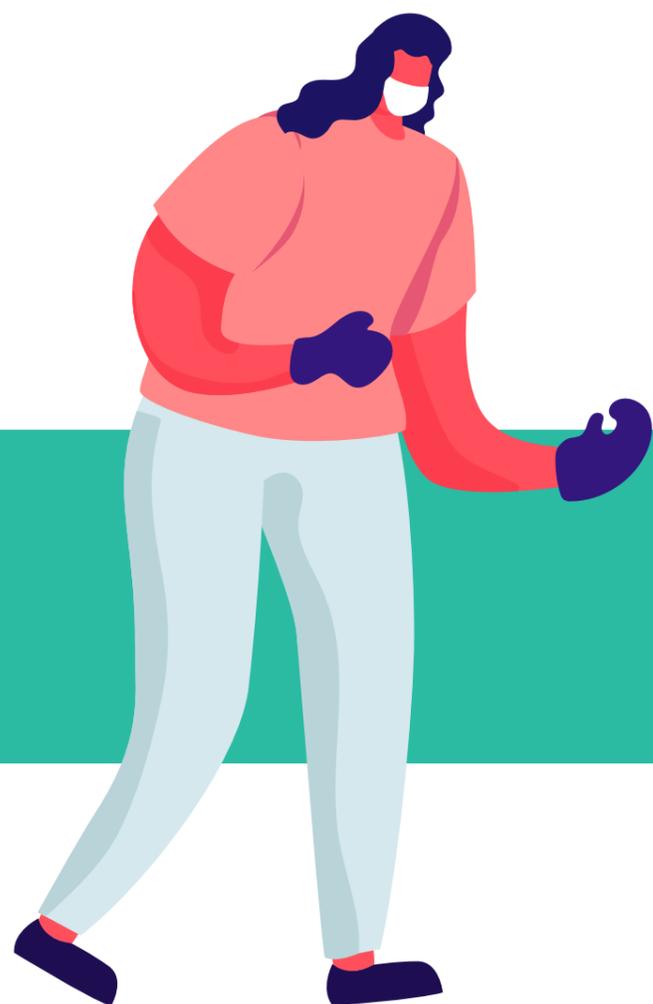
SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Ao invés de conduzir a bola com os pés, peça para as meninas quicarem a bola com as mãos até os cones/demarcadores.

MAIS COMPLEXO

- Diminua ou aumente o espaço entre as filas e os cones/demarcadores a depender da facilidade ou dificuldade do grupo.



SESSÃO 15

TRABALHOS, ESPORTES E PROFISSÕES

SESSÃO 15 | TRABALHO, ESPORTES E PROFISSÕES



OFICINA TEMÁTICA

VALORES:

excelência, determinação, coragem, igualdade, inspiração

OBJETIVOS

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

FUNDAMENTAÇÃO

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

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

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



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**

www.youtube.com/watch?v=4vMHbcmHHcY

• **Eu, Empregada Doméstica - Preta-rara, TEDx Talks**

www.youtube.com/watch?v=_d_n-z3s8Lo

• **Obstáculos: A corrida por igualdade – ONU Mulheres**

www.youtube.com/watch?v=wcjrXFu4G1E

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Fotocópia dos perfis (abaixo), quadro, papel e caneta.

DEMARCAÇÕES NA SALA

- Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.
- (Figura 2) Se tiver espaço suficiente na sala, peça para as meninas ficarem alinhadas, lado a lado, próximas à parede, respeitando o distanciamento social mínimo de dois metros entre elas.
- (Figura 3) Caso o espaço seja menor: divida as meninas em dois grupos. Para a divisão de grupo, é importante pensar em uma dinâmica que respeite o distanciamento social mínimo de dois metros entre todas as pessoas. Assim que o grupo for dividido, peça para que as meninas ocupem seus lugares nos espaços demarcados com fita crepe. As meninas do Grupo 1 deverão ficar alinhadas, lado a lado, próximas à parede, respeitando o distanciamento social mínimo de dois metros entre elas. E as meninas do Grupo 2 deverão ficar alinhadas, lado a lado, próximas à parede oposta, respeitando o distanciamento social mínimo de dois metros entre elas.
- (Figura 4) Demarque quatro linhas na sala: a primeira, com três lugares; a segunda, com dois lugares; a terceira, com três lugares; e a quarta, com dois lugares. Faça essa demarcação de forma que as linhas não fiquem enfileiradas, mas alternadas, conforme a figura. Atente para assegurar o distanciamento social mínimo de dois metros.
- (Figura 5) Roda em formato de meia lua: na roda de conversa (Figura 1), posicione o computador que irá reproduzir o vídeo em uma das demarcações das extremidades, conforme demonstrado na figura. Caso tenha alguma menina nessa demarcação, troque de lugar com ela e se dirija para o fundo da sala, respeitando o distanciamento social de dois metros.

Figura 1

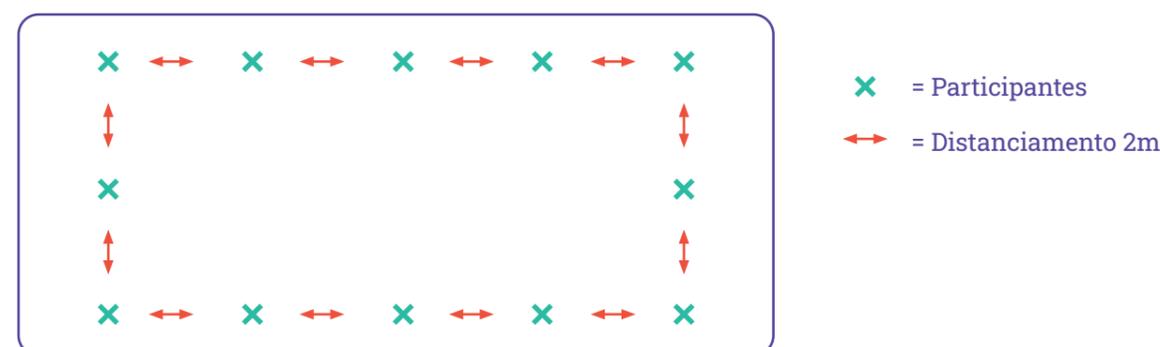


Figura 2

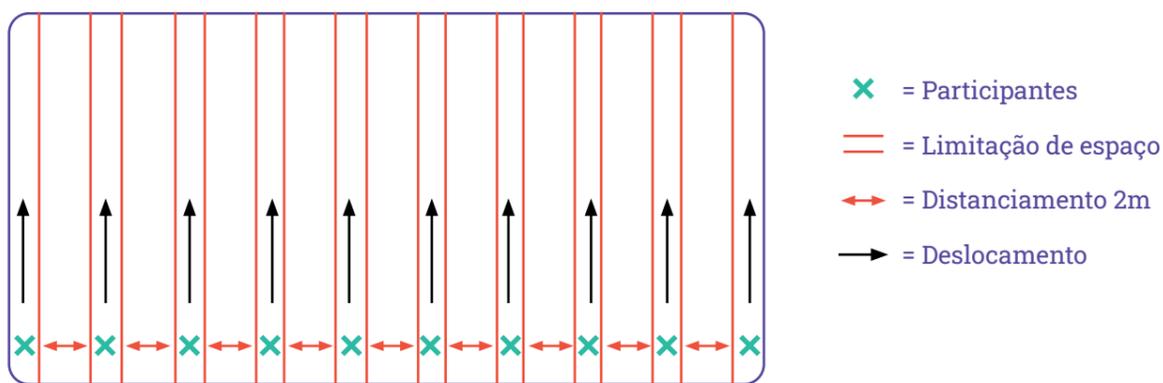


Figura 3

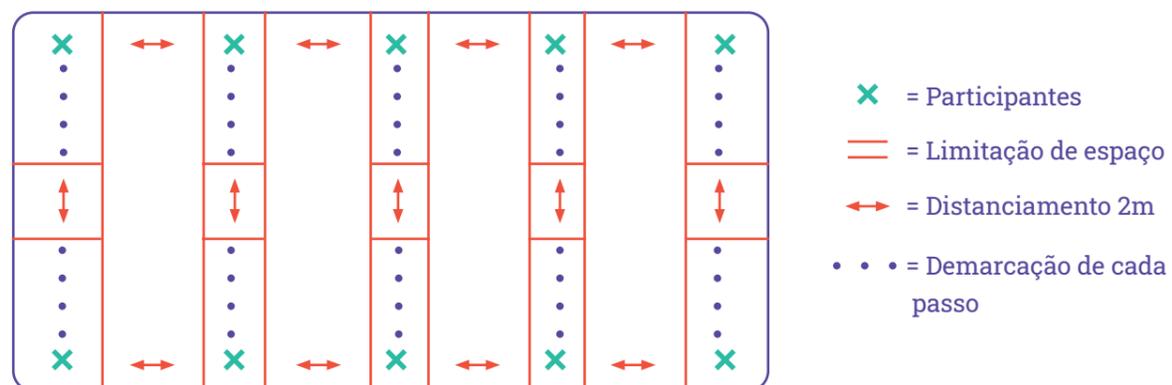


Figura 4

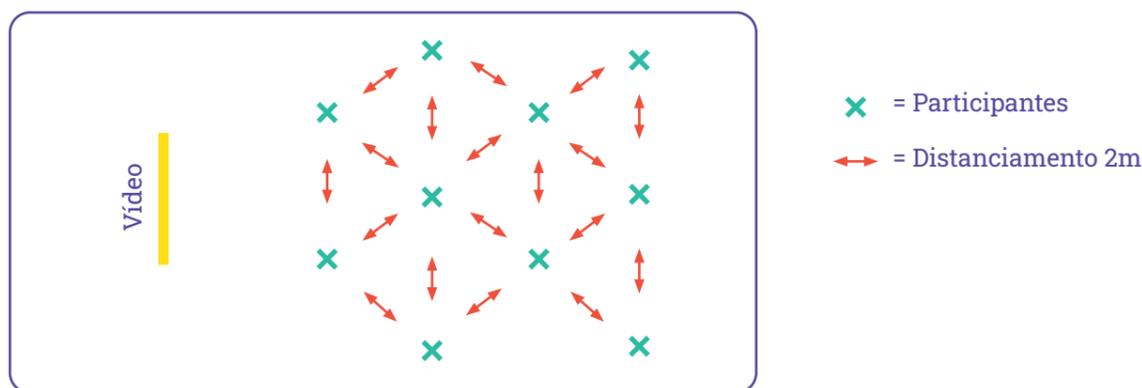
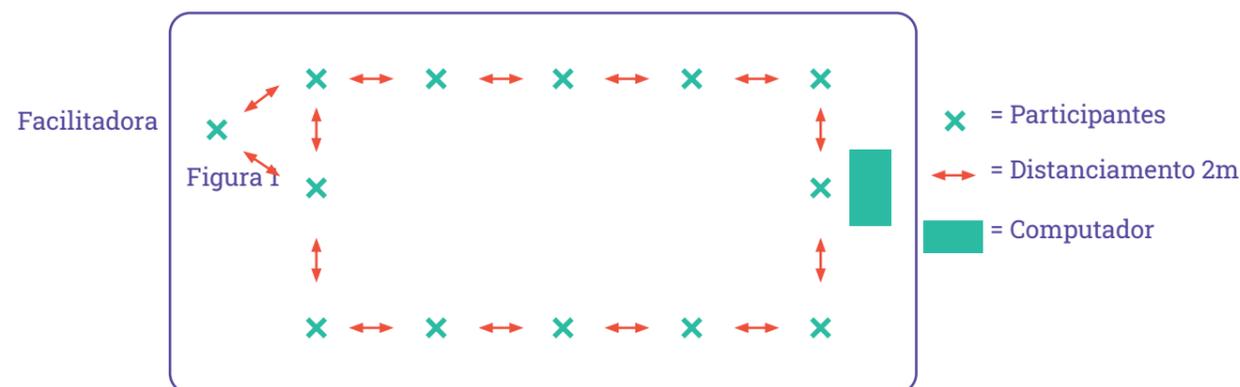


Figura 5



TRABALHO, ESPORTES E PROFISSÕES - PERFIS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Explique que, neste jogo, você irá apresentar uma vaga de trabalho e elas irão representar as pessoas interessadas em concorrer, conforme o perfil descrito no papel recebida.
5. 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, não ultrapassando, em hipótese alguma, a delimitação do corredor. Se não atender, deverá ficar parada.
6. Leia em voz alta para todo o grupo o texto abaixo:

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

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

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

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

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

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

7. Quando terminar, peça para as meninas observarem a nova formação da fila. Pergunta para as pessoas que chegaram mais à frente o sexo e raça de seus perfis. Faça o mesmo com as pessoas que ficaram mais atrás.
8. Promova o debate, utilizando as perguntas abaixo:
 - O que as pessoas que mais avançaram na caminhada tinham em comum?
 - O que as pessoas que menos avançaram na caminhada tinham em comum?
 - A partir desta atividade, é possível perceber que algumas pessoas possuem mais privilégios na sociedade do que outras? Quais as consequências disso?
 - Vocês notaram estereótipos de gênero nesta atividade? Quais?
 - Os estereótipos de gênero estão presentes no mercado de trabalho? De que forma?
 - Vocês acham que temos muitas mulheres negras ou homens negros em cargos de liderança? Por quê?
 - Qual a importância de termos mulheres em cargos de liderança?
 - Que obstáculos podemos encontrar quando estamos em busca de um emprego?
 - Existem formas de ultrapassar esses obstáculos? Quais?

PARTE II

9. Pergunte às meninas o que elas planejam para o futuro, quais profissões elas acham interessantes e com o que se veem trabalhando.
10. Peça para pensarem em todas as profissões que conhecem. Dê cinco minutos para essa reflexão. Se elas precisarem, higienize suas mãos, peça para elas fazerem o mesmo, e entregue papel e caneta para que façam suas anotações.
11. Depois, peça para elas compartilharem suas listas de profissões e as anote no quadro. Caso as profissões faladas sejam pouco diversificadas, complemente a relação das meninas sugerindo outras profissões.
12. Peça para que uma voluntária escolha uma profissão das que foram listadas. Depois, faça as seguintes perguntas para o grupo:
 - O que vocês sabem sobre este trabalho?
 - O que vocês pensam das pessoas que fazem esse trabalho?
 - Que habilidades uma pessoa precisa ter para fazer este trabalho?
 - Como as pessoas podem se preparar para conseguir este trabalho?
 - Vocês gostariam de fazer este trabalho? Por quê?
13. Se tiver tempo disponível, escolha mais um ou dois trabalhos e faça as mesmas perguntas.
14. Se for possível, apresente o vídeo na roda de conversa em formato de meia lua (Figura 5). Se não for possível, demarque, antes da atividade, os lugares que serão ocupados pelas meninas para assisti-lo e peça para que elas ocupem esses lugares para assistir ao vídeo (Figura 4).
15. Promova o debate, utilizando as seguintes perguntas como base:
 - Você aprendeu sobre algum trabalho que você nunca tinha escutado falar?
 - Existem trabalhos que você acha que só as mulheres deveriam fazer ou que só os homens deveriam fazer? Por quê?



PRÁTICA ESPORTIVA

- 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?

- 16.** 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.
- 17.** Finalize a atividade conversando sobre o senso comum quanto à existência de profissões consideradas adequadas para mulheres e homens. Diga que as atividades domésticas e as atividades de cuidado, docência, enfermagem, nutrição e secretariado, por exemplo, foram, ao longo do tempo, ficando a cargo das mulheres. Por outro lado, as atividades de Exatas, Engenharia, Tecnologia ou de maior status social sempre estiveram associadas aos homens. É importante que as meninas reflitam e desconstruam esses estereótipos de gênero.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

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

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

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

MAIS COMPLEXO

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

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cones, demarcadores, bambolês ou fita crepe, bolas, canetas, tiras de papel, fita crepe, alfinete ou barbante e coletes. Cones, tiras de papel com as profissões (escritas à mão ou folha abaixo impressa) e bolas

DEMARCAÇÕES DO ESPAÇO DE JOGO

• Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.

• (Figura 6 - página 165) Divida a quadra em duas partes iguais. Cada equipe ficará em uma dessas partes. Por isso, no meio da quadra, entre os campos de cada equipe, delimite uma faixa horizontal de dois metros de largura

Em cada fundo da quadra, delimite os espaços das meninas que serão queimadas, respeitando o distanciamento social de dois metros entre todos eles. Ex.: poderá ser um quadrado de 1m x 1m para cada menina. A quantidade de espaços é igual ao número de meninas de cada grupo.

A partir dos espaços destinados às meninas que serão queimadas, delimite uma faixa horizontal de dois metros de largura.

A partir dessa faixa até a do centro, delimite corredores onde as meninas de cada grupo podem se locomover verticalmente, respeitando o distanciamento social de dois metros entre eles.

INSTRUÇÕES

1. Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda inicial de conversa (Figura 1 da Introdução).
2. Divida a turma em duas equipes. Para a divisão de grupo, é importante pensar em uma dinâmica que respeite o distanciamento social mínimo de dois metros entre todas as pessoas.
3. Assim que o grupo for dividido, peça para que cada equipe ocupe um lado da quadra. Cada menina deverá ocupar um corredor. Reforce que elas deverão se movimentar apenas nos corredores, mas poderão jogar a bola em todas as direções do campo adversário (Figura 6).
4. Explique que cada equipe representará um esporte. Por exemplo, Equipe 1 = basquete, Equipe 2 = futebol.
5. Higienize suas mãos, peça para as meninas fazerem o mesmo e entregue uma folha A4 em branco para cada menina.
6. Dite para cada menina um nome de profissão relacionada ao campo esportivo. Abaixo seguem algumas sugestões que podem ser alteradas para melhor se relacionarem com a realidade das meninas:

• Técnica	• Médica	• Advogada
• Árbitra	• Nutricionista	• Fotógrafa
• Auxiliar técnica	• Psicóloga	• Comentarista
• Fisioterapeuta	• Diretora de clube	• Jornalista
• Atleta	• Diretora administrativa	• Locutora

- Gestora
- Professora de educação física
- Promoter
- Preparadora física
- Coordenadora técnica
- Publicitária
- Auxiliar de serviços gerais
- Roupeira (responsável pelo uniforme)
- Empresária
- Olheira (observadoras de clubes que indicam atletas)

7. Peça para que pendurem a folha de papel com o nome da profissão na parte dianteira de suas camisas.
8. 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. A equipe em posse de bola não poderá ultrapassar a área central da quadra.
9. A menina da equipe oponente que for queimada, ou seja, atingida pelo arremesso da equipe em posse da bola, deverá passar para a “área das queimadas”, localizada no fundo da quadra. É importante lembrar que ela não deverá ultrapassar a sua área demarcada.
10. Caso ela consiga “queimar” uma das meninas adversárias, poderá retornar para a sua equipe.
11. Finalize a partida após dez minutos de jogo ou quando todas as meninas de um mesmo lado da quadra forem queimadas.
12. Peça para que as meninas ocupem os espaços delimitados na roda de conversa, respeitando o distanciamento social de dois metros entre as pessoas presentes (Figura 1).
13. Promova o debate utilizando as seguintes perguntas como guia:
 - 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?
14. Finalize enfatizando que a desigualdade salarial ainda é uma realidade e, no Brasil, uma mulher pode ganhar até 30% a menos que um homem pelo mesmo trabalho.

ESQUEMAS DE JOGO

Figura 1

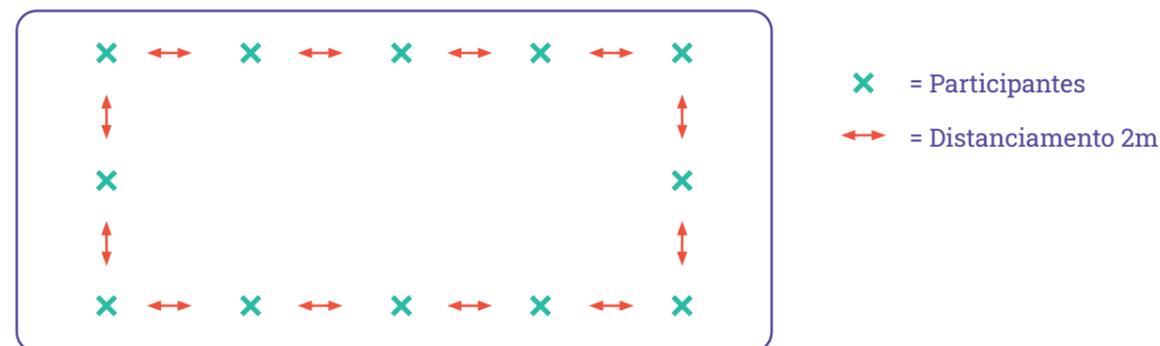
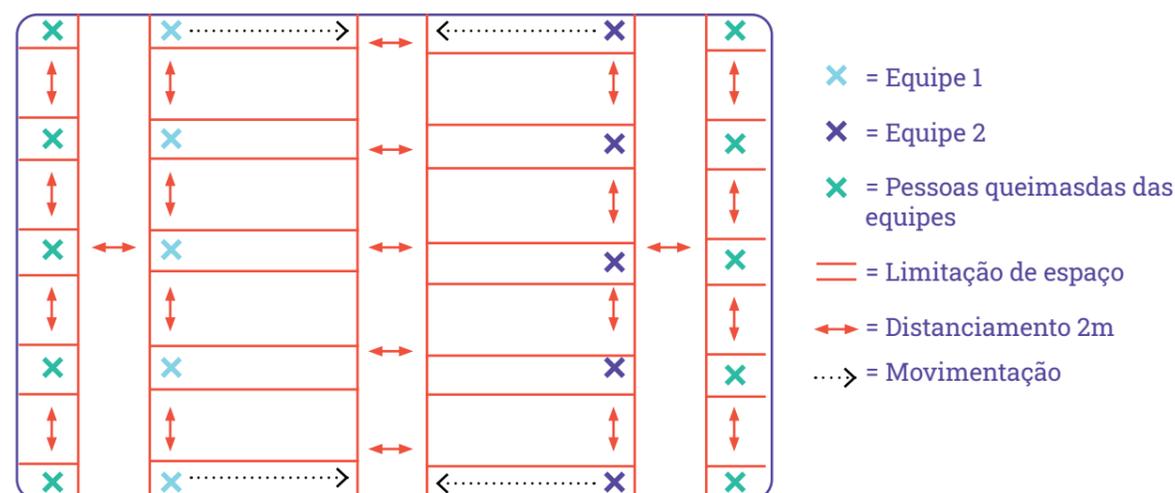


Figura 6



SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Crie regras para que todas as meninas tenham a oportunidade de lançar a bola.

- Ao final da atividade, explique qual é a função de cada profissão no âmbito esportivo.

MAIS COMPLEXO

- Introduza 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.



SESSÃO 16

QUEM SOU EU, O QUE QUERO FAZER

SESSÃO 16 | QUEM SOU EU, O QUE QUERO FAZER

VALORES:

excelência, determinação, coragem, igualdade, inspiração

OBJETIVOS

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

FUNDAMENTAÇÃO

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

Nesse processo, a autoconfiança é muito importante. As meninas negras, de uma forma geral, têm mais dificuldades em 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, procure fazer com que as meninas tenham consciência de suas qualidades através do estímulo positivo e destacando suas habilidades. Isso irá ajudá-las a serem mais autoconfiantes.



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

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

www.youtube.com/watch?v=SQ7qTeDJCe0

- **Vista a minha pele - CEERT**

www.youtube.com/watch?v=LWBodKwuHCM

- **O impacto do racismo nas crianças**

www.youtube.com/watch?v=KLg1KS8jNxA

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



OFICINA TEMÁTICA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DEMARCAÇÕES NA SALA

- Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.
- (Figura 2) Demarque quatro linhas na sala: a primeira, com três lugares; a segunda, com dois lugares; a terceira, com três lugares; e a quarta, com dois lugares. Faça essa demarcação de forma que as linhas não fiquem enfileiradas, mas alternadas, conforme a figura. Atente para assegurar o distanciamento social mínimo de dois metros entre todas as pessoas.
- (Figura 3) Roda em formato de meia lua: na roda de conversa, posicione o computador que irá reproduzir o vídeo em uma das demarcações das extremidades, conforme demonstrado na figura. Caso tenha alguma menina nessa demarcação, troque de lugar com ela e se dirija para o fundo da sala, respeitando o distanciamento social de dois metros entre todas as pessoas

Figura 1

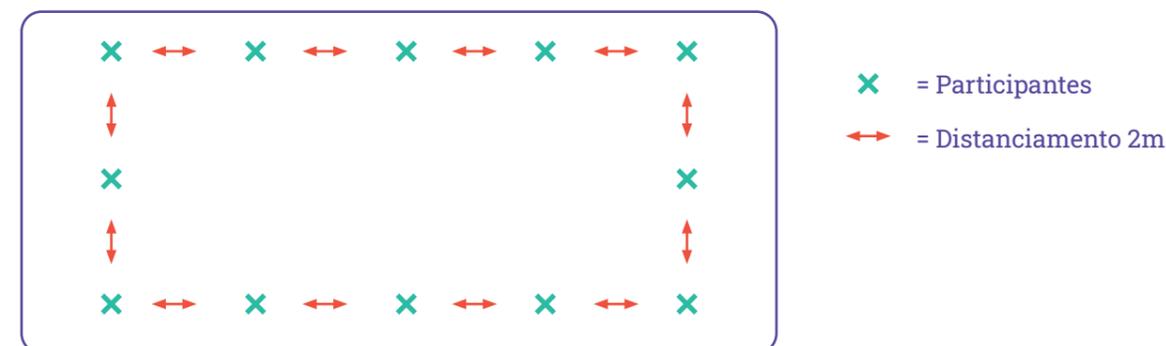


Figura 2

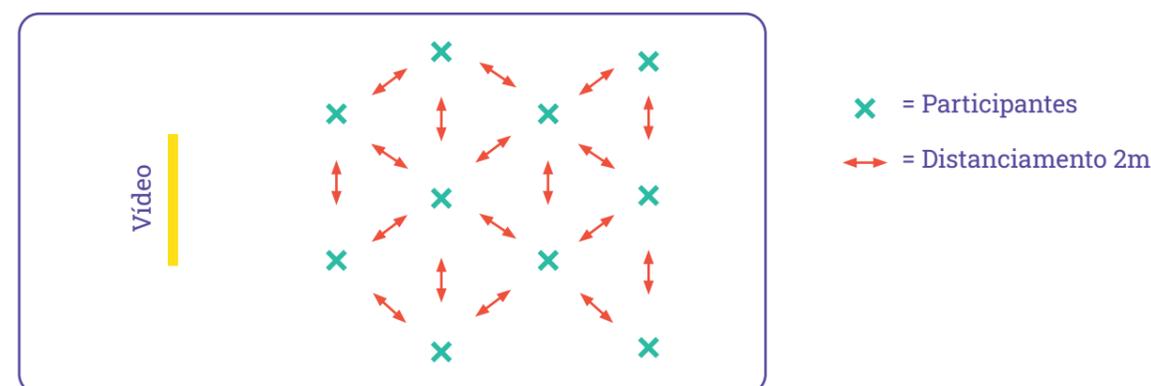
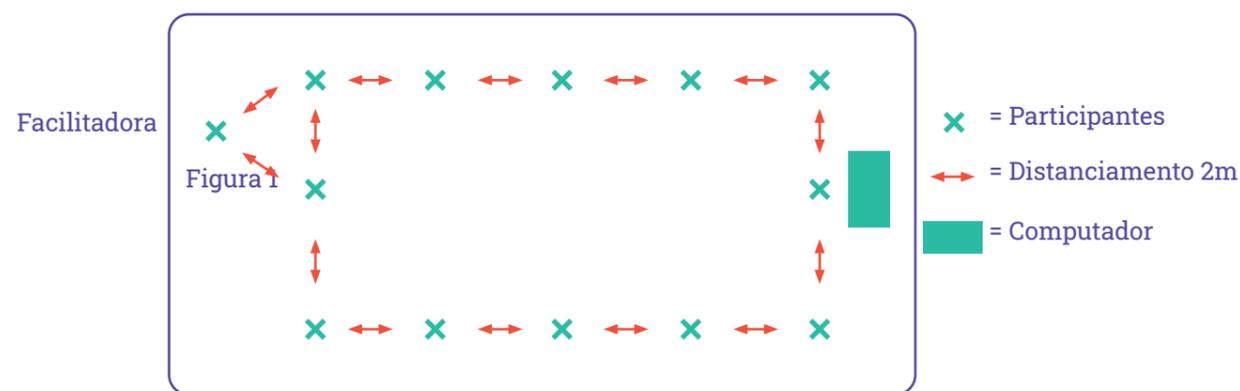


Figura 3



INSTRUÇÕES

PARTE I

- Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda de conversa, sentadas nas cadeiras ou nos tapetes higienizados ou em pé (Figura 1).
- Inicie a atividade perguntando para as meninas se elas sabem o que significa 'identidade'. Explique que identidade é tudo aquilo que caracteriza e permite diferenciar uma pessoa. Construímos nossa identidade ao longo da vida, e a família, amigos e amigas, a mídia e a comunidade têm um papel importante nesse processo.
- Explique que nossa sociedade impõe um padrão que tende a valorizar mais as pessoas brancas, heterossexuais, magras, de cabelo liso e alto poder aquisitivo, e que meninas que não se enquadram nesse padrão têm dificuldades para encontrar modelos de referência e assumir ou afirmar sua própria identidade.
- De acordo com seu tempo, selecione um dos vídeos sugeridos abaixo e passe para as meninas antes de iniciar a segunda parte da atividade. Se for possível, apresente o vídeo na roda de conversa em formato de meia lua (Figura 3). Se não for possível, demarque, antes da atividade, os lugares que serão ocupados pelas meninas para assisti-lo e peça para que elas ocupem esses lugares para assistir ao vídeo (Figura 2).
 - Vamos ficar bem: um vídeo sobre autoestima, Gabi Oliveira – Papo de Pretas www.youtube.com/watch?v=SQ7qTeDJCe0
 - Vista a minha pele - CEERT www.youtube.com/watch?v=LWBodKwuHCM
 - O impacto do racismo nas crianças www.youtube.com/watch?v=KLg1KS8jNxA

PARTE II

- Se as meninas não estiverem na roda de conversa, peça para que retornem aos lugares demarcados para a roda (Figura 1).
- Higienize suas mãos, peça para as meninas fazerem o mesmo e, para cada uma delas, distribua uma folha de papel A4 ou cartolina, lápis, canetinhas ou giz de cera. É importante que cada menina tenha o seu material para que eles não sejam compartilhados, evitando, assim, a transmissão da COVID-19.
- Explique que, nesta atividade, cada menina deverá desenhar no papel, da forma que achar melhor, um rio, que representará o seu rio da vida.
- 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.

- 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.
- 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.
- 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.
- Estabeleça um tempo de vinte minutos para realização desta atividade. Depois, pergunte se algumas meninas gostariam de apresentar o seu rio da vida.
- Após algumas apresentações, peça para as meninas virarem suas folhas e desenharem a continuidade do seu rio. No desenho, elas deverão marcar pontos onde gostariam que o rio da vida as conduzisse. Você poderá sugerir que estabeleçam um, dois ou três pontos, de acordo com o tempo restante e o perfil da turma. Por exemplo, um ponto para representar onde me vejo daqui a três anos e outro para representar onde me vejo em cinco anos, ou um único ponto representando meus desejos e expectativas para o futuro.
- Promova o debate, utilizando as seguintes perguntas norteadoras:
 - Foi fácil descrever quem você é? Por quê?
 - Você costuma reconhecer seus pontos fortes, pontos fracos e potenciais?
 - No que você sente que é parecida e diferente das outras meninas?
 - Como meninas e mulheres, somos capazes de realizar nossos talentos e capacidades? Temos a oportunidade de expressar o que gostamos, não gostamos, ou queremos?
 - É fácil para as meninas e mulheres pensarem sobre seu próprio futuro? Por quê?
 - Você conhece mulheres que conseguiram decidir sobre seu próprio futuro? Dê um exemplo.
 - Quando vocês pensam sobre o futuro, levam em consideração suas escolhas pessoais, suas preferências e seus sonhos?
 - Como as outras mulheres, familiares, amigas, amigos e outras pessoas influenciam quem somos e como nós nos vemos?
 - Como você vê as mulheres sendo representadas na mídia? Essas mulheres são reais? Por quê? Como essas representações afetam o modo como você vê outras mulheres e a si mesma?
 - Vocês acham que a sociedade valoriza mais um determinado tipo de pessoa do que outro? Se sim, qual? O que vocês pensam sobre isso?
 - Por que é importante ter uma ideia positiva de si mesma? Até que ponto o modo como você se vê afeta suas relações com outros – sua família, amigas, amigos, companheiro, companheira, filhas e filhos?
- Encerre a discussão salientando que, no processo de afirmação da identidade, a autoconfiança é muito importante. Diga que, no geral, somos muito duras com nós mesmas e isso não é justo. Devemos nos tratar com carinho e gentileza, reforçando nossas qualidades e talentos. Quando isso for muito difícil, diga para pensarem em si mesmas como pensariam numa amiga querida, apoiando e dizendo palavras de conforto. No geral, somos muito mais gentis com as outras pessoas do que com nós mesmas.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO**MAIS SIMPLES**

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

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

MAIS COMPLEXO

• 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?

**PRÁTICA ESPORTIVA**

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cones, bambolês ou demarcadores, coletes e bolas.

DEMARCAÇÕES DO ESPAÇO DE JOGO

• Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias, conforme Figura 1 da Introdução.

• (Figura 4 - página 185) Distribua cinco bambolês pela quadra em formato de círculo (cada um deles será ocupado por uma menina).

Entre todos os bambolês, demarque cinco retângulos de aproximadamente meio metro de largura (cada retângulo será ocupado por uma menina).

Entre todos os lados dos bambolês e dos retângulos, garanta o distanciamento social de, no mínimo, dois metros;

Entre todas as frentes dos bambolês e dos retângulos, garanta o distanciamento social de, no mínimo, dois metros

INSTRUÇÕES

1. Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda inicial de conversa (Figura 1).
2. Divida as meninas em duas equipes. Para a divisão de grupo, é importante pensar em uma dinâmica que respeite o distanciamento social mínimo de dois metros entre todas as pessoas. Assim que o grupo for dividido, peça para que as meninas do Grupo 1 se posicionem dentro dos bambolês e as meninas do Grupo 2 se posicionem nos retângulos (entre os bambolês) (Figura 4).
3. Higienize suas mãos, peça para as meninas fazerem o mesmo e distribua coletes de cores distintas para cada time.
4. Explique que a equipe posicionada dentro do bambolê irá iniciar com a posse da bola. Esta equipe terá a meta inicial de trocar cinco passes entre suas participantes sem deixar a bola cair ou ser interceptada pela equipe adversária. Caso a bola caia no chão ou seja interceptada, as equipes trocam de posição.
5. Reforce que, para realizar a interceptação do passe, cada menina da equipe sem a posse da bola não poderá ter nenhum contato físico com a adversária e deverá se movimentar apenas na área delimitada pelo retângulo, entre os bambolês, respeitando o distanciamento de dois metros. Cada bambolê e retângulo só poderão ser ocupados por uma menina de cada equipe.
6. 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 e elas deverão trocar de posição. A equipe que tinha a posse da bola e estava posicionada dentro dos bambolês passa a interceptar os passes e ocupar o retângulo.

7. Toda vez que a equipe conseguir realizar a meta de passes estabelecida, marca um ponto e deverá trocar de posição com o outro grupo.
8. Realize algumas rodadas aumentando a meta de acordo com o rendimento das equipes, atentando-se ao tempo. A cada rodada, aumente apenas a meta do grupo que atingiu o objetivo anterior.
9. Após as rodadas, peça para que as meninas ocupem os espaços delimitados na roda de conversa, respeitando o distanciamento social de dois metros entre as pessoas presentes (Figura 1 da Introdução).
10. Ao final da atividade, promova o debate, utilizando as seguintes perguntas:
 - Foi fácil alcançar as metas do jogo? Por quê?
 - Foi fácil identificar suas habilidades e talentos pessoais? Por quê?
 - Você costuma pensar sobre seus pontos fortes, fracos e potenciais?
 - Vocês costumam estabelecer metas para o futuro? Quais?
 - Até que ponto nossos pensamentos sobre as nossas metas para o futuro incluem nossas preferências e escolhas pessoais?
 - Vocês acham que outras pessoas - outras mulheres, familiares, amigas e amigos - influenciam quem somos, como nos vemos e onde queremos chegar? De que maneira?
 - É importante ter uma ideia positiva sobre si mesma? Por quê?
11. Finalize o debate, estimulando a reflexão sobre a importância de estabelecer metas pessoais. Diga que essas metas variam de pessoa para pessoa, porém, assim como no jogo, às vezes precisamos da influência e da ajuda de outras pessoas para conseguir alcançar nossas metas. É importante que as meninas também consigam reconhecer que suas habilidades e características pessoais constituem as suas identidades e são construídas com a influência de diversas interações sociais.

ESQUEMAS DE JOGO

Figura 1

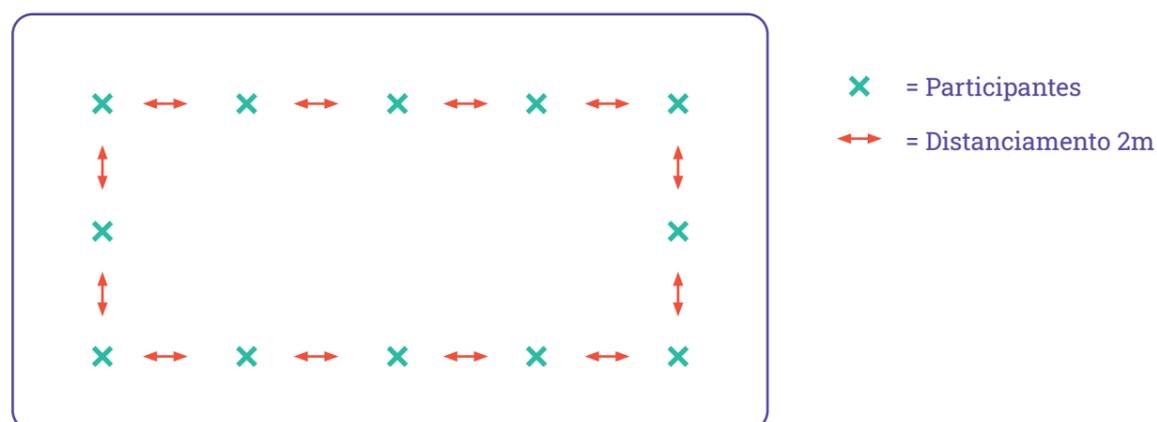
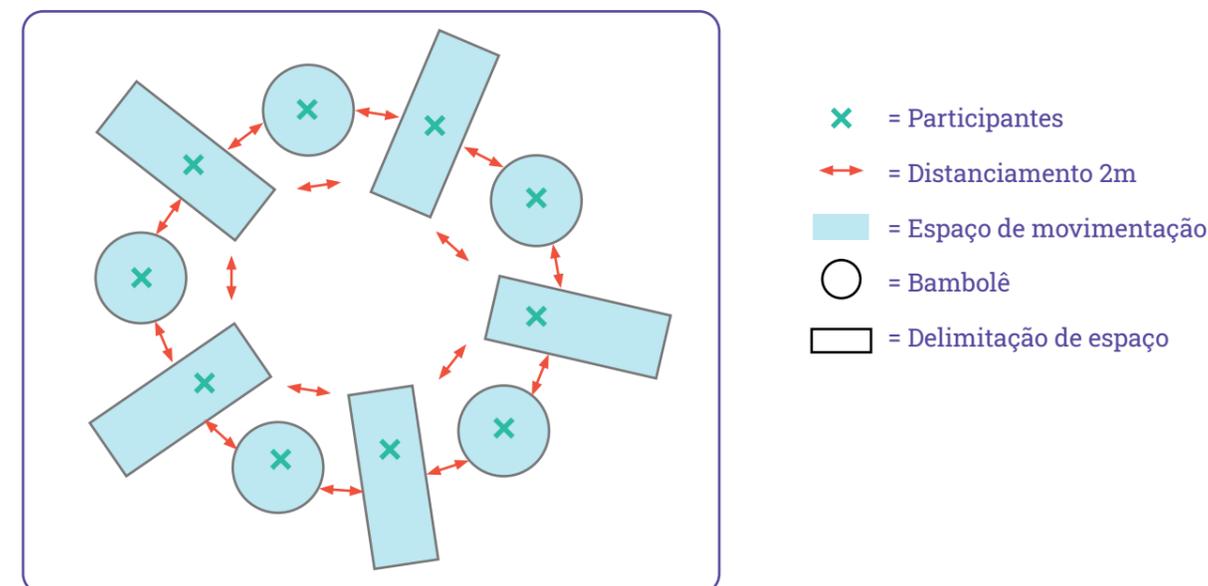


Figura 4



SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

Inicie estabelecendo uma meta menor, como a realização de cinco passes.

- Realize uma ou mais rodadas com a meta reduzida, sem que as meninas falem características pessoais. Quando elas estiverem dominando a dinâmica do jogo, peça para que elas, ao receberem o passe, falem uma característica ou habilidade pessoal.

- Se houver dificuldade em combinar as duas ações (receber o passe e falar uma característica), estabeleça a regra que o time adversário não poderá pressionar a defesa durante três ou quatro segundos. Dessa maneira, a menina em posse da bola terá mais facilidade em pensar e falar sua característica.

- A cada rodada troque as meninas de lugares na quadra, assim elas podem ocupar diferentes posições durante o jogo.

MAIS COMPLEXO

- Estabeleça um tempo limite para que cada menina possa permanecer com a posse da bola.

- Você também poderá estabelecer outras regras. Por exemplo, as meninas só poderão se deslocar em posse da bola só poderá dar dois passos. Caso contrário, a posse de bola vai para a equipe adversária.

- Aproveite para conectar, no momento do debate, esses obstáculos do jogo com os desafios que as meninas encontrarão ao longo da vida. Do mesmo modo que devemos persistir no jogo, também devemos ter resiliência no caminho para alcançar nossas metas.



**FINALIZAÇÃO DO MÓDULO
FUNDAMENTOS ADAPTADO PARA
DISTANCIAMENTO SOCIAL DA COVID-19**

FINALIZAÇÃO DO MÓDULO FUNDAMENTOS ADAPTADO PARA DISTANCIAMENTO SOCIAL DA COVID-19

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Papel, caneta e caixa de perguntas.

1. Ao final da última sessão, junte as meninas num grande círculo (conforme Figura 1 da Introdução) e pergunte como foi a experiência do currículo Uma Vitória Leva à Outra.
2. Aproveite para dizer que a caixa de perguntas ficará à disposição no final do encontro para deixarem sugestões e comentários do que foi positivo e do que poderia melhorar.
3. Explique que este é o fim do Módulo Base, ou seja, que agora elas têm uma base sólida para pensarem criticamente sobre questões de desigualdades de gênero, gênero e esporte, empoderamento e autoestima.
4. Caso a instituição dê continuidade ao Programa, apresente brevemente os próximos módulos a serem trabalhados.
5. Quando as contribuições terminarem, peça para que cada uma fale uma palavra que represente o que aprenderam ao longo das 16 sessões.
6. Agradeça as meninas pela oportunidade das trocas e compartilhamentos e peça uma salva de palmas animada para se despedirem deste módulo.



UMA VITÓRIA LEVA À OUTRA

meninas empoderadas
pelo esporte

Um programa de



Parceiras implementadoras

