



CADERNOS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

# DINÂMICAS DO RAP DA SAÚDE

Atividades e práticas realizadas e aplicadas

por jovens e para os jovens



Saúde  
Pública  
Carioca



Rio  
PREFEITURA

SUS

CADERNOS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

# DINÂMICAS DO RAP DA SAÚDE

Atividades e práticas realizadas e aplicadas  
por jovens e para os jovens.

**CADERNO DE ATIVIDADE E DINÂMICAS - auxiliando  
nosso trabalho na promoção da saúde**

**Rio de Janeiro  
2023**







Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons — Atribuição Não Comercial 4.0 Internacional. É permitida a reprodução

parcial ou total desta obra, desde que para uso não comercial e com a citação da fonte. A responsabilidade pelos direitos autorais de textos e imagens dessa obra é da área técnica.

© 2023 Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro

## **Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro**

Subsecretaria de Promoção, Atenção Primária e Vigilância em Saúde  
Rua Afonso Cavalcanti, 455, 8.º andar, Cidade Nova — CEP: 202011-110  
[www.prefeitura.rio/web/sms](http://www.prefeitura.rio/web/sms)

### **Prefeito da Cidade do Rio de Janeiro**

Eduardo Paes

### **Secretário Municipal de Saúde**

Daniel Soranz

### **Subsecretário Executivo**

Rodrigo Prado

### **Subsecretário de Promoção, Atenção Primária e Vigilância em Saúde**

Renato Cony Seródio

### **Superintendente de Integração das Áreas de Planejamento**

Emanuelle Pereira de Oliveira Correa

### **Superintendente de Atenção Primária à Saúde**

Larissa Cristina Terrezo Machado

### **Superintendente de Vigilância em Saúde**

Gislani Mateus

### **Superintendente de Promoção da Saúde**

Denise Jardim de Almeida

### **Coordenadora de Políticas e Ações Intersetoriais**

Eliane Antônio Monteiro Almeida

### **Elaboração e Organização**

Cristina Alvim Castello Branco – Kiki  
Débora da Cruz da Silva  
Eliane Antônio Monteiro Almeida  
Marcio Alexandre Baptista  
Marcus Vinicius da Silva Santos  
Wallyson Pereira dos Reis

### **Colaboradores**

Denise Jardim de Almeida  
Larissa Haydee Costa Alvaldia  
Lívia Cardoso Gomes Rosa  
Raquel Trindade de Brito

### **Equipe de Comunicação da SPS/ SUBPAV**

Igor Cruz  
Rafael Cavadas  
Patrícia Lira  
Dhyana Oliveira  
Paula Xavier

### **Projeto Gráfico**

Dhyana Oliveira

### **Diagramação**

Dhyana Oliveira  
Paula Xavier



# SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>OBJETIVOS.....</b>	<b>11</b>
<b>RECADO PARA FACILITADORES.....</b>	<b>11</b>
<b>TRABALHANDO COM O GRUPO.....</b>	<b>13</b>
Atividade 1 – Não sabemos tudo.....	13
Atividade 2 – Escutar é a chave para um trabalho.....	14
Atividade 3 – Conhecendo o grupo.....	15
Atividade 4 – Contrato de convivência – acordo para trabalho em grupo.....	16
Atividade 5 – Trabalho em equipe – o peso de cada um.....	17
Atividade 6 – Desenho conjunto.....	18
Atividade 7 – Ilha do Tesouro.....	19
Atividade 8 – Abraço Grátis.....	20
Atividade 9 – João Bobo – Confiança.....	20
Atividade 10 – Mapa Falante – conhecendo seu território.....	21
<b>TRABALHANDO OS TEMAS.....</b>	<b>23</b>
Sistema Único de Saúde.....	23
Atividade: Conhecendo o SUS.....	25
Arboviroses.....	26
Atividade: Quiz – jogo de perguntas e respostas.....	27

<b>Saúde e Cidadania – Nossos Direitos.....</b>	<b>29</b>
Atividade: Política também é coisa de jovem!.....	30
<b>Sexualidade.....</b>	<b>34</b>
Atividade: Conceituando sexualidade.....	35
Atividade: Expressando a sexualidade.....	36
<b>Saúde Sexual e Saúde Reprodutiva (Direitos).....</b>	<b>37</b>
Atividade: Meus direitos, minhas regras!.....	39
<b>Gravidez na Adolescência.....</b>	<b>41</b>
Atividade: Cuidando dos "balões" .....	45
Atividade: Gravidez – mitos e verdades.....	46
Atividade: Anticoncepção e negociação da camisinha.....	48
<b>IST/HIV/Aids.....</b>	<b>50</b>
Atividade: Jogo da assinatura – Quebrando a cadeia de transmissão das IST/HIV/Aids.....	55
Atividade: Sexualidade em tempos de HIV/Aids.....	56
Atividade: Quiz – o jogo de perguntas e respostas.....	57
<b>Violências.....</b>	<b>58</b>
Atividade: Violência – trabalhando conceitos.....	62
Atividade: mitos e realidades sobre violência no namoro.....	63
<b>Bullying.....</b>	<b>65</b>
Atividade: Bullying não!.....	67
<b>Álcool e Outras Drogas.....</b>	<b>68</b>
Atividade: O que me dá prazer?.....	70

<b>Autoestima.....</b>	<b>72</b>
Atividade: Identidade e estima.....	72
Atividade: Verdadeiro ou falso.....	74
Atividade: COVID-19 – como estou?.....	75
<b>Racismo e Preconceito.....</b>	<b>76</b>
Atividade: Patinho Feio.....	77
Atividade: Definindo conceitos.....	78
Atividade: Vidas negras importam.....	80
<b>Diversidade.....</b>	<b>82</b>
Atividade: A diversidade do dia a dia.....	83
Atividade: Tuberculose e Preconceito .....	84
<b>Alimentação Adequada e Saudável.....</b>	<b>85</b>
Atividade: Desmitificando a Alimentação Saudável.....	89
Atividade: Quiz – jogo de perguntas é fato ou fake.....	89
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>93</b>



*"É fundamental diminuir a distância entre o que se diz e o que se faz, de tal forma que, num dado momento, a tua fala seja a tua prática."*

Paulo Freire



## APRESENTAÇÃO

O Rio de Janeiro possui cerca de 6,8 milhões de habitantes, segundo estimativa do IBGE (2021), dos quais estima-se que um quarto dessa população tenha entre 14 e 29 anos de idade. Dentre essas juventudes, que são sempre múltiplas em suas formas de manifestação, percebemos aumento na incidência de infecção por HIV, falta de oportunidades de emprego, evasão escolar, alta taxa de gravidez não intencional, uso abusivo de álcool e outras drogas e aumento das notificações das diferentes formas de violência. Diante dessa realidade, elaboramos o "Caderno de Dinâmicas RAP da Saúde" para apoiar as ações e atividades de Promoção da Saúde voltadas, principalmente, para os adolescentes e jovens; além de ter a função de facilitar a construção do conhecimento, fomentar a observação, a indagação, a reflexão sistemática dos saberes e a criatividade.

Assim sendo, espera-se que educadores (as) e facilitadores (as) possam se apropriar desse material como uma ferramenta de suporte para diversos fins. Aqui você encontrará dinâmicas; desde as mais rápidas, até as mais elaboradas; de atividades pontuais, a uma oficina mais completa; cujo principal objetivo é construir conhecimento com os participantes.

O conteúdo do Caderno foi baseado em dinâmicas já existentes; e acrescidas outras, elaboradas, modificadas e aplicadas por jovens que passaram pela Rede de Adolescentes e Jovens Promotores de Saúde da Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro – RAP da Saúde.

Fique à vontade para adaptar de acordo com seu grupo ou realidade apresentada. Aproveite essa edição que está recheada de ideias que valorizam o protagonismo juvenil, bem como outras formas de promover saúde.

## OBJETIVO

Compartilhar experiências, aproximando principalmente jovens das temáticas relacionadas à saúde, fortalecendo o protagonismo juvenil por meio de atividades e dinâmicas que vão facilitar a realização e mediação de rodas de conversa, oficinas, treinamentos, capacitações e encontros.

## RECADOS PARA OS FACILITADORES...

As dinâmicas apresentadas ressaltam/reforçam a participação do grupo. São exercícios que permitem aos jovens se sentirem mais seguros ao atuarem nas unidades de saúde, em espaços coletivos e na interação com pessoas de diversas idades, orientações, gêneros, raças e religiões.

Ressalta-se a importância das Juventudes conhecerem o espaço, o território e os demais atores sociais que auxiliarão no seu trabalho em Rede, durante o período do Curso.

A coletividade é fundamental ao trabalharmos protagonismo juvenil e educação entre pares. Valorizar as diferentes potencialidades, de forma a atender todas as vulnerabilidades.

Contribuir para que as equipes ou grupos trabalhados se desenvolvam de forma equânime, e não umas mais do que as outras.

Procure favorecer a comunicação e a informação, de forma que adolescentes e jovens possam entender, assimilar e se apropriar das diversas iniciativas educativas e de mobilização social realizadas.



# CAPÍTULO 1

## TRABALHANDO COM O GRUPO...

Neste capítulo, sugerimos algumas dinâmicas para o educador/facilitador trabalhar com seus grupos, uma vez que elas proporcionam aprendizado e nos levam a reflexão sobre nossas atitudes e comportamentos.

As dinâmicas propostas neste material podem ser aplicadas em qualquer ocasião, abordando diversos temas.

### Atividade 1- Não Sabemos Tudo!

**Objetivo:** Esta atividade ajuda o facilitador a se preparar para trabalhar temáticas diferentes. Aqui o exemplo é sobre sexualidade, pois sabemos que algumas pessoas não se sentem muito à vontade para falar sobre este assunto.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 2 pessoas

**Tempo estimado pela dinâmica:** 20 minutos.

**Material necessário:** papel e caneta

**Como fazer:**

1. O facilitador pede aos participantes do grupo que escrevam, por exemplo, "tudo que gostariam de saber sobre sexo/sexualidade e nunca perguntaram", em um pedaço de papel, sem identificar-se.
2. Todos colocam suas perguntas numa caixa e, em seguida, os papéis são sorteados entre todos. O facilitador leva para a sala de aula alguns materiais para pesquisa.
3. Cada participante deverá tentar, mediante consulta aos materiais selecionados e especialistas na área de conhecimento, obter a resposta à pergunta apresentada pelo colega.

**Fechamento:** Esta atividade pode ser feita em etapas, ou seja, o facilitador recolhe as perguntas e pode estudá-las para responder em outro momento. O importante é que na hora de esclarecer, o facilitador deverá estimular que eles respondam o que sabem e sua função será de acrescentar as informações corretamente sobre o tema trabalhado.

## Atividade 2- Escutar é a Chave para um Trabalho!

**Objetivo:** Reconhecer as formas de comunicação verbal e não verbal no cotidiano.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 2 pessoas

**Tempo estimado pela dinâmica:** 30 minutos

**Material:** Impressão do texto ESCUTE ou apresentar no powerpoint

**Como fazer:**

1. Dividir o grupo em duplas e pedir para que um participante apenas de cada dupla escute uma história emocionante que o outro irá contar em 2 minutos.
2. O facilitador deve escolher duas ou três pessoas e explicar a elas que, ao participar da dinâmica, tenham atitudes de não escutar a pessoa, ou seja, executam gestos como falar ao telefone, não olhar, escrever enquanto ouve, etc.
3. Explorar com o grupo quem se sentiu ouvido e como perceberam que a pessoa estava escutando. Perguntar: Fazemos isso no nosso cotidiano? Como as pessoas expressam/mostram que não estão escutando?
4. Da mesma forma, perguntar sobre quem não se sentiu ouvido e por quê. Indagar também como perceberam que o outro não estava escutando. Em seguida, explicar que o facilitador escolheu aquelas pessoas para não escutarem.

**Fechamento:** Ler o texto de apoio **"ESCUTE"** e relacionar com a dinâmica vivida pelo grupo.

### TEXTO DE APOIO – ESCUTE

Quando eu lhe peço que você me escute e você começa a me dar conselhos, você já não fez o que eu lhe pedi.

Quando eu lhe peço que você me escute e você começa a me dizer "por que eu não devo me sentir desta maneira", ou coisa parecida, você não está entendendo meu pedido.

Quando eu lhe peço que você me escute e você sente que "tem que fazer algo para resolver os meus problemas" você continua sem entender meus sentimentos.

Escute! Tudo o que pedi foi para você me escutar, não falar ou fazer nada; só me ouvir.

Quando você faz por mim uma coisa que eu posso e preciso fazer, você contribui para o meu medo e a minha fraqueza, mas quando você aceita o fato de que "eu sinto o que sinto", mesmo que para você seja algo absurdo, é bom.

Aí, eu desisto de tentar entender o que está por trás deste meu "sentimento absurdo", pois "sentimentos absurdos" fazem sentido quando entendemos o que significam.

Por isso, por favor, escute e só me ouça e, se você quiser falar, espere um minuto pela sua vez: e eu escutarei você.

### **Atividade 3 – Conhecendo o Grupo:**

**Objetivo:** Integrar o facilitador e os participantes e trabalhar a importância do trabalho em equipe e valorização da construção coletiva.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 3 pessoas

**Tempo estimado pela dinâmica:** 60 minutos

**Material necessário:** caneta hidrocor, lápis, folha de papel, fita crepe/durex e papel kraft/pardo ou parede para colocar a produção dos participantes.

**Como Fazer:**

1. O Facilitador deve organizar o grupo em círculo.
2. Depois, o facilitador pede que cada participante pegue uma folha de papel e escreva um trecho de uma música que goste muito ou que esteja ouvindo bastante ultimamente e que não sai de sua cabeça por algum motivo, ou pode ser uma frase que o tenha marcado, ou trecho de um texto, ou poesia que ele tenha lido em algum lugar. O trecho deve ser escrito com letras grandes para que todos possam enxergar de longe.
3. De volta ao círculo, cada um vai apresentar e explicar para o grupo, o porquê da escolha desse trecho. Pode apresentar cantando, dançando ou recitando, o restante do grupo pode ajudar cantando junto. Todos os trechos de músicas devem ser colados em um mural ou folha de papel kraft para que fiquem à mostra na sala, como forma de guardar essa atividade na memória.

**Fechamento:** O facilitador chama atenção de todos para o compartilhamento que eles acabaram de fazer, pontua o que o grupo tem em comum e também as diferenças, relacionadas aos gostos musicais e as formas de apresentarem, além disso, sinaliza o quanto é positivo poder olhar para o que eles acabaram de fazer. Mostrando o quanto é importante contarmos com a colaboração de todos e como é bom poder guardar na memória esses momentos vivenciados em grupo

## Atividade 4 – Contrato de Convivência – Acordo para Trabalho em Grupo

**Objetivo:** Estabelecer regras de convívio social a serem seguidas por todos durante as atividades. As regras devem ser validadas coletivamente e os compromissos que devem nortear os encontros do grupo, visando a favorecer a aprendizagem, o respeito às diferentes opiniões, a interação e a solidariedade entre os participantes.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 2 pessoas

**Tempo estimado pela dinâmica:** 20 minutos

**Material Necessário:** Folha de papel 40 kg ou cartolina, caneta de ponta grossa e fita adesiva.

**Como fazer:**

1. O facilitador apresenta o objetivo da oficina explicando que, habitualmente, no início de trabalhos em grupo, alguns temas geram debates e diversidades de opiniões, e por isso é estabelecido um "contrato de convivência" entre os participantes;
2. Pede a cada um dos participantes que reflita sobre as condições mais importantes para permitir que os encontros do grupo sejam produtivos, agradáveis e respeitosos;
3. Depois, cada participante sugere uma ou duas condições que considere importantes. As idéias são anotadas, evitando-se repetições. Nesta primeira rodada, é importante garantir a manifestação de cada um dos participantes;
4. As sugestões apresentadas são debatidas, com o objetivo de se chegar a uma lista pequena (a ser anotada em um cartaz). Durante o debate o facilitador procura sintetizar, na lousa, as idéias mais importantes e de consenso geral;

**Fechamento:** Ao final do debate, faz-se um cartaz com o "**contrato de convivência**". O cartaz deverá ficar exposto durante toda a atividade e depois deve ser guardado para que possa estar sempre disponível nos encontros futuros do grupo.

**IMPORTANTE:**

Alguns acordos costumam ser considerados os mais importantes para realização dos trabalhos em grupos 1) Evitar a concentração em questões pessoais, deixando claro que, eventualmente, necessidades pessoais não poderão ser trabalhadas ou atendidas; 2) Respeitar o direito de diversidade de opiniões; 3) Equilibrar a distribuição de tempo para as falas, de forma que todos possam participar; 4) Combinar que as falas e os acontecimentos internos do grupo dizem respeito a seus participantes e não devem ser objeto de comentários fora do grupo. Entretanto,

como não é possível contar com uma "garantia" de sigilo, é altamente desejável evitar a exposição pessoal excessiva.

Os acordos não precisam abranger todas as possíveis situações a serem vivenciadas, nem visam a suprimir eventuais divergências e conflitos. Contribuem apenas para a delimitação de um horizonte comum e para o favorecimento de um clima de diálogo e respeito mútuo. Ao longo do tempo de trabalho conjunto, a experiência poderá levar os participantes a identificar a necessidade de reformular ou flexibilizar os acordos inicialmente estabelecidos.

## **Atividade 5 – Trabalho em Equipe – O Peso de Cada Um**

**Objetivo:** Proporcionar discussão sobre trabalho em equipe e sensibilizar para a importância da cooperação e visão ampliada.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 4 pessoas

**Tempo estimado pela dinâmica:** 40 minutos

**Material necessário:** Bola de encher (bexiga), caneta e tiras de papel

**Como fazer:**

1. O Facilitador deve propor uma formação em círculo, entregar uma bexiga vazia para cada participante, com um tira de papel dentro (que terá uma palavra para o final da dinâmica – Sugestões: amizade, solidariedade, confiança, cooperação, apoio, aprendizado, humildade, tolerância, paciência, diálogo, alegria, prazer, tranquilidade, troca, crítica, motivação, aceitação, etc... (as palavras devem ser feitas de acordo com o seu objetivo).
2. No segundo momento o facilitador dirá para o grupo que aquelas bexigas são os problemas que enfrentamos no dia-a-dia com uma equipe. Dar exemplos como: desinteresse, intrigas, fofocas, competições, inimizade, etc...
3. Cada um deverá encher a sua bexiga e brincar com ela jogando-a para cima com as diversas partes do corpo e depois jogar com os outros participantes sem deixar a mesma cair.
4. Aos poucos o facilitador pedirá para alguns dos participantes deixarem sua bexiga no ar e sentarem, enquanto os restantes continuam no jogo. Quando o facilitador perceber que quem ficou no centro não está dando conta de segurar todos os problemas, peça para que todos voltem ao círculo e então ele pergunta: A) a quem ficou no centro, o que sentiu quando percebeu que estava ficando sobrecarregado; B) a quem saiu, o que ele sentiu.

**Fechamento:** Depois destas colocações, o facilitador falará para o grupo que os ingredientes para solução de todos os problemas estão dentro das bolas, e pedirá para que cada um estoure a sua, pegue seu papel, leia qual foi o seu ingrediente e faça um comentário sobre o que significa. Com isso o facilitador fará o encerramento mostrando que não é tão difícil resolvermos quando estamos juntos.

## Atividade 6 – Desenho Conjunto

**Objetivo:** Refletir sobre a aceitação da interferência e/ou das idéias do colega em um trabalho em grupo, ou em uma atividade que envolva mais de uma pessoa.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 4 pessoas

**Tempo estimado pela dinâmica:** 20 min

**Material Necessário:** Papel ofício, hidrocor ou lápis de cor

**Como fazer:**

1. Cada participante deverá ter uma folha e um lápis.
2. Pedir para que cada um inicie um desenho e, a cada palma ou comando do facilitador, entregue o desenho ao colega à sua direita para completá-lo, e assim por diante, até o desenho chegar a quem o iniciou. (Obs. se o grupo for grande, deixe que o desenho chegue até a quinta pessoa para voltar ao desenhista original).
3. Peça que os participantes olhem para o seu desenho e vejam o resultado com a interferência de outros.
4. Perguntar para alguns, mostrando o desenho para o grupo: "Era este o desenho que você imaginou?" "Gostou das mudanças?" "Como é a interferência dos outros em um plano seu?"
5. Ressaltar que o produto é do grupo e indagar: "Qual é o sentimento? (agradável ou desagradável) Você sente que este desenho é seu também?"
6. Correlacionar as situações da dinâmica com o cotidiano das atividades de trabalho.

**Fechamento:** Esta atividade pode ser relacionada com nossa opinião sobre o trabalho em grupo e com outras instituições, dando um link para trabalhar a intersetorialidade, redes sociais, etc, partindo do princípio que uma pessoa ou um setor só não dá conta de tudo, com quem podemos contar para um trabalho em rede.

## Atividade 7 – Ilha do Tesouro

**Objetivo:** Otimizar o trabalho em equipe e a capacidade dos participantes em lidar com desafios.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 4 pessoas

**Tempo estimado pela dinâmica:** 20 minutos

**Material Necessário:** Folhas de jornal e uma caixa de bombom

**Como Fazer:**

1. Em um canto da sala ou do ambiente usado, o facilitador deve colocar uma folha de jornal e uma caixa de bombons por cima. Explique a todos que ali é a Ilha do Tesouro.
2. Peça para os participantes formarem duplas ou escolha um sistema para que as duplas sejam formadas aleatoriamente (a segunda alternativa pode ser mais proveitosa).
3. Em seguida, direcione as duplas para o lado oposto ao da Ilha do Tesouro e abra uma folha de jornal para cada, mantendo-as lado a lado. Explique que cada dupla deve subir em sua folha e encontrar uma forma de chegar até a ilha sem rasgar e sem sair de cima do jornal.
4. Estabeleça um tempo para que o objetivo seja cumprido, incentivando o raciocínio rápido e estratégico. Informe também que, caso alguma dupla rasgar ou pisar no chão, será desclassificada.
5. As duplas que chegarem à Ilha irão dividir o tesouro.

**Fechamento:** Certamente o objetivo dessa dinâmica em grupo não é somente fazer com que alguém possa saborear alguns chocolates, mas mostrar a importância do trabalho em equipe, inclusive com a expansão de horizontes.

A questão é que a única forma de chegar até a Ilha do Tesouro sem rasgar a folha de jornal é convidar outra dupla a participar junto. Os quatro ficam em uma folha e posicionam outra à frente. Trocam de folha e passam e colocam a anterior ainda mais à frente e assim sucessivamente.

Caso nenhuma dupla pense nessa solução, ao fim do prazo estabelecido, ela deve ser apresentada a todos. Seja como for, o importante é que os participantes sejam apresentados a uma reflexão sobre a importância da criatividade e, sobretudo, da comunicação e do trabalho coletivo.

## Atividade 8 – Abraço Grátis

**Objetivo:** Compartilhar abraços entre pessoas comuns, sem o interesse de companhia diária, dinheiro, promoção, política ou sexo. Um bom abraço faz com que as pessoas se sintam melhor, pois o ato de abraçar diminui a pressão sanguínea, o batimento cardíaco e o nível de hormônios ligados ao estresse.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 2 pessoas

**Tempo estimado pela dinâmica:** 10 minutos

**Material Necessário:** Papel 40kg ou cartolina e hidrocor.

**Como Fazer:**

1. Os Facilitadores se colocam na entrada do local da atividade e, com um cartaz escrito: **"ABRAÇO GRÁTIS"**, pedem um abraço às pessoas. No início pode ser que as pessoas não se sintam à vontade mas quando um começa a abraçar, os outros se sentem mais livres para fazer a mesma coisa. Esta atividade pode ser feita antes de qualquer evento.

**Fechamento:** Explicar aos participantes que a dinâmica ajuda a aproximar as pessoas, promovendo uma integração das equipes. Quando você abraça uma pessoa, está demonstrando carinho, amor, afeto e amizade. É uma ação que estabelece uma ligação íntima e saudável entre pessoas.

## Atividade 9 – João Bobo – Confiança

**Objetivo:** Esta dinâmica propõe um "quebra gelo" entre os participantes e também pode ser observado o nível de confiança que os participantes têm um no outro.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 3 pessoas

**Tempo estimado pela dinâmica:** 5 minutos

**Como Fazer:**

1. Em grupos de três, uma pessoa é colocada entre as outras duas, ficando com os olhos fechados e o corpo rígido. Com a ajuda das outras duas pessoas, impulsionando-a levemente, a pessoa do meio irá se inclinar para uma, depois para a outra, como uma tábua, em vaivém, por uns 20 segundos. Depois invertem-se os papéis de modo que todos ocupem uma vez a posição central.
2. Dependendo da quantidade de pessoas na dinâmica, o facilitador pode ir aumentando a roda com a entrada de outras pessoas.

**Fechamento:** O facilitador deve perguntar aos participantes como eles se sentiram sendo amparados pelos demais? Que tipo de apoio facilitou a confiança? Que tipo

de apoio não facilitou? Como se sentiu amparado? Como foi ser amparado num grupo maior? Como foi ser amparado havendo mais gente na roda? O grupo vê semelhança desse exercício com a relação ao convívio com o grupo/família/escola? Quais?

## **Atividade 10 – Mapa Falante – Conhecendo o seu Território**

**Objetivo:** O Mapa Falante é uma técnica participativa, que possibilita o conhecimento dos territórios a partir de uma representação gráfica elaborada coletivamente. Ele permite Vivenciar a experiência de reconhecer o local de trabalho e mapeá-lo; fazer a leitura da realidade a partir de suas múltiplas dimensões; auxiliar na construção de um olhar coletivo sobre a área, sistematizando o conhecimento local e propor intervenções e ações necessárias

“O Mapa Falante é considerado como potente instrumento para fazer uma leitura da realidade a partir de suas múltiplas dimensões. Ao construí-lo, os participantes fazem uma representação coletiva de como vêem a situação do território, identificando os pontos positivos e os negativos, o que facilita uma análise crítica da situação encontrada e o planejamento de ações voltadas especificamente para o espaço analisado”.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 2 pessoas

**Tempo estimado pela dinâmica:** 40 minutos

**Material Necessário:** Papel pardo ou Cartolina, Pilot, Caneta hidrocor e/ou Lápis de Cor. Post-it e/ou etiquetas para marcação das legendas

**Como Fazer:**

1. No primeiro momento, o facilitador deve dividir os participantes em grupos para facilitar a atividade.
2. O facilitador deverá apresentar o mapa do Rio de Janeiro para que os participantes localizem onde moram e/ou realizam suas ações.
3. Cada grupo deverá desenhar o seu território/bairro e apontar, principalmente:  
A) locais onde as pessoas se encontram. B) espaços onde é difícil a circulação (ex: violência, más condições de circulação). C) espaços possíveis para atuar como promotores da saúde (ex: escola, unidades de saúde, praças, igrejas, associação de moradores, locais de eventos onde circulam muitas pessoas), D) área de lazer, E) principais comércios e etc...
4. O facilitador de orientar o uso de legendas coloridas para diferenciar estes espaços e pedir que apontem, também, os principais desafios do território.

Assim o grupo consegue visualizar não apenas os problemas, mas também os recursos locais.

5. Depois que terminarem as confecções, os grupos apresentam seus mapas, sendo possível comparar as diferenças/semelhanças entre territórios.

**Fechamento:** Após a produção do Mapa Falante pode ser feita uma rodada de perguntas para reflexão sobre o território:

- O que aprendemos com o mapeamento?
- O que encontramos durante o mapeamento?
- O que mais chama a atenção de vocês? Algo surpreendeu?
- Qual área precisa de mais atenção?

Estimule a participação daqueles que conhecem bem o território mas também dos que não conhecem pois também podem realizar perguntas e favorecer a troca de vivências sobre o território – assim todos podem participar.

## CAPÍTULO 2

### TRABALHANDO OS TEMAS

Agora que já conhecemos algumas dinâmicas de apresentação, trabalho em equipe, confiança e acolhimento, vamos aprender outras, mas usando temáticas relacionadas às questões de saúde. Falar de cidadania, violência, autoestima, sexualidade, religião, racismo, preconceito, bullying e outros mais. **ISSO TUDO É SAÚDE!!!**

Neste capítulo, você encontrará atividades que poderão auxiliar profissionais, educadores, facilitadores, adolescentes e jovens na sua metodologia de trabalho, com a população. Entendendo que saúde envolve muitos temas além da biologia humana.

Para os assuntos abordados aqui, foram sugeridas algumas dinâmicas, mas isso não impede que estas sejam utilizadas com outras temáticas e no formato que mais se adequar a sua atividade.

#### Sistema Único de Saúde – SUS

A Constituição brasileira de 1988 diz que a **Saúde é direito de todos e dever do Estado**. Isso deve ser garantido por políticas sociais e econômicas, reduzindo o risco de doença e promovendo acesso universal e igualitário às ações e serviços para promoção, proteção e recuperação da saúde. **A saúde deve ser compreendida como qualidade de vida e não apenas como ausência de doenças**. A gestão das ações e dos serviços deve ser participativa e municipalizada.

A Lei n.º 8.080, de 19 de setembro de 1990 dispõe sobre a organização do Sistema Único de Saúde (SUS), o planejamento da saúde, a assistência à saúde e a articulação Interfederativa, e dá outras providências.

#### Princípios do Sistema Único de Saúde (SUS)

Referem-se aos ideais do Sistema Único de Saúde. É a partir deles que as estratégias de ação são pensadas. Assim, os princípios doutrinários são:

**Universalização:** a saúde é um direito de cidadania de todas as pessoas e cabe ao Estado assegurar este direito, sendo que o acesso às ações e serviços deve ser garantido a todas as pessoas, independentemente de sexo, raça, ocupação ou outras características sociais ou pessoais.

**Equidade:** o objetivo desse princípio é diminuir desigualdades. Apesar de todas as pessoas possuírem direito aos serviços, as pessoas não são iguais e, por isso, têm

necessidades distintas. Em outras palavras, equidade significa tratar desigualmente os desiguais, investindo mais onde a carência é maior. Um exemplo disso é o direito ao atendimento preferencial de idosos acima dos 60 anos, devido à fragilidade de sua saúde;

**Integralidade:** este princípio considera as pessoas como um todo, atendendo a todas as suas necessidades. Para isso, é importante a integração de ações, incluindo a promoção da saúde, a prevenção de doenças, o tratamento e a reabilitação. Juntamente, o princípio de integralidade pressupõe a articulação da saúde com outras políticas públicas, para assegurar uma atuação intersetorial entre as diferentes áreas que tenham repercussão na saúde e qualidade de vida dos indivíduos.

No Brasil a organização dos serviços de saúde se dá pela Atenção Primária em Saúde (APS), o primeiro nível de assistência da população, sendo o contato inicial dos indivíduos, da família e da comunidade com o sistema de saúde.

Dizemos que a APS cuida das pessoas e não somente trata das doenças ou condições específicas e considera o conceito ampliado de saúde, com todos os seus determinantes sociais, econômicos, ambientais e culturais.

De acordo com a Política Nacional de Atenção Básica (PNAB) a APS é entendida, como um conjunto de ações de saúde, individuais e coletivas, que abrangem a promoção da saúde, a proteção e a recuperação da saúde, com o objetivo de atender as pessoas integralmente, melhorando a situação de saúde das pessoas e dos seus territórios.

#### **Atributos essenciais da APS:**

**Atenção ao primeiro contato:** Serviços procurados toda vez que o usuário necessita de atenção: em caso de adoecimento ou para acompanhamento regular de saúde.

**Longitudinalidade:** Acompanha o usuário ao longo da vida, com continuidade de cuidado, independentemente da ausência ou da presença de doença.

**Abrangência ou Integralidade:** Considera todas as necessidades do usuário tanto as fisiológicas, quanto as psíquicas e sociais. Apoia na oferta de serviços preventivos e/ou curativos para todas as faixas etárias.

**Coordenação da atenção:** A APS coordena a integração de todos os serviços relacionados à saúde, onde quer que os usuários tenham sido recebidos.

#### **Atributos derivados da APS:**

**Orientado para comunidade:** Reconhece as necessidades de saúde da população dentro do seu território com suas especificidades sociais, econômicas e de

problemas de saúde existentes naquela localidade. Deve garantir a participação da comunidade nas decisões sobre saúde.

**Centralidade na família:** Olha para a dinâmica familiar para se aproximar da realidade daquela pessoa e dos seus membros da família, respondendo melhor às necessidades de cada um.

**Competência cultural:** Reconhece as diferentes necessidades de grupos populacionais, suas características étnicas, raciais e culturais, entendendo suas representações no desenvolvimento de problemas de saúde.

### Atividade – Conhecendo o SUS

**Objetivo:** Conhecer o SUS e a sua presença/atuação no cotidiano do cidadão.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 5 pessoas

**Tempo estimado pela dinâmica:** 30 Minutos

**Material Necessário:** Vídeos e textos

#### Como Fazer:

O Facilitador vai colocar os participantes em roda e abrir um debate com algumas perguntas básicas, destacadas abaixo, sobre o funcionamento do SUS. O ideal é que o facilitador faça a pergunta ao grupo e deixe que os participantes respondam, intervindo somente se necessário.

- **Se um parente precisar de um transplante de coração ou outro órgão, como você faria?** Resposta: entraria em contato com a central de doação – SUS
- **Se você quiser reclamar sobre a falta de higiene de uma lanchonete que te serviu carne estragada/fora da validade, o que você faria?** Resposta: entraria em contato com a Vigilância Sanitária – SUS
- **Se um amigo precisar de doação de sangue, como a família deve agir?** Resposta: entraria em contato com os hemocentros – SUS
- **Uma embarcação/grande navio chegou na cidade e muitos passageiros estão infectados pela COVID 19. Que órgão é responsável por proibir a saída desses passageiros?** Resposta: portos e aeroportos – Vigilância Sanitária – SUS
- **Se eu quero saber sobre os índices de infectados/mortos por doenças, qual é o órgão responsável sobre esse assunto?** Resposta: Vigilância Epidemiológica – SUS
- **Qual é o órgão responsável pelas vacinas no país?** Resposta: PNI – Programa Nacional de Imunização – SUS

- Se necessito de preservativos, saber sobre métodos contraceptivos ou medicamentos para algumas doenças como: HIV/AIDS, IST's, Tuberculose, diabetes, hipertensão, dentre outras, como posso obtê-los? Resposta: Clínicas da Família – SUS
- Meu amigo tentou suicídio e necessita de acompanhamento em saúde mental. Onde posso procurar ajuda? Resposta: CAPS – Centro de Apoio Psicossocial – SUS
- Meu avô não pode andar e necessita de consulta para avaliar a sua saúde. O que posso fazer? Resposta: solicitar junto a Clínica da Família de referência uma visita domiciliar – SUS

**Fechamento:** Usando sempre o texto de apoio disponibilizado acima, enfatize que **O SUS É PARA TODOS E QUE SOMOS USUÁRIOS DO SUS. O facilitador também pode ampliar o debate como novas situações.**

Também como proposta de atividade o facilitador pode sugerir uma visita pela Unidade Básica de saúde, passando por cada setor.

**Sugerimos também alguns vídeos curtos para usar nas atividades.**

4:06 min. SUS – Sistema Único de Saúde – este desenho animado enfatiza a presença do SUS no cotidiano da população. (transplante, VE, sangue etc.) – <https://www.youtube.com/watch?v=GKseBCAWU>

Você usa o SUS? 4:22 min – Este vídeo contextualiza sobre quem é usuário do SUS e os múltiplos espaços que o SUS regulamenta. – <https://www.youtube.com/watch?v=xjhAPIffWD0>

8 min. Série SUS – Por que o SUS hoje é assim? – programa 2- Contexto histórico sobre o início e os avanços. [https://www.youtube.com/watch?v=wV\\_SPOJfqgk](https://www.youtube.com/watch?v=wV_SPOJfqgk)

## Arboviroses

**O que são Arboviroses?**

Arboviroses são as doenças causadas pelos arbovírus, que incluem os vírus da dengue, zika, chikungunya e febre amarela. A classificação "arbovírus" engloba todos aqueles transmitidos por insetos e aracnídeos (como aranhas e carrapatos).

**Quais são os principais sintomas?**

Os sintomas da arbovirose variam muito, no entanto, algumas costumam ter sintomas semelhantes. Por exemplo, dentro da família de flavivírus, temos a dengue, zika e chikungunya com sintomas bem parecidos, como:

- Febre;
- Dor de cabeça;
- Mal estar;
- Dor nas articulações;
- Manchas avermelhadas e erupções na pele;
- Náusea e vômitos.

### **Como são transmitidas as Arboviroses?**

As arboviroses, em geral, são mantidas em ambiente silvestre, podendo ocorrer também em ambientes urbanos. Os arbovírus são vírus transmitidos pela picada de artrópodes hematófagos, como o *Aedes aegypti*.

### **Qual o tratamento?**

Não existe tratamento específico contra os vírus das arboviroses. Todos eles costumam ter uma vida curta no organismo, causando infecções agudas. Em alguns casos, o médico especialista indica medicamentos para alívio e tratamento dos sintomas.

### **Como podemos evitar as Arboviroses?**

A melhor maneira de prevenir arboviroses é evitar as condições propícias à proliferação dos insetos transmissores, ou seja, ambientes com água parada, onde os ovos do mosquito são depositados. Por isso, recomenda-se manter os quintais sempre limpos e recolher objetos que possam acumular água, como pneus velhos, latas, recipientes plásticos, tampas de garrafas, copos descartáveis e até cascas de ovos. O lixo doméstico deve ser acondicionado em sacos plásticos e descartado adequadamente, em depósitos fechados.

### **Atividade: Quiz – Jogo de perguntas e respostas**

**Objetivo:** Através de um jogo de perguntas e respostas, debater com o grupo o que eles sabem sobre Arboviroses.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 4 pessoas

**Tempo estimado pela dinâmica:** 20 minutos

**Material Necessário:** Papel ofício e canetas

#### **Como Fazer:**

O facilitador deverá entregar uma ou mais tarja de papel com uma pergunta (segue abaixo com algumas sugestões de resposta) para cada participante e este deverá

responder o que sabe (caso não consiga, ou a resposta esteja errada, outros participantes poderão ajudá-lo).

**Como Dengue, Zika e Chikungunya são transmitidas?** Resposta: Todas são transmitidas pelo mosquito *Aedes aegypti*, mas há registros da transmissão do vírus da zika por via sexual, transfusão de sangue e de mãe para filho. Ainda faltam estudos para certificar que as partículas virais encontradas na saliva e no leite materno podem propagar a infecção.

**Quais são os sintomas da Zika, Dengue e Chikungunya?** Resposta: Os sintomas da **zika** são febre leve, como numa gripe, dores nas articulações e musculares, olhos vermelhos, coceira e vermelhidão na pele. O quadro costuma ser, erroneamente, diagnosticado como **dengue**, caracterizada por febre alta (39° a 40°C) de início abrupto que geralmente dura de 2 a 7 dias, acompanhada de dor de cabeça, dores no corpo e articulações, prostração, fraqueza, dor atrás dos olhos, erupção e prurido cutâneo. Perda de peso, náuseas e vômitos são comuns. Já o **chikungunya** provoca dores articulares intensas, afetando principalmente pés e mãos (geralmente tornozelos e pulsos).

**Uma Pessoa pode ter Dengue e Zika ao mesmo tempo? Ou Dengue e Chikungunya?** Respostas: Sim, é possível

**Existe medicamento específico para combater ou prevenir as doenças transmitidas pelo Aedes?** Resposta: Não. Por isso é importante procurar imediatamente um serviço de saúde e não tomar medicamentos por conta própria.

**Como denunciar os focos do mosquito?** Resposta: As ações de controle da dengue ocorrem principalmente na esfera municipal. Quando o foco do mosquito é detectado, e não pode ser eliminado pelos moradores de um determinado local, a Secretaria Municipal de Saúde deve ser acionada.

**Quantas vezes pode semana, devo checar se há focos de Aedes na minha residência ou locais que possam ter possíveis criadouros?** Resposta: Pelo menos uma vez por semana para interromper o ciclo de vida do mosquito.

**O Aedes aegypti passa por quantas etapas até se tornar mosquito?** Resposta: O Aedes passa por quatro etapas até chegar a forma de mosquito: ovo, larva, pupa e forma adulta.

**Quanto tempo leva o ciclo evolutivo do mosquito Aedes aegypti?** Resposta: Do ovo à forma adulta, o ciclo de vida do aedes varia de acordo com a temperatura, disponibilidade de alimentos e quantidade de larvas existentes no mesmo criadouro. Em condições ambientais favoráveis, após a eclosão do ovo, o desenvolvimento do mosquito até a forma adulta pode levar um período de 7 a 10 dias.

**Quais os criadouros mais comuns do mosquito 'Aedes aegypti'?** Resposta: Vasos e pratinhos de plantas, reservatórios domésticos de água, ralos, piscinas e fontes, bebedouros de animais, lixo descartado indevidamente.

**O 'Aedes aegypti' só se alimenta de sangue?** Resposta: Na verdade, apenas a fêmea do mosquito se alimenta de sangue, pois ele é necessário para a produção de ovos. Tanto o macho quanto a fêmea se alimentam de substâncias que contenham açúcar (néctar, seiva, entre outras), mas como o macho não produz ovos, não necessita de sangue.

**Fechamento:** Após o jogo, o facilitador pode finalizar a atividade lembrando aos participantes da importância de visitar e eliminar possíveis criadouros do mosquito nos seus locais de moradia e/ou convivência.

## Saúde e Cidadania – Nossos Direitos

### PARTICIPAÇÃO E CONTROLE SOCIAL

Entendemos que para uma saúde de qualidade é primordial que os cidadãos estejam envolvidos em defesa das pautas e pleitear outras. Quando falamos de juventudes isso se intensifica, pois desde muito cedo jovens e adolescentes não são ensinados ou provocados a pensar políticas que lhes contemplem; e isso pode gerar um contexto de desigualdade, colocando jovens e adolescentes distante de seus direitos a saúde e a vida. Abaixo, encontrarão atividades que fortalecem o protagonismo juvenil e materiais que os ajudarão a conhecer os conceitos de saúde, também na escolha de suas práticas de vida e formas de acesso aos serviços de saúde, entendendo o seu papel enquanto cidadão.

O controle social das políticas públicas é uma importante forma da sociedade participar daquilo que diz respeito aos interesses públicos. Discutir, deliberar, monitorar e avaliar a aplicação de recursos públicos e as mais diversas ações de promoção social e/ou econômica é uma forma de controle social.

Participar de espaços de controle social é importante por dois motivos básicos: primeiro, o controle social favorece a democratização como descentralização do poder e, segundo, qualifica a política pública.

A sociedade civil vem participando por meio da construção de instâncias coletivas, como conselhos setoriais, fóruns permanentes, comitês, comissões e grupos gestores, articulações, redes, movimentos, associações comunitárias etc. Cada um desses espaços tem seu objetivo e, geralmente, seleciona um tipo de política, um setor para acompanhar (saúde, educação, infância, juventude, assistência social) e agrega um ou vários segmentos sociais e/ou identitários (pessoas com deficiência, mulheres, negros ou afro-descendentes, índios, LGBT etc.).

Ainda há dificuldades para a participação da juventude nesses espaços, principalmente por serem espaços formatados fundamentalmente para a atuação adulta. Em grande parte deles, por exemplo, é exigida a constituição legal da organização (com CNPJ, utilidade pública etc.), o que está longe de ser realidade para a maioria dos grupos juvenis. Algumas vezes, também é solicitado o conhecimento especializado das leis e teorias relacionadas ao tema. Entretanto, isso não deve ser motivo para impedir a participação da juventude.

Legalizar o grupo ou se aliar a grupos já legalizados, estudar e se capacitar para atuar são algumas das possibilidades para fazer parte desses espaços.

Uma importante conquista das lutas populares a ser destacada é que o Brasil é um dos primeiros países a adotar políticas de saúde significativas para a melhoria do atendimento às pessoas que vivem com HIV/aids. Entre essas políticas, destaca-se o acesso universal e gratuito da população aos medicamentos usados no tratamento de aids.

### Atividade: Política Também é Coisa de Jovem!

**Objetivo:** refletir sobre estratégias de controle das políticas públicas como forma de garantir os direitos de adolescentes e jovens.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 6 pessoas

**Tempo estimado pela dinâmica:** 60 minutos

**Material Necessário:** Papel ofício e canetas

#### Como Fazer:

1. O facilitador deve distribuir pequenos papéis pelos(as) adolescentes e jovens, com trechos de músicas conhecidas, e peça que andem pela sala cantando aquele trecho.
2. Aos poucos devem encontrar outras pessoas que estão cantando a mesma música e andar de braços dados com ela. Quando todos encontrarem seu grupo, a atividade tem sequência
3. Depois, o facilitador deve dividir os participantes em grupos de acordo com a quantidade de pessoas e distribuir, para cada grupo, os casos que estão descritos no final desta atividade.
4. Peça que leiam a história e que reflitam, primeiramente, sobre quais foram as causas que levaram àquela situação.
5. Em seguida, deverão discutir quais seriam as estratégias necessárias para se resolver o problema.
6. Lembre-os que na elaboração dessas estratégias será necessário envolver o Poder Público, na garantia dos direitos.

7. Peça que cada grupo eleja um relator ou relatora para apresentar seu caso e as reflexões efetuadas no grupo.
8. Depois das apresentações, análise e sugira mudanças, adequações e acréscimos em cada caso apresentado. Destaque os espaços de participação citados e as estratégias que envolveram o controle social das políticas públicas.

Estes casos são apenas sugestões. Você poderá incluir outros casos que tenham mais a ver com a realidade do grupo que está trabalhando.

**Caso 1- Direito à educação** – A mãe de Yuri foi matriculá-lo na escola perto de sua casa. Chegando à escola, a secretária disse que não havia mais vaga e que só conseguiria matriculá-lo numa escola no bairro distante. A mãe de Yuri ficou sem saber o que fazer, pois não tinha dinheiro para pagar o transporte escolar para seu filho, nem tempo para levá-lo à escola.

O facilitador pode se basear no artigo ECA , citado abaixo, para fomentar o debate com os participantes.

De acordo com o ECA, o Art. 53 – É DIREITO à EDUCAÇÃO, à CULTURA, AO ESPORTE E AO LAZER

- A criança e o adolescente têm direito à educação, visando ao pleno desenvolvimento de sua pessoa, preparo para o exercício da cidadania e qualificação para o trabalho, assegurando-se-lhes:

CF/88, art. 205 (da educação).

Lei 9.394/1996 (diretrizes e bases da educação nacional)

I – igualdade de condições para o acesso e permanência na escola;

II – direito de ser respeitado por seus educadores;

III – direito de contestar critérios avaliativos, podendo recorrer às instâncias escolares superiores;

IV – direito de organização e participação em entidades estudantis;

V – acesso à escola pública e gratuita, próxima de sua residência, garantindo-se vagas no mesmo estabelecimento a irmãos que frequentam a mesma etapa ou ciclo de ensino da educação básica.

### **Caso 2 Assédio moral**

André tem um chefe que deu um apelido para ele, relacionado a sua raça. Ele sempre diz que não gosta, mas o chefe usa de sua autoridade e continua a chamá-lo assim, alegando que é somente uma brincadeira. André foi até o Rh e abriu uma

reclamação contra o chefe, desde então as coisas pioraram para ele no ambiente de trabalho. O Chefe lhe passa agora tarefas absurdas, debocha e desdenha, não lhe concede folgas e nem permite que ele participe das bonificações.

O facilitador pode se basear nos artigos da lei, citadas abaixo, para fomentar o debate com os participantes.

"O funcionário que se sentir desrespeitado e humilhado no cumprimento de suas funções profissionais deve, primeiro, comunicar aos gestores ou ao setor de recursos humanos sobre as ocorrências vexatórias. Se nenhuma providência for tomada, a vítima pode acionar a Justiça do Trabalho. Em março de 2019, a Câmara Federal aprovou o Projeto de Lei (PL) Nº 4742/2001, que tipifica o assédio moral no trabalho como crime, estabelecendo pena de detenção de um a dois anos, além de multa. Pelo texto, se configura como assédio quem ofender reiteradamente a dignidade de alguém, causando-lhe dano ou sofrimento físico ou mental, por conta do exercício de emprego, cargo ou função"

**Caso 3- Educação sexual e acesso à informação** - Um grupo de alunos(as) e ex-alunos(as) do Colégio Central da cidade montou um projeto de prevenção das IST e aids na escola. O projeto continha ações, como: capacitações, debates, oficinas, campanhas e distribuição de preservativos. Ao apresentá-lo à direção da escola, o diretor comunicou-lhes que não permitiria a implementação do projeto em "sua" escola, pois ele "iria influenciar os(as) alunos a transar, e alunos de Ensino Médio ainda não têm idade e maturidade para discutir esses assuntos".

O facilitador pode se basear nesse artigo da lei, citado abaixo, para fomentar o debate com o grupo.

(Art. 21 da Lei 12.965).

Todos os adolescentes e jovens têm direito de acesso à informação e à educação sexual. É dever garantir serviços de orientação e atendimento a adolescentes e jovens antes de sua atividade sexual, para ajudá-los a lidarem com a sua sexualidade de forma positiva e responsável, incentivando comportamentos de autocuidado.

#### **Caso 4 – Saúde sexual e saúde reprodutiva**

Kayane(16 anos ) e Lucas (17 anos) estão juntos há 1 ano e resolveram usar anticoncepcional como método de prevenção a gravidez. Chegando à UBS, o médico negou atendimento alegando que atenderia somente acompanhado dos responsáveis por serem menores de 18 anos. Essa atitude foi correta?

Resposta: O Comitê de Direitos da Criança traçou recomendação específica, citado na **NOTA TÉCNICA Nº 04 DATA: 03/04/2017**, do Ministério da saúde, sobre o direito à saúde dos adolescentes, destacando o direito à preservação da autonomia, do

sigilo e da privacidade do adolescente e ao seu acesso aos serviços, independente da anuência ou presença dos pais e responsáveis, para o enfrentamento das suas questões, inclusive de saúde sexual e saúde reprodutiva.

### **Caso 5 – Nome social**

Maurício, jovem trans, frequenta a unidade básica há muito tempo, porém quando é chamado para consulta ainda insistem em chamá-lo por seu nome de registro, gerando um enorme constrangimento por não respeitar o seu nome social. Que atitude/argumentos Mauricio deveria ter para resolver essa questão?

O facilitador pode se basear nas leis, citadas abaixo, para fomentar o debate com os participantes.

LEI MUNICIPAL DECRETO Nº 33816 DE 18 DE MAIO DE 2011 Dispõe sobre a inclusão e uso do nome social de pessoas travestis e transexuais no âmbito da Administração Direta e Indireta

LEI FEDERAL – Decreto 8727/16, de 28 de abril de 2016 Dispõe sobre o uso do nome social e o reconhecimento da identidade de gênero de pessoas travestis e transexuais no âmbito da administração pública federal direta, autárquica e fundacional.

### **Caso 6 – Violência contra a criança**

Jonas, ouve todos os dias à tarde, seu amiguinho de 10 anos de idade, que também é seu vizinho, chorar muito, sempre que o pai dele chega bêbado. Jonas pergunta aos seus pais por que o menino está chorando? Os pais de Jonas respondem para ele "não se meter nessa história".

Como Jonas poderia ajudar este menino?

O facilitador pode se basear nos mecanismos e na lei, citados abaixo, para fomentar o debate com os participantes.

Disque 100: é um serviço disseminação de informações sobre direitos de grupos vulneráveis e de denúncias de violações de direitos humanos.

Conselho Tutelar: órgão permanente e autônomo, não jurisdicional, encarregado pela sociedade de zelar pelo cumprimento dos direitos da criança e do adolescente

Lei do menino Bernardo LEI Nº 13.010, DE 26 DE JUNHO DE 2014 – Altera o (Estatuto da Criança e do Adolescente), para estabelecer o direito da criança e do adolescente de serem educados e cuidados sem o uso de castigos físicos ou de tratamento cruel ou degradante, e altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996.

**Caso 7 – Família** - Juliana sofre bullying na escola, os colegas a chamam de "filha das mães" e não consideram que ela não tem uma família, uma vez que ela mora com

suas mães adotivas. Ela já está quase abandonando os estudos por esse motivo. Ela não relata para suas mães para não magoá-las.

Como poderíamos ajudar Juliana nessa situação?

O facilitador pode se basear nos artigos do Estatuto da criança e do adolescente, citados abaixo, para fomentar o debate com os participantes.

O Estatuto da Criança e do Adolescente reconhece a existência de três espécies de família: a natural, a extensa e a substituta.

**a)** família natural: assim entendida a comunidade formada pelos pais ou qualquer deles e seus descendentes (art. 25, caput, ECA).

**b)** família extensa: aquela que se estende para além da unidade pais e filhos ou da unidade do casal, formada por parentes próximos com os quais a criança ou adolescente convive e mantém vínculos de afinidade e afetividade (art. 25, parágrafo único, ECA).

**c)** família substituta: para a qual o menor deve ser encaminhado de maneira excepcional, por meio de qualquer das três modalidades possíveis, que são: guarda, tutela e adoção.

**Fechamento:** Sugira aos participantes que façam postagens nas redes sociais sobre essas temáticas para alcançar outros jovens, como uma estratégia de multiplicação.

Essa atividade consiste em refletir sobre direitos da juventude, o facilitador deve sugerir aos participantes a consultarem o ECA (Estatuto da criança e do adolescente) sempre que tiver dúvidas

Referência: ECA2021\_Digital.pdf ([www.gov.br](http://www.gov.br))

## Sexualidade

Por que falar de sexualidade é tão complicado?

Muitas pessoas confundem que falar sobre sexualidade e é a mesma coisa que falar sobre sexo, por isso é importante entender que sexo refere-se às características biológicas que identificam uma pessoa com (vagina), (pênis) ou intersex (os dois sexos biológicos) ou também pode ser compreendido como uma relação sexual, enquanto que o conceito de sexualidade está ligado a tudo aquilo que somos capazes de sentir e expressar, ela está ligada aos nossos sentimentos, emoções, sensações e desejos. Cada pessoa explora e vivencia sua sexualidade de um jeito diferente.

Vejamos o conceito da Organização Mundial de Saúde:

*"...Sexualidade é a energia que motiva a encontrar o amor, contato e intimidade e se expressa na forma de sentir, nos movimentos das pessoas, e como estas tocam e são tocadas. A sexualidade influencia pensamentos, sentimentos, ações e interações e, portanto, a saúde física e mental. Se saúde é um direito humano fundamental, a saúde sexual também deveria ser considerada um direito humano básico." (Organização Mundial de Saúde, 1975).*

Todo mundo tem sexualidade?

Sim, afinal a sexualidade está presente desde quando nascemos até nossa morte, o que irá acontecer é que a sexualidade humana pode se transformar ao longo dos anos, dependendo das experiências que as pessoas se permitem vivenciarem. Sendo assim, é possível entender a sexualidade como uma característica dinâmica e não estática, imutável, ou seja, assim como os cabelos mudam de cor e de textura ao longo dos anos, a sexualidade também muda conforme o tempo passa. A maneira como nos sentimos atraídos pelas outras pessoas também pode mudar em intensidade, em orientação e em identidade, ao longo da vida e de acordo com as vivências que os indivíduos se permitem.

**LEMBRE-SE:** Temos o direito de viver a sexualidade sem medo, vergonha, culpa, falsas crenças e outros impedimentos à livre expressão dos desejos.

Outro conceito importante é o que se refere à GÊNERO, que é a forma em que somos educadas e educados, ou seja, como nossas atitudes, comportamentos, jeitos acabam sendo determinados pelas expectativas que a sociedade tem sobre o que é ser menina ou menino, mulher ou homem.

### Atividade – Conceituando sexualidade

**Objetivo:** Conceituar sexualidade e refletir sobre a importância de falar de sexualidade na adolescência.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 4 pessoas

**Tempo estimado pela dinâmica:** 20 minutos

**Material Necessário:** Folha de papel, caneta, hidrocor, cartolina ou papel 40kg

**Como Fazer:**

1. O Facilitador deve separar os participantes em 2 grupos ou mais para que respondam às seguintes questões: A) O que significa sexualidade? B) É fácil falar sobre sexualidade? C) O grupo acha importante ou não falar sobre sexualidade?
2. Os grupos devem escrever as respostas em uma cartolina ou papel 40kg para apresentação na plenária.

3. Durante a apresentação dos grupos o facilitador deve ouvir todos e questionar: "As respostas foram muito diferentes? Alguém quer completar as respostas dos outros grupos? Todos se sentiram contemplados?"

**Fechamento:** Ao final das apresentações, o facilitador poderá apresentar a definição de sexualidade e apontar a diferença em relação a sexo e caso ache necessário pode inserir outras perguntas.

### Atividade – Expressando a sexualidade

**Objetivo:** Discutir com os participantes as diversas manifestações da sexualidade.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 10 pessoas

**Tempo estimado pela dinâmica:** 60 minutos

**Material Necessário:** cartolinas, folhas de papel, canetas coloridas, revistas, jornais atuais e cola.

**Como Fazer:**

1. Facilitador pede aos adolescentes para pensarem em algo que tenham visto, ouvido, falado ou sentido, sobre sexualidade.
2. Solicita aos participantes que guardem esses pensamentos para si. Não é necessário escrevê-los.
3. O facilitador deve formar grupos de acordo com o número de participantes e solicitar que conversem sobre as situações em que a sexualidade é manifestada pelas pessoas no ambiente social.
4. Entrega revistas, jornais, folhas de papel, canetas, tesouras e cola aos grupos.
5. Solicitar aos grupos que montem um painel com figuras, anúncios e textos relacionados com a sexualidade.
6. Após a elaboração do painel, pede a cada grupo que eleja um representante para falar do processo de discussão e montagem do painel.
7. Cada representante de grupo coloca seu painel na parede da sala e explica para o grande grupo o seu significado.
8. Após as apresentações dos representantes, abre o debate para todos os participantes.
9. O facilitador pode fazer uma síntese dos tópicos apresentados e incentivar a reflexão sobre as manifestações da sexualidade em diferentes culturas.

**Fechamento:** Pensando num debate das concepções sobre sexualidade e suas diferentes maneiras de expressão, o facilitador pode usar alguns pontos de reflexão e tornar a troca bem mais interessante, extraindo de cada participante o que ele de fato entende sobre o tema.

Pontos de reflexão: A) Por que as pessoas confundem sexualidade com sexo? B) De que maneira a sexualidade pode ser expressada? C) Que sentimentos podem estar envolvidos na expressão da sexualidade? D) Que se entende por sexualidade, sensualidade, erotismo e pornografia?

## Saúde Sexual e Saúde Reprodutiva (Direitos)

**Direitos Sexuais:** Direitos que asseguram ao indivíduo liberdade e autonomia em suas escolhas sexuais, assim como exercer sua orientação sexual sem sofrer discriminações ou violência, em relações consentidas entre adultos.

**Direitos Reprodutivos:** Direitos que asseguram a autonomia nas escolhas reprodutivas, como decidir sobre a reprodução sem sofrer discriminação, coerção, violência ou restrição de filhos e de intervalo entre os nascimentos; o direito de ter acesso à informação e aos meios para o exercício saudável e seguro da reprodução e da sexualidade; e o direito de ter controle sobre o próprio corpo.

**Direitos Humanos, Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos. O que os adolescentes têm a ver com isso?**

Vamos falar um pouco sobre alguns direitos que têm a ver com os direitos humanos, os direitos dos adolescentes. O que será que esse papo de direitos tem a ver com a vida sexual e a vida reprodutiva dos jovens? Muita coisa! É claro que você já ouviu falar em direitos humanos, que são os direitos fundamentais de uma pessoa. Entre eles estão o direito à vida, à alimentação, à saúde, à moradia, à educação, ao afeto e à livre expressão da sexualidade. Esses direitos são considerados fundamentais porque sem eles uma pessoa não é capaz de se desenvolver nem de participar plenamente da vida em sociedade.

Nas últimas décadas, pessoas elaboraram leis internacionais e nacionais para reconhecer os direitos sexuais e os direitos reprodutivos como direitos humanos.

Se, para viver, precisamos de trabalho, saúde, educação e moradia, para viver nossa sexualidade, precisamos também de liberdade, dignidade e uma vida livre de todo tipo de violência e discriminação. Os adolescentes e os jovens também são contemplados por esses direitos, porque eles dizem respeito a todas as pessoas, independentemente do sexo, da orientação sexual, da raça, da etnia, da idade ou da religião.

Mas o que são exatamente os direitos reprodutivos e sexuais? É o que vamos ver a seguir.

Os direitos reprodutivos têm a ver com a autonomia necessária para que cada pessoa decida quando e como reproduzir. Entre eles estão: o direito de as pessoas decidirem, de forma livre e responsável, se querem ou não ter filhos, quantos filhos desejam ter e em que momento de suas vidas; o direito de acesso a informações, meios, métodos e técnicas para ter ou não ter filhos; o direito da reprodução livre de discriminação, imposição e violência.

E os direitos sexuais têm a ver com o exercício da sexualidade de todas as pessoas: O direito de viver e expressar livremente a sexualidade sem violência, discriminações e imposições, e com total respeito pelo corpo do(a) parceiro(a); O direito de escolher o(a) parceiro(a) sexual; O direito de viver plenamente a sexualidade sem medo, vergonha, culpa e falsas crenças; O direito de viver a sexualidade independentemente de estado civil (solteiro, casado etc.), geração ou condição física; O direito a escolher se deseja ou não ter relações sexuais; O direito de expressar livremente sua sexualidade: heterossexualidade, homossexualidade e bissexualidade, entre outras; O direito de ter relações sexuais independentemente da reprodução; O direito ao sexo seguro para evitar uma gravidez não planejada e para prevenir as Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) e a aids; O direito a serviços de saúde que garantam privacidade, sigilo e um atendimento de qualidade, sem discriminação; O direito à informação e à educação sexual e reprodutiva.

Além disso, para que os direitos humanos sejam respeitados, precisamos estar atentos ao respeito à diversidade. Isso quer dizer que as diferenças entre as pessoas – sejam de raça, etnia, religião ou orientação sexual – não podem resultar em tratamento desigual. A igualdade racial e a igualdade entre homens e mulheres são fundamentais para o desenvolvimento da humanidade e para que os direitos humanos virem uma realidade.

### **E você, adolescente, sabe quais são os seus direitos?**

Bem, agora você deve estar pensando: "Todo esse papo de direitos humanos só serve para os adultos". Nada disso! Como já dissemos, você tem todos os direitos que mencionamos. Mas você tem razão de estar questionando, porque a ideia dos Direitos da Criança e do Adolescente é relativamente nova no Brasil. Foi com a Constituição Federal, em 1988, e com o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) em 1990 que meninos e meninas passaram a ser considerados sujeitos de direito. Até então, a legislação considerava meninos e meninas propriedades do nosso país.

O ECA garante à criança e ao adolescente todos os direitos fundamentais inerentes ao ser humano. Assegura, por exemplo, o direito à liberdade, ao respeito e à dignidade. Ou seja, você tem direito à privacidade, à preservação do segredo e ao consentimento informado. O que significa isso, na prática? Significa, por exemplo, que é direito seu ter privacidade nas suas consultas nos serviços de saúde, com atendimento em espaço privado e apropriado. Além disso, deve contar com a garantia de confidencialidade, ou seja, as questões discutidas durante uma consulta ou entrevista não podem ser divulgadas a seus pais ou responsáveis sem o seu consentimento, sem a sua autorização – isso é o que chamamos aqui de consentimento informado. Esses direitos, além de contribuírem para a sua autonomia, permitem que as questões relacionadas à saúde sexual e reprodutiva dos jovens sejam tratadas nos serviços de saúde e na escola. Mais uma vantagem para o jovem. Texto extraído e adaptado do *Ciência Hoje na Escola*, v. 13. Conversando sobre saúde com adolescentes. Instituto Ciência Hoje, 2007.

### **Atividade: Meus direitos, minhas regras!**

**Objetivo:** Conhecer conceitos e direitos sobre saúde sexual e saúde reprodutiva.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 4 participantes

**Tempo estimado pela dinâmica:** 20 minutos

**Material Necessário:** Material – Tarjetas separadas para inserirem nos quadros, flip chart ou muito papel pardo no chão, Caneta hidrocor, fita crepe, Cola

**Como Fazer:**

1. O Facilitador deverá, de acordo com a quantidade, dividir os participantes em grupos e, após a divisão, montar um quadro com duas colunas. A) Direitos Sexuais; B) Direitos Reprodutivos.
2. Cada grupo receberá tarjetas com as definições sobre Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos (as definições estão no quadro abaixo).
3. Os grupos terão 20 minutos para discutir os conceitos definidos nas tarjetas e após solicitação do facilitador, as tarjetas deverão ser coladas, conforme entendimento do grupo, no *"quadro dos direitos"*.
4. Após as tarjetas coladas, o facilitador pergunta se todos estão de acordo e faz as intervenções necessárias.
5. Segue abaixo o quadro completo com as tarjetas e como deve se apresentar o *"quadro dos direitos"* ao final da dinâmica.

Ao final, a tabela deverá estar da seguinte forma

DIREITOS SEXUAIS	DIREITOS REPRODUTIVOS
O exercício da sexualidade de todas as pessoas	Têm a ver com a autonomia necessária para que cada pessoa decida quando e como reproduzir
Direito de viver e expressar livremente a sexualidade sem violência, discriminações e imposições, e com total respeito pelo corpo do(a) parceiro(a);	Direito de as pessoas decidirem, de forma livre e responsável, se querem ou não ter filhos, quantos filhos desejam ter e em que momento de suas vidas.
Direito de escolher o(a) parceiro(a) sexual;	Direito de acesso a informações, meios, métodos e técnicas para ter ou não ter filhos.
Direito de viver plenamente a sexualidade sem medo, vergonha, culpa e falsas crenças;	Direito da reprodução livre de discriminação, imposição e violência
Direito de viver a sexualidade independentemente de estado civil (solteiro, casado etc.), geração ou condição física;	
Direito a escolher se deseja ou não ter relações sexuais;	
Direito de expressar livremente sua sexualidade: heterossexualidade, homossexualidade e bissexualidade, entre outras;	
Direito de ter relações sexuais independentemente da reprodução	
Direito ao sexo seguro para evitar uma gravidez não planejada e para prevenir as Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) e a aids;	
Direito a serviços de saúde que garantam privacidade, sigilo e um atendimento de qualidade, sem discriminação;	
Direito à informação e à educação sexual e reprodutiva.	

**Fechamento:** após a apresentação, discussão e sistematização da temática o facilitador, baseado no texto inicial de apoio, deverá colocar seu ponto de vista sobre o que foi debatido naquele momento e tirar as principais dúvidas que tenham sido levantadas durante a dinâmica.

Como sugestão, o facilitador pode indicar o vídeo do link abaixo para os participantes ou usar durante a atividade.

Pai não é visita – <https://www.youtube.com/watch?v=Ods5aT9r3Fk> – 16min. Este vídeo traz o depoimento de vários pais que foram impedidos de assistir o parto de seus filhos. Isto é uma forma de violência obstétrica, pois eles têm o direito de estar presentes no ato do parto.

## Gravidez na Adolescência

A gravidez na adolescência é tema constante nos programas de televisão, nas reportagens de jornais e revistas, nas escolas, nos serviços de saúde e nas rodas de bate-papo entre os amigos.

Quase sempre que falamos sobre esse assunto, ele vem recheado de ideias negativas, como se fosse uma doença que precisa ser evitada. Quem nunca escutou a famosa frase "Vamos prevenir a gravidez precoce!?" Essas idéias mostram que a sociedade ainda encara os adolescentes como pessoas irresponsáveis, como se eles não estivessem "preparados" para assumir os cuidados para com uma criança e como se a gravidez fosse necessariamente fruto de uma atitude inconsequente e impensada.

Mas peraí! Uma garota adolescente pode ficar grávida por vários motivos: ou ela e o parceiro não usaram um método contraceptivo (camisinha, pílula etc.) – porque não conheciam nenhum, porque tiveram dificuldade para comprar ou para pegar nos serviços de saúde (onde é grátis) – ou porque se descuidaram, vacilaram mesmo. Mas eles também podem ter engravidado porque queriam ser mãe e pai. Mesmo na adolescência a gravidez pode ser uma escolha.

É difícil para muitas pessoas, principalmente para as adultas, aceitarem que a gravidez e o exercício da maternidade e da paternidade na adolescência é um dos direitos reprodutivos que precisam ser respeitados. Além disso, os adolescentes precisam ter – e têm – o direito de obter informações seguras sobre as formas de evitar uma gravidez e sobre como planejá-la, como acessar serviços de saúde que os atendem com respeito e dignidade, sem constrangê-los, e como obter os métodos contraceptivos de que precisam acompanhados de orientação médica eficiente e confiável.

Isso não quer dizer que tudo bem os adolescentes engravidarem sem planejamento, porque uma gravidez, ter um filho, tornar-se mãe ou pai nessa fase da vida muda muita coisa, e nem sempre é a melhor opção. Só que não dá para ficar brigando com os adolescentes, recriminando-os e punindo-os; o melhor a fazer é conversar muito sobre esse assunto. Essa conversa pode rolar entre os próprios adolescentes,

com os familiares, com a escola, com o serviço de saúde, com especialistas etc. Pai e mãe adolescentes têm os mesmos direitos de receber apoio e assistência que pai e mães adultos.

## **MÉTODOS CONTRACEPTIVOS**

### **O que são?**

São diferentes formas e métodos utilizados para se prevenir uma gravidez, isto significa, planejar ter relações no período que a mulher não está fértil ou usar métodos que impeçam a ovulação ou que ocorra a fecundação, que é a união do óvulo com o espermatozóide.

Existem muitos métodos anticoncepcionais, também chamados métodos contraceptivos, que permitem que as pessoas exerçam seus direitos reprodutivos.

Entre os direitos reprodutivos se inclui "O direito Individual de mulheres e homens de decidir sobre se querem, ou não, ter filhos/as, em que momento de suas vidas e quantos/as filhos/as desejam ter".

Nem todos os métodos estão disponíveis no SUS, mas as unidades básicas de saúde devem oferecer a informação sobre todas as opções disponíveis no país, e a orientação para que as pessoas, mulheres ou casais possam tomar uma decisão livre e informada sobre o método anticoncepcional que desejam usar.

### **Qual é o melhor método anticoncepcional para adolescentes?**

O melhor método anticoncepcional é o que cada mulher escolhe com base nas suas características, necessidades, seus projetos de vida, parceiro, de acordo ao seu planejamento reprodutivo e considerando as características dos métodos e os critérios médicos de elegibilidade para seu uso.

Cada método tem suas próprias características: modo de uso, eficácia, efeitos colaterais, duração, visitas de seguimento ao/à profissional médico/a, que cada adolescente deve considerar para fazer a sua escolha. Por exemplo, se uma adolescente planeja prevenir uma gravidez por vários anos e quer um método muito eficaz porque ela planeja fazer uma faculdade, precisa escolher um método de alta eficácia anticoncepcional como o implante ou o DIU. Também é fundamental considerar os critérios médicos de elegibilidade para o uso dos métodos anticoncepcionais, que é uma lista das condições de saúde que a OMS definiu com base nas evidências científicas e que vão orientar e definir se o método escolhido pode ser utilizado com segurança para sua saúde ou se a mulher precisa escolher outro método porque conforme a sua história de saúde (se tem doenças como pressão alta, diabetes, se fuma etc.) o método anticoncepcional escolhido pode colocar em risco a sua saúde. Por exemplo, uma mulher que tem história de dor de

cabeça tipo enxaqueca frequente, não pode usar a pílula combinada porque tem risco de ter um acidente vascular cerebral (AVC).

De acordo com os critérios médicos de elegibilidade, adolescentes podem usar qualquer método anticoncepcional reversível. A idade, por si mesma, não contraindica o uso de nenhum método anticoncepcional reversível para adolescentes.

## **Métodos Naturais**

Os métodos contraceptivos naturais ajudam a prevenir a gravidez sem o uso de medicamentos ou dispositivos como camisinha ou diafragma, por exemplo. Estes métodos naturais baseiam-se nas observações do corpo da mulher e do ciclo menstrual para estimar o período fértil.

### **Método do calendário ou tabelinha**

O método do calendário, também conhecido como tabelinha ou método Ogino Knaus, consiste em evitar relações sexuais durante o período fértil. Para isto, deve-se calcular o início e o fim do período fértil, baseado no calendário menstrual.

Mulheres com ciclo menstrual regulado têm melhores resultados com esse método, entretanto, ainda é um método pouco eficaz para evitar a gravidez.

### **Método do coito interrompido**

O método do coito interrompido implica no homem retirar o pênis da vagina no momento da ejaculação, limitando as chances do esperma atingir o óvulo. Entretanto, durante as preliminares e mesmo antes de ejacular, o pênis libera um muco que pode conter esperma e mesmo sem ejacular na vagina, pode ocorrer gravidez.

Este método tem baixíssima eficácia, além de interromper o momento íntimo do casal.

### **Método da temperatura corporal basal**

O método da temperatura corporal basal, baseia-se na variação de temperatura do corpo da mulher, que pode estar mais elevada durante a ovulação. Este aumento de temperatura pode chegar até 2°C.

É um método simples, mas que requer tempo e disciplina, pois a mulher tem que verificar a temperatura todos os dias pela manhã, antes de se levantar. Para medir a temperatura, pode-se usar o termômetro analógico ou digital e as medidas devem ser anotadas para se fazer um gráfico e, assim, observar os dias mais férteis, que são os dias em que a temperatura está mais elevada. Nesses dias, a mulher deve evitar ter relações sexuais para não engravidar.

Este método não é totalmente eficaz pois fatores como estresse, insônia, doenças e até mesmo a forma como se mede a temperatura, podem levar ao aumento da temperatura corporal.

### **Método do muco cervical**

O método do muco cervical, também conhecido como método de Billings, é baseado na observação do muco vaginal. Logo após a menstruação, a vagina fica seca e durante a ovulação ocorre produção de muco cristalino, semi transparente, sem odor, e elástico, semelhante à clara de ovo. A presença desse muco indica que a mulher está fértil e não deve ter relação sexual desde o primeiro dia do aparecimento do muco e até três dias após parar o muco.

Para verificar a presença do muco, a mulher deve inserir dois dedos no fundo da vagina e analisar a cor e a elasticidade do muco.

O **método do muco é pouco eficaz**, pois muitas condições, como infecções vaginais, podem afetar a produção do muco e a sua consistência.

### **Métodos Físicos de Barreira**

São chamados métodos de barreira por impor obstáculos mecânicos ou químicos à ascensão dos espermatozoides no canal cervical. Os métodos conhecidos são os preservativos, também chamados de camisinha (feminina e masculina); o diafragma e os espermicidas químicos.

O **preservativo masculino** é muito conhecido por prevenir as IST, principalmente com o advento da AIDS, é um envoltório de látex que recobre o pênis durante a relação sexual impedindo que o sêmen entre em contato com a vagina. A taxa de falha do método varia de 3% a 14% de acordo com a utilização correta do método (BRASIL, 2002f).

O **preservativo feminino** é um tubo de poliuretano com uma das extremidades fechadas acoplado a dois anéis flexíveis também de poliuretano, o produto já vem lubrificado e deve ser utilizada uma única vez. A taxa de falha do método nos primeiros 6 meses de uso é de 1,6% a 21% em uso habitual e de forma correta.

O Diafragma é um anel flexível, coberto no centro com uma delgada membrana de látex ou silicone em forma de cúpula que quando colocado na vagina cobre o colo do útero e parte superior da vagina, impedindo a penetração dos espermatozoides. Para melhorar a eficácia do método, introduzir espermicida na parte côncava do diafragma antes de sua colocação.

A taxa de falha, nos primeiros 12 meses de uso do método, varia de 2,1%, quando utilizado correta e consistentemente, a 20%, em uso habitual (BRASIL, 2002a).

Cada mulher deve manter seu diafragma em uso individual. É necessária a medição, por profissional treinado, para determinar o tamanho adequado para cada mulher. Além disso, a mulher deve ter conhecimento sobre o próprio corpo, pois na introdução do diafragma ela deverá sentir o colo uterino a fim de colocá-lo revestindo este.

### **Métodos Contraceptivos Hormonais**

Os contraceptivos hormonais são métodos para prevenção da gravidez à base de formas sintéticas de hormônios femininos: o estrogênio e a progesterona. Alguns desses métodos combinam os dois hormônios, enquanto outros têm apenas progesterona.

### **Métodos Definitivos**

São métodos em que a fertilidade não pode ser retomada naturalmente. EX: Laqueadura (Cirurgia que consiste no fechamento das tubas uterinas, impedindo o encontro do óvulo com o espermatozóide) e Vasectomia (Cirurgia que consiste no corte do canal deferente, impedindo que os espermatozoides produzidos no testículo sejam eliminados no momento da ejaculação).

### **Atividade: Cuidando dos "balões"**

**Objetivo:** Essa atividade desenvolve os conhecimentos sobre métodos contraceptivos e formas de prevenção através da percepção do autocuidado, tomada de decisão e sexualidade.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 6 participantes

**Tempo estimado pela dinâmica:** 30 minutos

**Material Necessário:** Material – Bexigas, aparelho de som, papel e caneta

#### **Como Fazer:**

1. Essa dinâmica baseia-se na velha e tradicional brincadeira da batata quente. Inicialmente o facilitador organizará a sala em círculo e encherá o balão. A brincadeira começa quando o professor coloca a música. Os participantes deverão então passar o balão de mão em mão até que a música seja interrompida. A pessoa que estiver com o balão no momento em que a música parar deverá responder à seguinte pergunta: **Qual método contraceptivo você usaria para evitar uma gravidez indesejada?**
2. O facilitador deverá então analisar a resposta e ver se o método proposto realmente impede uma gestação. Se sim, a brincadeira continua. Caso a resposta não seja satisfatória, o balão passará a ser usado como uma "barriga

de grávida" por essa pessoa, que também deverá responder a perguntas feitas pelos participantes a respeito de como sua vida será afetada pela gravidez indesejada. Nesse momento, o facilitador poderá escolher cerca de três alunos para fazer as perguntas.

3. A brincadeira continua com um novo balão até que a grande maioria tenha participado ou todos os métodos já tenham sido lembrados. É importante que o facilitador anote todos os métodos já ditos pelos participantes. Aqueles que colocaram o balão sob suas roupas, simulando uma gravidez, deverão ficar dessa maneira até o fim da dinâmica.

**Fechamento:** Ao final da dinâmica, o facilitador deverá fazer um apanhado geral a respeito do que foi ouvido. É importante levar dados sobre a eficácia de cada método e quais garantem proteção contra as Infecções Sexualmente Transmissíveis. Também é fundamental que o facilitador oriente os alunos a respeito de seus comportamentos de risco e a necessidade de que os parceiros se sintam bem com o uso de um determinado tipo de prevenção.

Ao trabalhar temas relacionados com a sexualidade, o facilitador deve dar total liberdade para que o participante se expresse. É importante também que o facilitador seja livre de preconceitos e com a mente aberta para responder a qualquer pergunta feita pelos participantes.

Refleta com o grupo sobre as mudanças após a gravidez ou chegada de um(a) filho(a), principalmente quando não é planejada na fase da adolescência, onde nem o corpo e nem a mente estão preparados.

Busque abordar essa questão sem juízo de valor mas sim enfatizando a ideia de projetos de vida.

### Atividade: Gravidez – mitos e verdades

**Objetivo:** esclarecer sobre mitos e verdades que envolve a gravidez e os métodos contraceptivos

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 04 pessoas

**Tempo estimado para dinâmica:** 40 minutos

**Material Necessário:** Flip chart ou cartolina e hidrocor

**Como fazer:**

1. O facilitador deverá ler para o grupo sobre os mitos descritos no quadro abaixo e pedir aos participantes para levantar a mão quando acharem que a frase é verdadeira.

2. O participante que levantar a mão deverá dar sua opinião e responder se é verdade ou não. Caso a resposta não seja a correta, o facilitador poderá perguntar se outra pessoa sabe responder e, se necessário, fazer a intervenção final.

MITO	VERDADE
O coito interrompido, também conhecido como tirar fora, é um método seguro para não engravidar.	Pelo contrário. Durante a relação sexual, o pênis do homem se lubrifica com um líquido que contém espermatozóides e isto ocorre muito antes da ejaculação. Além de inseguro, o tirar fora é muito chato porque sempre dá medo de que não dê tempo e a gravidez role.
A camisinha pode desaparecer dentro do corpo da mulher.	Não existe perigo. No fundo da vagina está o colo do útero que impede isso de acontecer.
A tabelinha é um método seguro para evitar a gravidez.	A tabelinha é um método anticoncepcional que consiste em a mulher identificar o seu período fértil a partir da observação dos dias em que sua menstruação ocorre. Se a menstruação for regular, é possível prever mais ou menos quando ela estará fértil. Só que tem muitas adolescentes que têm ciclo menstrual muito irregular e aí fica difícil saber quando será esse período. Nos dois casos, é melhor não arriscar.
Quando se toma a pílula anticoncepcional por muito tempo, ela causa infertilidade.	A pílula anticoncepcional evita a gravidez enquanto a mulher estiver usando. Se parar a pílula, ela volta a ovular normalmente e poderá engravidar normalmente.
A camisinha masculina aperta e tira o prazer.	Existem camisinhas de diferentes tamanhos. Caso o menino tenha pênis muito grande e grosso, ele também pode utilizar a camisinha feminina em vez da masculina. Quanto ao prazer, atualmente as camisinhas são muito fininhas e não interferem na sensibilidade.

<p>Não pode haver gravidez se não há penetração.</p>	<p>Embora seja pouco frequente, é possível ficar grávida mesmo sem ter tido penetração. E com certeza é possível se infectar com alguma IST através do contato genital, mesmo que não haja penetração do pênis na vagina ou no ânus.</p>
<p>A anticoncepção de emergência é ilegal no país, porque ela é abortiva.</p>	<p>O uso da anticoncepção de emergência está aprovado no Brasil, as pílulas de emergência estão disponíveis nas unidades de saúde no SUS. Elas impedem ou retardam a liberação do óvulo pelo ovário. Portanto, a pílula de emergência não é abortiva, porque ela não tem efeito caso a mulher já esteja grávida.</p>
<p>O uso da camisinha oferece alguma proteção contra as Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) apenas algumas vezes.</p>	<p>A camisinha é um método altamente eficaz para prevenir as IST/HIV-aids. Para obter essa alta proteção deve-se utilizar a camisinha em todas as relações sexuais. Além disso, a camisinha é o único método que oferece dupla proteção, protege das IST/HIV-aids e da gravidez.</p>
<p>A pílula de emergência só deve ser usada em caso de estupro.</p>	<p>A pílula de emergência deve ser usada por qualquer mulher adolescente ou adulta que foi vítima de estupro.</p> <p>Também deve ser usada se a camisinha estourar; em caso de esquecimento da pílula ou se ocorrer uma relação sexual sem proteção.</p>

**Fechamento:** ao final da atividade o facilitador, caso necessário, poderá sugerir ou apresentar vídeos ou materiais que falem de saúde sexual e reprodutiva e esclareçam os métodos contraceptivos e sua disponibilidade no SUS.

### Atividade: Anticoncepção e Negociação da camisinha

**Objetivos:** Instrumentalizar os participantes a negociar com seus parceiros o uso de anticoncepcionais e a lidar com conflitos no relacionamento e a encontrar possíveis soluções.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 20 pessoas

**Tempo estimado para dinâmica:** 90 minutos

## **Material Necessário: -**

### **Como fazer:**

1. O facilitador deverá dividir os participantes em grupos de até 4 pessoas.
2. Depois o facilitador vai designar um script/cena (listados abaixo) que deverá ser encenado pelo grupo. Cada grupo montará sua encenação usando quantos personagens achar necessário.

## **SCRIPTS**

### **Grupo 1**

Jade e Daniel estão tendo relações sexuais há três meses, e até agora não usaram nenhum método contraceptivo. Eles têm medo de ir a uma farmácia ou a um posto de saúde porque acham que todo mundo vai ficar sabendo que eles estão transando. Todo mês ficam nervosos, morrendo de medo da menstruação de Jade atrasar.

Sugestões para representação: A) Mostrar a situação e o conflito vivido pelos dois; B) Sugerir uma solução.

### **Grupo 2**

Lena e Felipe estão transando faz seis meses. O método que estão usando é a tabelinha, só que, mesmo marcando tudo direitinho na sua agenda e sendo super regulada, Lena está muito insegura. Ela acha que Felipe poderia usar a camisinha, já que é fácil de comprar e assim ela não vai "dar bandeira" em casa. Acontece que Felipe é terminantemente contra e sempre fala que é igual a chupar bala com papel.

Sugestões para representação: A) Mostrar a situação e o conflito vivido pelos dois; B) Sugerir uma forma de Lena convencer Felipe a usar camisinha.

### **Grupo 3**

Soninha nunca transou na vida. Um dia, ela e Augusto Sérgio resolveram começar a transar e optaram pela camisinha. Na hora da transa foi tudo bem, só que depois Augusto Sérgio a acusou de ter mentido para ele que era virgem, porque não tinha sangrado.

Sugestões para representação: A) Mostrar a situação e o conflito vivido pelos dois; B) Informar Augusto Sérgio que não é toda menina que sangra na primeira vez e que ele tem de acreditar na jovem.

### **Grupo 4**

Fernando e Dorothy já namoram há três meses. Um dia, os pais de Dorothy foram viajar, e ela convidou Fernando para ir até a casa dela. Ele disse que ia, mas que

ficaria só um pouco porque no dia seguinte tinha prova de Matemática e estava indo mal nesta matéria. Quando ele chegou, Dorothy disse que eles deviam aproveitar a ocasião e ficar transando a tarde toda. Quando Fernando disse que não dava, porque estava super preocupado com a prova, Dorothy ficou muito brava dizendo que ele não era homem.

Sugestões para representação: A) Mostrar a situação e o conflito do casal; B) Informar Dorothy que o fato de ele não querer transar não significa que ele é isso ou aquilo.

3. Após o tempo estabelecido para o preparo da encenação, o facilitador deverá reunir os grupos e pedir a cada um que se apresente para os demais.

**Fechamento:** Depois de todos os grupos se apresentarem, o facilitador deverá fazer as observações necessárias acerca do trabalho, explorando, também, as sensações experimentadas por esta vivência e conversar com todos que antes de qualquer negociação é necessário pensar em alguns pontos: A) Quais são os meus argumentos? B) Quais serão os argumentos da outra pessoa e como poderei responder a eles? C) Até onde posso ceder? D) O que é inegociável? E) Qual a melhor solução para as duas partes?

#### **IMPORTANTE:**

O melhor método anticoncepcional é o que cada mulher escolhe com base nas suas características, necessidades, seus projetos de vida, parceiro, de acordo ao seu planejamento reprodutivo e considerando as características dos métodos e os critérios médicos de elegibilidade para seu uso.

Para realizar uma escolha livre e informada de um método anticoncepcional, a mulher deverá receber informações de todos os métodos anticoncepcionais disponíveis no SUS e no setor privado e passar por uma sessão de orientação, que é um espaço de interação individual, na qual o/a profissional de saúde ajudará a adolescente a fazer a escolha.

Tenha em mãos ou indique um texto sobre todos os métodos anticoncepcionais que a rede de saúde oferece.

#### **IST/HIV/AIDS**

Você sabia que podemos contrair algumas doenças pelo contato sexual? Muitas delas são capazes de causar problemas sérios de saúde. Por isso, todos(as) adolescentes, jovens e adultos precisam conhecer melhor o próprio corpo e identificar sinais e sintomas caso eles apareçam. Deve-se ficar atento (a) se alguma mancha, vermelhidão, coceira, corrimento, bolhas ou ardência aparecer. É muito importante reconhecer que dúvidas são naturais, afinal não sabemos de tudo.

Conhecer as características, o funcionamento e as necessidades do nosso corpo é uma maneira de nos proteger e proteger o(a) outro(a).

Agora isso requer um conhecimento extra. É o que procuraremos construir nessas conversas e encontros que teremos para falar sobre questões de saúde e sexualidade. Observem que durante uma relação sexual transmitimos e recebemos muitas coisas, sendo que o sentimento e o prazer parecem ser as mais importantes. Contudo, não trocamos apenas sensações – o nosso corpo possui substâncias, secreções, líquidos que também são passados para a outra pessoa. E é por aí que as infecções sexualmente transmissíveis, as chamadas IST, podem ser transmitidas. No entanto, a maioria das IST pode ser diagnosticada e tratada por um profissional de saúde. Esse profissional é a pessoa adequada para diferenciar os sinais e sintomas das IST, que podem ser parecidos entre si, ou com outras doenças ou ainda com processos normais do nosso corpo. O uso de medicamentos comprados na farmácia, embora seja um hábito comum, muitas vezes apenas contribui para mascarar os sinais e sintomas dessas doenças, dificultando o diagnóstico e o tratamento. Algumas IST, quando não diagnosticadas e tratadas a tempo, podem evoluir para complicações graves, como a infertilidade, e até para a morte.

Parte das IST é de fácil tratamento e de rápida resolução. Outras, contudo, têm tratamento prolongado ou podem persistir sem sintomas. As IST podem ser causadas por vírus, bactérias e parasitas, que entram no nosso organismo no momento do sexo, podendo apresentar ou não sintomas, como: coceiras, corrimento, verrugas, bolhinhas, feridas, ínguas, dentre outros.

Pode se contrair uma IST por meio de qualquer forma de relação sexual desprotegida, seja ela anal, oral ou vaginal, seja garoto com garoto, garota com garoto ou garoto com garota. A transmissão das IST ocorre mesmo que a pessoa não apresente sintomas e, também, da mulher grávida para o bebê durante a gestação, no momento do parto ou pela amamentação.

**As principais IST são:**

**Sífilis** - É uma doença causada pela bactéria *Treponema pallidum*, capaz de contaminar qualquer órgão ou tecido do corpo. Essa bactéria entra no organismo por meio de relações sexuais sem camisinha, contato com sangue contaminado ou da mãe para o bebê, durante a gravidez. Quando não tratada, pode causar sérios problemas de saúde para a pessoa infectada. Após 2 a 3 semanas da relação sexual, aparece uma ferida no pênis, na vagina, ânus ou boca. Apesar dessa ferida não doer, não sangrar e nem ter cheiro, ela é muito contagiosa. Mesmo sem tratamento, depois de algum tempo ela desaparece, por isso a pessoa infectada pode não perceber que teve essa ferida ou pode achar que ficou curada, mas a doença continua presente no organismo. Aproximadamente depois de 3 a 6 meses,

podem surgir pequenas manchas avermelhadas pelo corpo, inclusive nas mãos e planta dos pés. As manchas também desaparecem e novamente a pessoa pode achar que ficou curada, mas continua doente. Após o desaparecimento desses sintomas e sem o tratamento adequado, meses ou anos mais tarde aparecem complicações mais graves, como doenças neurológicas e cardíacas, que podem provocar a morte.

**Herpes genital** - É uma infecção causada por um vírus. Manifesta-se, de início, por bolhas muito pequenas, localizadas, principalmente, nos genitais. Essas bolhas provocam ardência, causam coceira intensa e viram pequenas feridas quando se rompem. Essas feridas desaparecem, mesmo sem tratamento, mas os sintomas podem voltar a aparecer, principalmente quando a pessoa tem diminuição da resistência (como ocorre, por exemplo, em situações de estresse). A transmissão acontece, principalmente, quando a pessoa apresenta os sinais e sintomas da doença. Deve-se evitar manter relações sexuais com pessoas que apresentem bolhinhas ou feridas. O tratamento existente não é capaz de eliminar o vírus da pessoa infectada, mas existem remédios que ajudam a controlar e a evitar o aparecimento das feridas.

**Gonorréia** - É uma doença sexualmente transmissível muito comum, que normalmente aparece de 2 a 8 dias após a relação sexual com parceiro(a) infectado(a). No garoto, os sintomas são ardência ou formigamento ao urinar e corrimento de cor amarelada purulenta ou esverdeada saindo pela uretra (canal onde sai a urina). A maioria das garotas infectadas não apresenta sintomas, mas pode haver um corrimento amarelado ou sentir dor nas relações sexuais. Se essa infecção não for tratada, tanto o garoto, quanto a garota podem sofrer sérias consequências, como infertilidade (dificuldade para engravidar), meningite, doenças cardíacas e neurológicas. São infecções causadas por vários tipos de microorganismos transmitidos sexualmente, principalmente por uma bactéria chamada clamídia, e que afetam principalmente os(as) jovens. Essas infecções podem não apresentar sintomas, mas as pessoas infectadas, às vezes, sentem ardência e dor ao urinar ou uma secreção aquosa, com aparência de clara de ovo, saindo da uretra (canal onde sai a urina), principalmente pela manhã.

**Cancro Mole** - É uma doença causada por uma bactéria que se manifesta após a relação sexual com uma pessoa que tenha a doença. Geralmente duas semanas após o contágio, aparecem uma ou mais feridas nos genitais (vagina, pênis, ânus), muito dolorosas, e ínguas dolorosas na virilha, que podem até dificultar os movimentos da perna. O cancro mole não desaparece sem tratamento, porém, com o tratamento correto, a pessoa fica completamente curada.

**Tricomoníase** – É uma doença causada por um parasita, transmitida principalmente pelas relações sexuais, que ocorre mais freqüentemente em mulheres, mas que pode ser transmitida aos seus parceiros sexuais. Os principais sintomas são corrimento amarelo-esverdeado, bolhoso, com mau cheiro, dor durante a relação sexual, ardência ou dificuldade para urinar e coceira nos órgãos genitais. O(a)s parceiro(a)s também deve se tratar, mesmo que não apresentem sintomas.

**Hepatite B** – A hepatite é uma doença causada por um vírus que provoca a inflamação do fígado. Dentre os fatores que aumentam o risco de infecção pelo vírus, citamos: relações sexuais desprotegidas, concomitância com outras IST e compartilhamento de seringas e agulhas. A hepatite pode ser prevenida por vacinação, que ainda é o método mais eficaz na prevenção dessa infecção, e pelo uso do preservativo nas relações sexuais.

**Papilomavírose Humana (Condiloma ou HPV)** – O condiloma acuminado, também conhecido como verruga genital ou crista de galo, é causado pelo HPV – Papilomavírus Humano. Esse vírus está presente em muito mais pessoas do que se imagina, principalmente na população jovem, porque a maioria das pessoas infectadas pelo HPV não apresenta sintomas. As verrugas são muito infecciosas, porém o HPV pode ser transmitido mesmo sem a presença delas. Caso uma pessoa infectada não procure um tratamento profissional, as verrugas podem crescer e se espalhar. Existem mais de 100 tipos de HPV e alguns deles estão associados ao maior risco de câncer de colo de útero. Por isso, as mulheres devem fazer o exame preventivo regularmente (Papanicolaou). As verrugas não estão relacionadas ao câncer, mas têm alto poder de transmissão.

**Aids** – Aids significa Acquired Immunodeficiency Syndrome ou Síndrome da Imunodeficiência Adquirida, em português. Essas palavras descrevem uma séria alteração no sistema de defesa do corpo humano provocada pelo HIV, o Vírus da Imunodeficiência Humana.

As formas de transmissão do HIV são por via sexual, sanguínea e perinatal. A transmissão pode acontecer por meio de: relação sexual sem o uso da camisinha feminina ou masculina (sexo oral, sexo vaginal e sexo anal) com pessoa infectada pelo HIV; contato com sangue (e seus derivados) infectado pelo HIV em transfusões; contato com objetos pontudos e cortantes como agulhas, seringas e instrumentos com resíduo de sangue infectado pelo HIV; uso de seringa compartilhada por usuários de droga injetável; gravidez, parto ou amamentação, sendo transmitida da mãe infectada pelo HIV para o filho ou filha.

A melhor forma de se proteger é usar corretamente a camisinha em todas as relações sexuais com penetração; não compartilhar seringas e agulhas; utilizar seringas esterilizadas ou descartáveis, caso use drogas injetáveis.

Para prevenir a transmissão do HIV da mulher para o feto (transmissão vertical), o ideal seria que toda menina ou mulher adulta que desejasse engravidar fizesse um exame anti-HIV antes. Caso isso não aconteça, uma mulher de qualquer idade deve aceitar fazer esse teste durante o pré-natal. Se der positivo, ela receberá alguns medicamentos. Na hora do parto, o ideal é que seja por cesariana e que, via cordão umbilical, o bebê já receba a primeira dose de medicamentos antirretrovirais e, durante cerca de dois anos, deverá continuar a tomar esse medicamento em forma de xarope. Uma mulher vivendo com HIV e aids não pode amamentar e, por essa razão, os serviços de saúde distribuem um leite especial para esses bebês durante 6 meses. Esses procedimentos aumentam, em muito, as chances de o bebê não ter o HIV.

A Aids é uma doença que ainda não tem cura, mas tem tratamento. Tomando os remédios corretamente, uma pessoa vivendo com HIV pode melhorar sua qualidade de vida. Os medicamentos se chamam antirretrovirais (ou coquetel) e são importantes para evitar que a doença avance, além de proteger as pessoas infectadas de problemas mais graves de saúde. Esses medicamentos impedem a multiplicação do HIV e diminuem a quantidade do vírus no organismo. Com isso, as defesas melhoram e a pessoa corre menos riscos de desenvolver doenças.

Diz-se que uma pessoa vive com o HIV, quando ela está infectada mas ainda não desenvolveu nenhuma doença (Aids), não tendo, portanto, nenhum sintoma da doença. Uma pessoa com Aids é aquela que já manifesta alguma doença oportunista, ou seja, uma doença que se aproveita de um organismo debilitado (com baixa imunidade) para se desenvolver, como o herpes, a toxoplasmose e a tuberculose.

Janela imunológica é o termo que designa o intervalo entre a infecção pelo vírus da Aids e a detecção de anticorpos anti-HIV no sangue, por meio de exames laboratoriais específicos. Esses anticorpos são produzidos pelo sistema de defesa do organismo em resposta ao HIV, o que indica nos exames a confirmação da infecção pelo vírus. Para o HIV, o período da janela imunológica é normalmente de quatro semanas e, em algumas circunstâncias muito raras, pode ser mais prolongado. Isso significa que, se um teste para anticorpos de HIV é feito durante o "período da janela imunológica", é provável que dê um resultado falso-negativo, embora a pessoa já esteja infectada pelo HIV e já possa transmiti-lo a outras pessoas. Quando o teste é realizado em período de "janela imunológica" (logo depois da exposição) e o resultado é negativo, a pessoa deve repetir o teste, dentro de dois meses. Caso a pessoa tenha sido infectada, os anticorpos se desenvolverão durante esse período. Para que o resultado seja confiável, as pessoas devem evitar práticas desprotegidas durante esses dois meses.

Apesar da Aids estar constantemente sendo discutida pela mídia, há décadas, inclusive com relatos de experiências de pessoas que vivem e convivem com o vírus, ainda é bastante forte o preconceito e a discriminação em relação às pessoas soropositivas.

Muitas pessoas adolescentes, jovens ou adultas que vivem com o HIV/Aids sofreram, e sofrem ainda, discriminação social e preconceito, porque muita gente desconhece que qualquer pessoa pode se infectar e não somente os homossexuais, hemofílicos, usuários de drogas e profissionais do sexo, como se acreditou no passado.

No Brasil, o acesso ao ensino fundamental é garantido pela Constituição Federal. É responsabilidade do Estado e dos pais que todas as crianças frequentem a escola, independentemente da sorologia para o HIV. Uma portaria dos Ministérios da Educação e da Saúde dispõe que a realização de testes compulsórios para a admissão do aluno na escola ou para a manutenção da sua matrícula nas redes pública e privada de ensino, em todos os níveis, é injustificável e não deve ser exigida. O HIV não é um vírus que pode ser transmitido por contato social e não oferece perigo no ambiente escolar, por isso não há obrigatoriedade em revelar o diagnóstico da criança portadora do HIV para professores e diretores de escolas.

Em caso de relação sexual sem camisinha, ou de suspeita de se ter uma IST, procure atendimento profissional em um serviço de saúde para fazer o diagnóstico, realizar o tratamento completo e receber orientações corretas para evitar a transmissão e, também, para comunicar aos parceiro(s) ou parceria(s) sexual(is).

### **Atividade: Jogo da assinatura – Quebrando a cadeia de transmissão das IST/HIV/AIDS**

**Objetivo:** facilitar a compreensão da cadeia de transmissão do HIV e das IST e a importância do uso do preservativo.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir 8 pessoas

**Tempo estimado pela dinâmica:** 30 minutos

**Material Necessário:** papéis, canetas e aparelho de som.

**Como Fazer:**

1. O facilitador deverá ter pedaços de papel conforme o número de participantes da atividade, sendo que dois desses papéis serão sinalizados: um com uma letra "C" e outro com um símbolo "#", sem que os participantes vejam quais papéis estão marcados.

2. Depois os papéis serão distribuídos aleatoriamente entre todos os participantes. Em clima de descontração (é importante que tenha música na sala), todos os participantes (com seus papéis na mão) deverão recolher o máximo de assinaturas, num tempo de 1 minuto.
3. Terminada essa tarefa, com os participantes sentados em círculo, o facilitador conta que ali aconteceu uma festa e que na verdade as assinaturas recolhidas significam relações sexuais vividas durante essa festa.
4. Depois esclarece que o participante que começou a dinâmica com o símbolo "#" no papel é um portador de HIV ou IST. Este deverá ficar de pé e ler o nome das pessoas de quem recolheu as assinaturas. Essas pessoas citadas deverão ficar de pé e, sucessivamente, ler os nomes em seus papéis. Ao final, todas as pessoas estarão de pé, significando que todos tiveram contato com alguém portador de HIV ou IST e foi contaminado.
5. O facilitador deverá, após a etapa anterior, explicar aos participantes que apenas uma pessoa tinha a letra "C" desenhada no seu papel, significando que a letra corresponde à "camisinha", portanto somente está pessoa usou camisinha na festa e não foi contaminada. Ou seja, esta pessoa quebrou a cadeia de transmissão das IST/HIV.

**Fechamento:** De uma forma bem descontraída, converse com o grupo sobre a importância do uso da camisinha e de se fazer o teste, caso tenha tido uma relação sexual de risco.

### Atividade: Sexualidade em tempos de HIV/Aids

**Objetivos:** Resgatar os conhecimentos dos adolescentes e jovens sobre o HIV e a aids, reconhecer a importância da prevenção no contexto da sexualidade e saúde reprodutiva e refletir sobre os impactos da aids na vida pessoal e profissional dos jovens.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 10 pessoas

**Tempo estimado pela dinâmica:** 90 minutos

**Material Necessário:** Flip chart, cartolina, hidrocor

**Como Fazer:**

1. O facilitador irá dividir os participantes em quatro grupos e distribuir uma cartolina para cada grupo com uma das seguintes perguntas: A) Como se transmite e como não se transmite o HIV? B) Quais são as formas de prevenção para o HIV? C) Existe tratamento para pessoas vivendo com o HIV e a aids? D)

Qual é a diferença entre viver com HIV e ter aids (incluindo janela imunológica e controle da infecção para evitar o desenvolvimento da doença)?

2. O facilitador deverá trocar as cartolinas entre grupos.
3. Os grupos poderão acrescentar sugestões e corrigir/questionar as respostas recebidas. Ao final, todos os grupos deverão ter respondido as 4 perguntas.
4. Após as respostas o facilitador deverá pedir que cada grupo se organize em plenária e apresente as suas conclusões.

**Fechamento:** O facilitador poderá deixar que outros grupos façam suas considerações nas outras apresentações e ressaltar que muitas pesquisas estão sendo realizadas nesse campo, razão pela qual a atualização constante é essencial para a prevenção.

### Atividade: Quiz – o Jogo de Perguntas e Respostas

**Objetivos:** Através de um jogo de perguntas e respostas debater com o grupo o que eles sabem sobre HIV/Aids.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 10 pessoas

**Tempo estimado pela dinâmica:** 30 minutos

**Material Necessário:** Papel e caneta

**Como Fazer:**

1. O facilitador deverá entregar uma pergunta (segue abaixo com algumas sugestões de resposta) para cada participante e este deverá responder o que sabe (caso não consiga, outros participantes poderão ajudá-lo).
- **Uma pessoa que tem o vírus do HIV pode transar sem camisinha com outra pessoa que tenha o vírus?** Resposta – Não! Sempre há risco de se infectar com o vírus mais resistente aos remédios usados no Brasil contra o AIDS. A reinfecção pode comprometer muito o tratamento.
  - **E se transar sem camisinha e na hora do "H" a gente tirar?** Resposta – Não adianta o risco é o mesmo de transar sem camisinha, porque o homem libera um pouco de esperma antes de gozar. É bom lembrar que a secreção que a mulher produz na vagina também transmite HIV.
  - **Pode dividir alicate de unha?** Resposta – O problema maior do alicate de unha é que ele pode transmitir os vírus da hepatite B e o da hepatite C. Alicate pode ser perigoso principalmente quando se tira "bife".
  - **Quando a gengiva sangra escovando os dentes ou passando fio dental, isso pode transmitir o vírus?** Resposta – Se for uma gotinha de sangue, a quantidade

é muito pequena e a própria saliva tem muitos anticorpos o que combate o vírus, mais não deve-se beijar com a boca machucada

- **Se alguma pessoa HIV+ sofrer um acidente e outra pessoa for socorrer sem luvas pode contrair o vírus?** Resposta – O vírus só vai sobreviver se o contato for por efetivo, ou seja, tem que haver troca de fluidos suficientes para a infecção (ato sexual desprotegido ou transfusão são efetivos para a infecção). Se uma pele intacta (sem machucado) tiver contato com sangue contaminado nada acontece.
- **Tenho risco ao usar o sabonete e a toalha de um HIV+?** Resposta – O HIV não é transmitido pelo sabonete e nem pela toalha.
- **A mordida de mosquito pode transmitir?** Resposta – Mordida de mosquito não transmite HIV. Se preocupar com mosquito neste caso é desnecessário.
- **Abraço, beijo no rosto, carícias, convívio pessoal transmitem HIV?** Resposta – Abraçar, beijar, namorar e transar com proteção não transmite HIV.
- **Uma pessoa que tem o vírus pode engravidar e amamentar?** Resposta – Não pode amamentar. O neném não pode nem botar a boca no peito porque corre o risco de pegar o HIV pelo líquido que sai do peito antes do leite. Se a mulher que tem o HIV engravidar ela terá que ser medicada para o bebe nascer sem o vírus
- **Hoje em dia não se morre mais de AIDS como antes, por que?** Resposta – Hoje o mais importante é reforçar a importância de testar e descobrir precocemente o diagnóstico. Se houver adesão ao tratamento a qualidade de vida é maior e melhor. É importante uma vida social normal e sem restrições.

**Fechamento:** O facilitador deve finalizar a atividade lembrando aos participantes da importância do uso do preservativo e de se fazer o teste, caso tenha tido uma relação de risco.

## Violências

É o uso intencional da força física ou do poder, real ou em ameaça, contra si próprio, contra outra pessoa, ou contra um grupo ou uma comunidade, que resulte ou tenha grande possibilidade de resultar em lesão, morte, dano psicológico, deficiência de desenvolvimento ou privação (KRUG et al., 2002, p.5).

### Violência física

Caracterizada como todo ato violento com uso da força física de forma intencional, não acidental, praticada por pais, responsáveis, familiares ou pessoas próximas da

criança ou adolescente, que pode ferir, lesar, provocar dor e sofrimento ou destruir a pessoa, deixando ou não marcas evidentes no corpo, e podendo provocar inclusive a morte (BRASIL, 2004). Pode ser praticada por meio de tapas, beliscões, chutes e arremessos de objetos, o que causa lesões, traumas, queimaduras e mutilações. Apesar de subnotificada, é a mais identificada pelos serviços de saúde.

### **Síndrome do bebê Sacudido**

É causada por violenta movimentação da criança, segurada pelos braços ou tronco. Esta ação provoca o choque entre a calota craniana e o tecido encefálico deslocado, ocorrendo desde micro hemorragias, por rupturas de artérias e veias, até hemorragias maciças e rompimento de fibras do tecido nervoso.

### **Síndrome de Munchausen por procuração**

É caracterizada pela simulação ou criação, por um dos responsáveis ou cuidador (com grande frequência a mãe), de sinais ou sintomas que caracterizam doenças em seus filhos. É considerada uma forma de violência física por exigir dos profissionais da área da saúde a execução de uma série de exames e investigações extremamente penosos para a criança. Esses responsáveis chegam a falsificar o material colhido para exames, induzindo o médico a tratamentos desnecessários ou investigações cada vez mais complexas e agressivas.

### **Violência estrutural ou social**

Diz respeito às diferentes formas de manutenção das desigualdades sociais, culturais, de gênero, etárias e étnicas que produzem a miséria, a fome, e as diversas formas de submissão e exploração de umas pessoas pelas outras (MINAYO, 2009). Aparece naturalizada na sociedade, mas se constitui como solo fértil para as principais formas de relações violentas.

### **Violência de gênero**

São formas de dominação, pressão e crueldade nas relações de homens e mulheres, estruturalmente construídas e reproduzidas no cotidiano. Geralmente é sofrida por mulheres, embora também possa ser dirigida aos homens, e é naturalizada no processo de socialização de meninos e meninas.

### **Violência psicológica**

É toda ação que coloca em risco ou causa dano à autoestima, à identidade ou ao desenvolvimento da criança ou do adolescente. Manifesta-se em forma de rejeição, depreciação, discriminação, desrespeito, cobrança exagerada, punições humilhantes e utilização da criança ou do adolescente para atender às necessidades psíquicas de outrem (BRASIL, 2004).

## **Síndrome da alienação parental:**

Termo mais usado na esfera jurídica, diz respeito às seqüelas emocionais e comportamentais sofridas pela criança vítima da conduta do pai ou da mãe que, após a separação, age para que o filho rejeite o ex-cônjuge.

## **Assédio moral ou violência moral**

Ocorre no trabalho: é relativamente comum com adolescentes e refere-se às situações humilhantes e constrangedoras, repetitivas e prolongadas, durante a jornada de trabalho e no exercício de suas funções, com predomínio de condutas negativas, relações desumanas e aéticas do chefe com seus subordinados (BARRETO, 2000).

## **Bullying**

Ocorre com frequência nas escolas e é caracterizado pela agressão, dominação e prepotência entre pares. Envolve comportamento intencionalmente nocivo e repetitivo de submissão e humilhação. Colocar apelidos, humilhar, discriminar, bater, roubar, aterrorizar, excluir e divulgar comentários maldosos são alguns exemplos (LOPES NETO, 2005).

No bullying, a violência física e psicológica podem estar presentes. Para uma atuação efetiva do setor saúde, são necessárias ações com as escolas, identificando comportamentos de risco, aconselhando famílias, rastreando sintomas e incentivando a implantação de programas anti-bullying nas escolas.

## **Cyberbullying**

É um fenômeno mais recente, caracterizado pela ocorrência de e-mails, mensagens por pagers ou celulares, telefonemas, fotos digitais, sites pessoais difamatórios, ações difamatórias on-line como recursos para a adoção de comportamentos deliberados, repetidos e hostis.

## **Violência intrafamiliar**

Ocorre nas relações hierárquicas e intergeracionais. Atinge mais as crianças do que os adolescentes, em função de sua maior fragilidade física e emocional. Consiste em formas agressivas de a família se relacionar, por meio do uso da violência como solução de conflito e como estratégia de educação. Inclui, ainda, a falta de cuidados básicos com seus filhos.

## **Exploração sexual**

Caracteriza-se pela utilização sexual de crianças e adolescentes com intenção de lucro ou troca, seja financeiro ou de qualquer espécie. Em geral são usados meios de coação ou persuasão, podendo haver um intermediário como aliciador.

É uma forma de violência sexual que afeta todas as classes sociais, etnias e ambos os sexos, entretanto é mais comum entre adolescentes mulheres provenientes de classes populares de baixa renda. Esse tipo de violência ocorre de quatro formas: em rede de prostituição, de pornografia, especialmente na internet, de tráfico para fins sexuais e em viagens, e no turismo (BRASIL, 2008).

### **Negligência**

Caracteriza-se pelas omissões dos adultos (pais ou outros responsáveis pela criança ou adolescente, inclusive institucionais), ao deixarem de prover as necessidades básicas para o desenvolvimento físico, emocional e social de crianças e adolescentes (BRASIL, 2004). Inclui a privação de medicamentos; a falta de atendimento à saúde e à educação; o descuido com a higiene; a falta de estímulo, de proteção de condições climáticas (frio, calor), de condições para a frequência à escola e a falta de atenção necessária para o desenvolvimento físico, moral e espiritual (BRASIL, 2004). O abandono é a forma mais grave de negligência. A negligência não está vinculada às circunstâncias de pobreza, podendo ocorrer em casos em que recursos razoáveis estão disponíveis para a família ou o responsável.

### **Abuso Sexual**

Acontece quando uma criança ou adolescente é usado para estimulação ou satisfação sexual de um adulto. Pode acontecer dentro e fora do núcleo familiar, sendo conhecido como intrafamiliar e extrafamiliar, respectivamente, e pode se expressar de diversas maneiras.

#### **Abuso Sexual Sem Contato Físico**

corresponde a práticas sexuais que não envolvem contato físico, e pode ocorrer de várias formas:

#### **Assédio Sexual**

caracteriza-se por propostas de relações sexuais por chantagem ou ameaça.

#### **Abuso Sexual Verbal**

Pode ser definido por conversas abertas e/ou telefonemas sobre atividades sexuais, destinados a despertar o interesse da criança ou do adolescente ou a chocá-los.

#### **Exibicionismo**

É o ato de mostrar os órgãos genitais ou de se masturbar em frente a crianças ou adolescentes.

## **Voyeurismo**

É o ato de observar fixamente atos ou órgãos sexuais de outras pessoas quando elas não desejam ser vistas.

## **Pornografia**

é considerada abuso sexual quando uma pessoa mostra material pornográfico à criança ou ao adolescente.

## **Abuso sexual com contato físico**

Corresponde a carícias nos órgãos genitais, tentativas de relações sexuais, masturbação, sexo oral, penetração vaginal e anal. Essas violações podem ser legalmente tipificadas em tentado violento ao pudor, corrupção de menores, sedução e estupro. Existe, contudo, uma compreensão mais ampla de abuso sexual com contato físico que inclui contatos "forçados", como beijos e toques em outras zonas corporais erógenas.

## **Violência Obstétrica**

Qualquer intervenção ou ato praticado sem o consentimento explícito da mulher grávida e/ou em desrespeito a sua autonomia, sentimentos, opções e preferências.

## **Trabalho Infantil**

É todo o trabalho realizado por pessoas que tenham menos da idade mínima permitida para trabalhar. No Brasil, o trabalho não é permitido sob qualquer condição para crianças e adolescentes até 14 anos. Adolescentes entre 14 e 16 podem trabalhar, mas na condição de aprendizes. Dos 16 aos 18 anos, as atividades laborais são permitidas, desde que não aconteçam das 22h às 5h e não sejam insalubres ou perigosas.

## **Atividade: Violência – Trabalhando os conceitos**

**Objetivo:** Conhecer as várias formas de violência e órgãos de apoio às vítimas

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 10 pessoas

**Tempo estimado pela dinâmica:** 60 minutos

### **Como Fazer:**

1. O facilitador deverá dividir os participantes em grupos e depois distribuir uma reportagem de jornal ou imagens que denuncie um caso de violência contra um adolescente;

2. O grupo deverá discutir a reportagem ou imagem, destacando o tipo de violência sofrida, que direitos não foram respeitados, que providências deveriam ser tomadas pelas autoridades.
3. Depois, cada grupo apresenta, em plenária, sua análise e o coordenador vai aprofundar o tema mediante a apresentação dos tipos de violência, debatendo sobre a importância da informação sobre os direitos das pessoas, para que elas possam proteger-se e proteger os demais diante de situações de violência.

**Fechamento:** O facilitador também poderá usar outras perguntas para enriquecer os debates, a saber: Que órgãos vocês conhecem para a proteção da criança e do adolescente?

Alguém já sofreu este tipo de violência? Procurou alguém ou algum órgão de proteção? Se sentiu acolhido?

Reforçar a existência dos órgão protetores para casos de violência, uma vez que a função do facilitador é divulgar informações que o jovem possa usar e se proteger quando necessário. Conselho Tutelar/ Disque 100 – Disque Denúncia Nacional de Violência Sexual /Vara da Infância e Juventude/Deca- Delegacia Especializada para Criança e Adolescente.

Texto do Estatuto da Criança e do Adolescente: ECA2021\_Digital.pdf ([www.gov.br](http://www.gov.br))

### Atividade: Mitos e Realidades sobre violência no namoro

**Objetivo:** Refletir sobre a realidade do/a jovem frente à violência nas relações, inclusive no namoro.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 15 pessoas

**Tempo estimado pela dinâmica:** 60 minutos

**Como Fazer:**

1. O facilitador deverá ler para o grupo sobre os mitos descritos no quadro abaixo e pedir aos participantes para levantar a mão quando acharem que a frase é realidade.
2. O participante que levantar a mão deverá dar sua opinião e responder se é verdade ou não. Caso a resposta não seja a correta, o facilitador poderá perguntar se outra pessoa sabe responder e, se necessário, fazer a intervenção final.

MITO	REALIDADE
A violência tende a terminar se nós nos casarmos ou vivermos juntos.	Se uma pessoa é violenta durante uma relação de namoro, depois de casar a situação muda... PARA PIOR
A violência só acontece em meios sociais desfavorecidos.	A Violência é transversal, ocorre em todas as classes sociais e culturais.
Não existe violência sexual no namoro	A violência sexual inclui não só violação como tentativa de violação, beijos, apalpes ou qualquer contacto não desejável.
A violência no namoro não é uma situação comum nem séria.	A violência não é apenas um
As adolescentes gostam dessas relações ou não continuariam com o namoro.	As adolescentes mantêm as relações de namoro por várias e complexas razões, nunca por gostarem de ser abusadas. Ninguém se mantém numa relação de abuso porque gosta, e sair de uma relação violenta pode ser um processo muito difícil. problema de adultos, também ocorre nas relações amorosas entre adolescentes.
Um rapaz grita ou bate porque gosta da namorada.	Os rapazes que agem dessa forma estão a usar a violência para controlar a namorada. Gostar de alguém quer dizer respeitar a pessoa não a agredindo.
Se é ciumento/a é porque me ama	Os ciúmes servem de desculpa para controlar a vítima
Entre marido e mulher ninguém mete a colher.	A violência doméstica foi tornada crime público em 2007. Esta alteração da lei leva a que qualquer pessoa que tenha conhecimento de uma situação de namoro violento denuncie

**Fechamento:** É importante que o facilitador, ao longo desta atividade, ofereça ao grupo informações sobre instituições/locais de proteção que acolhem pessoas vítimas de violência, uma vez que muitas pessoas não denunciam por não ter esta informação. Disque Denúncia, Delegacia da Mulher; Central de Atendimento à Mulher – Disque 180.

## Bullying

Bullying é a prática de atos violentos, intencionais e repetidos contra uma pessoa indefesa, que podem causar danos físicos e psicológicos às vítimas. O termo surgiu a partir do inglês *bully*, palavra que significa tirano, brigão ou valentão, na tradução para o português.

No Brasil, o bullying é traduzido como o ato de bulir, tocar, bater, socar, zombar, tripudiar, ridicularizar, colocar apelidos humilhantes etc. Essas são as práticas mais comuns do ato de praticar bullying. A violência é praticada por um ou mais indivíduos, com o objetivo de intimidar, humilhar ou agredir fisicamente a vítima.

O bullying geralmente é feito contra alguém que não consegue se defender ou entender os motivos que levam a tal agressão. Normalmente, a vítima teme os agressores, seja por causa da sua aparente superioridade física ou pela intimidação e influência que exercem sobre o meio social em que está inserido.

O bullying pode ser praticado em qualquer ambiente, como na rua, na escola, na igreja, em clubes, no trabalho, etc. Muitas vezes é praticado por pessoas dentro da própria casa da vítima, ou seja, pelos seus próprios familiares.

Para a justiça brasileira, o bullying está enquadrado em infrações previstas no Código Penal, como injúria, difamação e lesão corporal. Ainda não existe uma lei específica sobre o tema.

### Bullying na escola

Uma das formas mais comuns de bullying é o que acontece no ambiente escolar. Trata-se de um problema universal — ou seja, ocorre em todo o mundo.

As formas de agressão entre os alunos podem acontecer em todos os níveis da fase escolar, desde o primário até os últimos anos do ensino médio.

O bullying escolar não tem uma motivação única. Uma criança ou adolescente pode sofrer bullying no ambiente escolar por diversas razões: um aspecto físico considerado fora do padrão, um traço de personalidade menosprezado pelos demais, um jeito de pensar que não é aceito, etc.

Um aluno ou uma aluna pode sofrer bullying pelo seu peso, pela cor da sua pele, pelo fato de ser estudioso, por ser tímido, por querer prestar atenção na aula, por não compactuar com certas atitudes de um grupo dominante, etc. De modo geral, o bullying escolar envolve menosprezo e intimidação, seja por parte de um "valentão" ou por parte do grupo de "valentões".

O bullying atrapalha a aprendizagem do aluno, além de afetar o seu comportamento fora da escola, segundo os psicólogos.

Pais e professores devem estar atentos às atitudes de seus filhos e alunos, principalmente em alterações de comportamento, hematomas no corpo e demais situações que pareçam fora do comum.

Um dos obstáculos ao enfrentamento do bullying ainda é a aceitação de certos comportamentos agressivos, considerados "normais" entre crianças e jovens. Bullying é violência e não pode ser considerado mera "zoação".

## TIPOS DE BULLYING

### **Bullying verbal**

O bullying verbal talvez seja o mais comum. Consiste numa série de atos intencionais de violência psicológica — xingamentos, ofensas, provocações, ameaças, intimidações, humilhações, etc. Esses insultos, quando são frequentes e dirigidos contra um alvo específico, podem ser considerados bullying verbal.

### **Bullying físico**

Pode acontecer da intimidação ultrapassar a fase verbal e descambar para a agressão física. Também pode acontecer da agressão verbal e física serem praticadas simultaneamente. Seja como for, o bullying físico é definido como uma sequência de ações intencionais que visam machucar a vítima.

Chutar, bater, arranhar, empurrar, morder, beliscar, fazer tropeçar de propósito... Todos esses atos se encaixam na definição de bullying físico.

### **Bullying indireto**

Tanto o bullying verbal quanto o físico são diretos. O que define o bullying indireto é o fato da vítima estar ausente. Sabe aquela pessoa que fala mal pelas costas, espalha boatos, intrigas, a fim de prejudicar alguém? Isso se encaixa na definição de bullying indireto.

Grupos que excluem uma pessoa, promovendo seu isolamento, também praticam bullying indireto.

### **Cyberbullying**

É o bullying realizado por meio das tecnologias digitais. Pode ocorrer nas mídias sociais, plataformas de mensagens, plataformas de jogos e celulares. É o comportamento repetido, com intuito de assustar, enfurecer ou envergonhar aqueles que são vítimas. Exemplos incluem:

- espalhar mentiras ou compartilhar fotos constrangedoras de alguém nas mídias sociais;

- enviar mensagens ou ameaças que humilham pelas plataformas de mensagens;
- se passar por outra pessoa e enviar mensagens maldosas aos outros em seu nome.

O bullying presencial e o virtual acontecem lado a lado com frequência. Porém, o cyberbullying deixa um rastro digital – um registro que pode se tornar útil e fornecer indícios para ajudar a dar fim ao abuso.

### Consequências do bullying

As vítimas do bullying apresentam alguns sintomas, como distúrbio do sono, problemas de estômago, transtornos alimentares, irritabilidade, depressão, transtornos de ansiedade, dor de cabeça, falta de apetite, pensamentos destrutivos (como desejo de morrer, entre outros).

Em muitos casos as vítimas recorrem a tratamentos psicológicos, como terapias para amenizar as marcas deixadas pela agressão.

### Atividade: Bullying não!

**Objetivo:** Exemplificar que atos de discriminação devem ser combatidos e denunciados.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 10 pessoas

**Tempo estimado pela dinâmica:** 40 minutos

**Material Necessário:** ¼ da folha de papel ofício e caneta

**Como Fazer:**

1. O facilitador deverá organizar os participantes em círculo e distribuir ¼ da folha de papel ofício para cada um.
2. Após, o facilitador vai solicitar que cada participante escreva o que ele deseja que seu colega do lado esquerdo realize, naquele momento da atividade. Normalmente as ações são engraçadas e até "micos". O colega não pode ver o que o outro participante está escrevendo.
3. Quando todos terminarem, o facilitador deverá avisar que a regra da dinâmica está mudada, o "feitiço virou contra o feiticeiro". Quem vai realizar a tarefa é a pessoa que escreveu e não o colega para quem você desejou.
4. Depois das tarefas realizadas o facilitador deverá explicar que a finalidade da dinâmica é não desejar aos outros ou fazer algo com os outros, que você não gostaria para você.

5. Pergunte ao grupo como podemos enfrentar o bullying nos espaços que frequentam?

**Fechamento:** O facilitador deve reforçar que atitudes como a indiferença, discriminação, bullying, falta de respeito, fazem mal à saúde.

O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) assegura a toda criança e adolescente no Brasil o direito à liberdade, ao respeito e à dignidade. Portanto, para que essa norma se cumpra, é preciso que o bullying seja devidamente enfrentado.

## Álcool e Outras Drogas

Outro assunto polêmico é falar sobre drogas. Mas como promotores da saúde esse tema deve ser trabalhado com muita segurança para tirar todas as dúvidas e mitos que as pessoas têm sobre esse assunto. Antes de qualquer coisa, vamos definir droga.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), "droga é qualquer substância não produzida pelo organismo que tem a propriedade de atuar sobre um ou mais de seus sistemas, produzindo alterações em seu funcionamento, ou seja, altera ou causa uma série de mudanças na forma de sentir, pensar, agir e expressar. Uma droga não é por si só boa ou má. Existem substâncias que são utilizadas com a finalidade de produzir efeitos benéficos, como o tratamento de doenças, e são, então, consideradas medicamentos".

O consumo de drogas é um fenômeno universal, histórico e social. Entretanto, vale enfatizar que o uso abusivo de medicamentos prescritos pode representar uma dependência química.

Um dos principais problemas de combate ao uso de drogas é o fato de a sociedade sempre ter sido ambígua e incoerente frente ao seu consumo.

O uso de drogas obedece a uma série de fatores relacionados a práticas culturais típicas de determinado povo, compondo uma realidade complexa e repleta de contradições e experimentações. Esta deformação da realidade é assimilada com facilidade pelos adolescentes e jovens, porque, em seu processo de desenvolvimento, buscam experimentar sem discriminação todas as possibilidades desse pretenso mundo novo.

### Prevenção da dependência farmacológica

Qualquer tentativa no sentido de prevenção da dependência de drogas na adolescência precisa levar em consideração que o uso de drogas não pode ser tratado de forma simples, pois atuar na prevenção requer considerar que o adolescente está pleno de desejos, vontades e atuações.

É importante considerar que os problemas de comportamento da juventude não constituem novidades das últimas décadas. Sempre houve um período vivido pelos jovens acompanhado de experimentação de novos comportamentos de acordo com o contexto familiar, social, cultural e econômico em que vivem.

### **Problemas/necessidades decorrentes do uso abusivo de drogas.**

A ideia mais importante é que 'drogas' são substâncias químicas que produzem satisfação ao usuário. Estas substâncias produzem sensações agradáveis ou de prazer baseadas em um poderoso fundamento fisiológico e social. As drogas recreativas estimulam os centros do prazer do mesencéfalo. Isto significa que a dependência é um processo com progressão nitidamente significativa.

Dada a complexidade multifatorial que envolve o uso abusivo de drogas, a sua abordagem deve ser realizada de forma interdisciplinar. Tratando-se de um problema humano, nele estão envolvidos o indivíduo, a família, a escola, a sociedade e a cultura.

### **Alguns termos usados quando falamos de drogas:**

- **Uso abusivo** – todo consumo de droga que causa dano físico, psicológico, econômico, legal ou social ao indivíduo que a usa ou a outros afetados pelo seu comportamento.
- **Intoxicação** – mudanças no funcionamento fisiológico, psicológico, afetivo, cognitivo ou de todos eles como consequência do consumo excessivo.
- **Dependência** – estado emocional e físico caracterizado pela necessidade urgente da substância, seja pelo seu efeito positivo, ou para evitar o efeito negativo associado a sua ausência.

### **Porque os adolescentes usam drogas?**

- Para experimentar sensações diferentes.
- Para se sentirem melhor.
- Para alívio de emoções desagradáveis.
- Por insegurança.
- Para ser aceito pelo grupo de amigos.
- Devido à baixa autoestima.
- Para questionar os valores dos pais e/ou adultos responsáveis.
- Em busca de mudanças de humor, nível de consciência ou na percepção de mundo.

## Atividade: O que me dá prazer?

**Objetivo:** Discutir as diferentes motivações para o uso de drogas; seus fatores de risco e formas de proteção.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 10 pessoas

**Tempo estimado:** 60 minutos

**Material Necessário:** Quadro ou papel (40kg / cartolina / pardo), divididos em 3 colunas com fatores de risco/prazer/fatores de proteção escritos, revistas velhas, retalhos de papel sulfite, canetas de ponta grossa e cola

### Como fazer:

1. O facilitador deve dividir os participantes em grupos e informar que produzirão um painel sobre tudo o que dá prazer, recortando partes das revistas ou escrevendo nos retalhos de papel sulfite.
2. Quando a lista estiver completa o facilitador deverá, distribuir as folhas de papel pardo e pedir que colem os prazeres na primeira coluna, um abaixo do outro.
3. Em seguida, o facilitador deve pedir aos grupos que reflitam sobre quais seriam os riscos existentes em relação a esse prazer e quais seriam as formas de proteção conforme o exemplo da tabela abaixo.
4. Após o término dos trabalhos, solicite que apresentem seus resultados aos demais grupos.

PRAZER	RISCO	PROTEÇÃO
Comer	Engordar Ingerir alimentos sujos ou contaminados	Manter dieta equilibrada e balanceada Lavar e conservar bem os alimentos
Dirigir	Dirigir embriagado Bater com o carro, se machucar e machucar os outros	Obedecer às leis do trânsito Usar cinto de segurança Não ingerir álcool ou outras drogas ao dirigir
Fumar	Câncer de pulmão e doenças do coração	Fumar poucos cigarros ao dia Parar de fumar
Transar	Gravidez Infectar-se com qualquer IST e/ou com HIV	Transar com preservativo Usar outros métodos contraceptivos Várias formas de prazer sexual a dois sem ser a penetração.

**Fechamento:** Os participantes podem sugerir outros tipos de prazer, como: beber, ler, uso do celular e outras tecnologias, religião, esporte e etc...

O facilitador pode aprofundar a discussão a partir de outras perguntas, tais como: Qual a relação entre droga, prazer, sexualidade e aids, o que uma coisa tem a ver com a outra?

Quais os fatores de risco e de proteção dos(as) adolescentes e jovens em relação ao uso de drogas? Quando a família, a escola, e os(as) amigos(as) são fatores de risco? E de proteção?

**Importante:** Uma pessoa não começa a usar drogas ou a abusar delas por acaso ou por uma decisão isolada. Cada vez mais pesquisas e estudos mostram que o uso de drogas é fruto de vários fatores.

Os fatores de risco são condições ou variáveis associadas à possibilidade de ocorrência de resultados negativos para a saúde, o bem-estar e o desempenho social. Alguns desses fatores se referem a características das pessoas; outros ao meio em que vive ou, ainda, a condições estruturais e socioculturais mais amplas. Geralmente, quando ocorre uma situação arriscada, todos esses fatores estão trabalhando de forma simultânea. Por exemplo, quando um(a) adolescente é usuário(a) de maconha, ele(a) pode ter a probabilidade de desenvolver uma doença pulmonar aumentada, mas o uso de maconha também pode trazer outras consequências, tais como conflitos com os pais, perda de interesse na escola, culpa e ansiedade.

Os fatores de proteção são aqueles que protegem as pessoas de situações que podem agredi-las física, psíquica ou socialmente, garantindo um desenvolvimento saudável. Por exemplo, ter com quem conversar sobre o uso de álcool e outras drogas, ter acesso aos serviços e ações de saúde, frequentar espaços de lazer e cultura, participar de atividades educativas dentro e fora da escola, praticar atividades físicas.

Para que os fatores protetores sejam implementados na prática, é necessário investir no desenvolvimento de um processo participativo que os identifique e multiplique em um determinado contexto e lugar. Na escola, por exemplo, é essencial ter espaços para conversar, sem constrangimento, sobre sexualidade, prevenção e redução de danos no uso de álcool e outras drogas. Esses espaços, se democráticos, respeitosos e participativos, vão funcionar como fatores e processos de proteção.

Ações continuadas e permanentes que incentivem atividades solidárias, fortalecendo a comunicação e o respeito às diferenças, minimizam os mais diversos fatores de risco e incrementam potenciais fatores de proteção.

## Autoestima

Autoestima é uma expressão muito utilizada nos programas preventivos, frequentemente com um sentido estritamente subjetivo e individual. Entretanto, a estima se constrói de forma dinâmica, numa relação direta com as relações interpessoais estabelecidas ao longo da vida. Ela corresponde a uma avaliação global que uma pessoa faz do seu valor e depende da distância entre aquilo que gostaria de ser, ou pensa que deveria ser, e aquilo que acha que é. É influenciada pelos sentimentos de pertinência (na família, em outros grupos e na sociedade) e de apoio experimentados nas relações consideradas mais importantes. Sabemos, por exemplo, que as expectativas dos professores em relação aos diferentes alunos influenciam de forma muito significativa o seu desempenho. Por isso, algumas pessoas preferem falar em estima (em lugar de autoestima) para evitar uma ênfase individualista, que está associada à visão de que o valor de cada pessoa depende de sua "força de vontade" para ser e agir independentemente de sua história, seu meio, sua cultura e suas condições de vida. Nesse mesmo sentido, a identidade pessoal não é uma característica permanente, que só tem componentes "íntimos" ou subjetivos. É uma somatória de identidades de gênero, familiar, étnica, social, cultural, política, entre outros componentes interligados. A estima e a identidade estão sempre em processo de enriquecimento, pois se transformam com as experiências da vida, já que o desenvolvimento de cada um dos sujeitos não acontece à margem da cultura e da sociedade à qual pertencem. A diferenciação que acontece na construção da identidade pessoal e a socialização que gera padrões de identidade social e cultural são aspectos complementares de um mesmo processo.

### Atividade: Identidade e estima

**Objetivo:** Fazer uma revisão do conceito de autoestima; reconhecer a importância das relações interpessoais que se estabelecem na escola, nos serviços de saúde e nas demais entidades e instituições que atuam junto a adolescentes e jovens.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 10 pessoas

**Tempo estimado:** 60 minutos

**Material Necessário:** folhas de papel sulfite A4.

**Como Fazer:**

1. O facilitador deverá pedir aos participantes que citem exemplos de situações em que usamos a expressão "autoestima". Procura construir uma definição inicial;

2. No segundo momento, o facilitador distribui uma folha de papel para cada um dos participantes, informando que, no exercício a ser realizado, a folha representa a estima de cada um. Esclarece, ainda, que lerá uma lista de situações que podem causar prejuízo à autoestima. Cada vez que for lida uma frase, os participantes deverão rasgar um pedaço da folha de papel, na mesma proporção em que a situação descrita afetaria sua estima;
3. O facilitador deverá ler as seguintes frases: A) *Imagine que aconteceu o seguinte: Você se olhou no espelho e se achou horrível;* B) *Seu chefe criticou publicamente o seu desempenho no trabalho;* C) *Um grupo de colegas estava conversando quando você entrou. Você escutou só a seguinte frase: 'Mas naquele bairro.... (era o bairro onde você mora) só tem bandido e vagabundo!'* D) *Você estava conversando, em família, sobre um problema que vocês estão enfrentando. Assim que você começou a falar, alguém disse que você não entendia nada mesmo, e era melhor nem dar opinião;* E) *Um grupo de amigos íntimos não te convidou para um passeio que organizaram;* F) *Você é descendente de... (negros, índios, italianos?) e assistiu a um programa humorístico que ridicularizava as pessoas de sua origem étnica. Você virou alvo de piadas por um bom tempo;* G) *Um(a) adolescente para quem você dá aulas ou acompanha na unidade de saúde abandonou a escola e você soube que ele(ela) está morando na rua;* H) *Neste mês, o dinheiro não deu.*
4. Ao final da leitura desses itens, o facilitador pede aos participantes que reflitam, individualmente, sobre as seguintes questões: – Todas essas situações afetariam sua estima? Por quê? – O que mais afetaria sua estima? Por quê?
5. Terminada essa fase, o facilitador informa que vai ler um novo conjunto de situações, para que os participantes recolham os pedaços de papel rasgados, na mesma medida em que a situação apresentada ajude a melhorar sua estima;
6. O facilitador lê as seguintes frases: A) *Imagine que aconteceu o seguinte: No dia do seu aniversário, os seus amigos organizaram uma festa surpresa;* B) *Você se preparou para uma festa e seu namorado/namorada ou marido/esposa disse que você estava muito bonito/a;* C) *Imagine um melhoramento que você e seus vizinhos estão esperando há muito tempo no bairro onde vocês moram (novo sistema de iluminação, água, novo sistema de transporte, um parque de diversões, uma praça, um cinema, uma escola). Esse melhoramento vai ser inaugurado hoje!* D) *Sua equipe de trabalho foi homenageada em função dos resultados positivos alcançados em um projeto que vocês implantaram em conjunto;* E) *Você faz parte de um grupo (de música, coral, teatro, esporte). Vocês acabaram de ganhar o primeiro prêmio em um concurso;* F) *Um jovem*

*de quem você gosta muito acabou de ser aprovado no vestibular mais difícil da região; G) Você recebeu um aumento de salário.*

7. Ao final da leitura desses itens, o facilitador pede aos participantes que reflitam, individualmente, sobre as seguintes questões: A) O que mais contribuiu para a recuperação de sua estima? B) Você conseguiu recuperar toda a estima perdida na primeira parte do exercício? C) Você consegue imaginar outro evento ou situação que seria valioso para aumentar sua estima?
8. Para finalizar o facilitador abre uma rodada de comentários sobre o exercício realizado e retoma os conceitos inicialmente anotados no quadro e procura, em conjunto com o grupo, corrigi-los ou enriquecê-los. Para isso, o facilitador pode lançar mão do texto de apoio acima para leitura conjunta e suporte às discussões no grupo.

**Fechamento:** é importante refletir com o grupo de que maneira podemos auxiliar para elevar a autoestima das pessoas em situações de vulnerabilidade.

O facilitador pode solicitar aos participantes que procurem aplicar essa aprendizagem às suas realidades de trabalho, família, social, educação etc...

### Atividade: Verdadeiro ou falso

**Objetivo:** conhecer as formas de transmissão e prevenção da COVID 19 e refletir sobre as resistências da população nas formas de proteção à COVID-19

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 15 pessoas

**Tempo estimado pela dinâmica:** 30 minutos

**Material Necessário:** cartazes com as palavras FALSO e VERDADEIRO

**Como Fazer:**

1. O facilitador deverá escrever dois cartazes, sendo um com a palavra VERDADEIRO e outro com a palavra FALSO. Esses cartazes deverão ser colocados distantes um do outro (na parede ou no chão).
2. Após a disponibilização dos cartazes o facilitador deverá ler as frases abaixo e os participantes deverão se colocar perto do cartaz onde concordam ou não.
  - A COVID 19 é só uma gripezinha? (F)
  - A vacina é a melhor estratégia para a prevenção à COVID 19? (V)
  - As pessoas não usam máscara porque são muito feias? (F)
  - Tem muita gente que ainda não acredita que esta pandemia atinge a todos os povos do mundo? (V)

- A vacina protege totalmente de todas as variantes do vírus? (F)
- Máscaras bem ajustadas ao rosto podem prevenir a propagação do vírus para outras pessoas? (V)
- São poucas as consequências sociais e econômicas desta pandemia? (F)
- Pandemia é quando uma doença infecciosa se propaga e atinge simultaneamente um grande número de pessoas em todo o mundo? (V)
- Produtos vindos da China podem transmitir Covid-19? (F)
- A COVID 19 levou muitas pessoas à depressão, desemprego e outras consequências que a saúde deve levar em conta? (V)
- A COVID 19 é uma epidemia? (F)
- Eu não me vacino porque essa vacina não foi suficientemente testada? (F)
- O vírus pode ser eliminado ao lavar o nariz com soro fisiológico (F)

**Fechamento:** O facilitador pode reforçar ao grupo que as consequências da COVID 19 não são apenas de ordem biomédica e epidemiológica em escala global, mas também repercussões e impactos sociais, econômicos, políticos, culturais e históricos sem precedentes na história recente das epidemias.

### Atividade: COVID-19 – Como eu estou?

**Objetivo:** Nesta atividade o participante poderá expressar as suas vivências nos tempos de COVID-19, refletindo sobre as principais consequências causadas pela doença.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 04 pessoas

**Tempo estimado pela dinâmica:** 30 minutos

**Material Necessário:** papel e lápis e/ou canetas coloridas

**Como Fazer:**

1. O facilitador deverá solicitar ao grupo que mostre através de um desenho ou qualquer outra forma de expressão como foi sua vivência neste tempo de pandemia: suas descobertas/tristezas/alegrias/preocupações.
2. Após a primeira etapa o facilitador pede a um participante que comece a falar/mostrar o desenho ou o que fez e vai anotando num quadro para depois analisar/debater com o grupo os sentimentos que a COVID foi capaz de trazer e suas consequências na saúde do cidadão em geral (emocionais, familiares, sociais, econômicas, etc...)

**Fechamento:** o facilitador pode perguntar ao grupo como poderão, como promotores da saúde, auxiliar a população nas unidades de saúde, na escola, nos territórios ou onde quer que atuem.

## Racismo e Preconceito

Racismo é a discriminação social baseada na falsa ideia de que a espécie humana é dividida em raças e que uma é superior às outras. Trata-se de uma atitude depreciativa e discriminatória não baseada em critérios científicos, já que do ponto de vista biológico é incorreto falar em raças humanas.

O dia 21 de março foi estabelecido pela ONU (Organização das Nações Unidas) como o Dia Internacional de Luta pela Eliminação da Discriminação Racial. A data foi escolhida em memória aos mais de 60 mortos no massacre ocorrido na África do Sul nesse mesmo dia no ano de 1960.

A Declaração Universal dos Direitos do Homem foi criada com o objetivo de proteger os direitos fundamentais dos seres humanos condenando todo o tipo de discriminação por cor, gênero, nacionalidade, etnia, idioma, religião ou qualquer outra condição.

O racismo no Brasil é crime previsto na Lei n. 7.716/1989. É inafiançável e não prescreve, ou seja, quem cometeu o ato racista pode ser condenado mesmo anos depois do crime.

Apesar de a abolição da escravidão ter ocorrido em 1888 (período relativamente tardio se considerarmos que o mesmo, nos vizinhos latino-americanos, aconteceu antes de 1860; nos Estados Unidos, em 1865; e na Inglaterra, em 1834), o racismo perdura como martírio para a população negra até hoje. A abolição aqui e em outros lugares não foi planejada. Não houve um plano de orientação, acolhida e instrução dos escravos recém-libertos.

A falta de uma atenção à população negra, que, de repente, via-se, em sua grande maioria, sem moradia e alimento, resultou na sua marginalização. Vale ressaltar que a Lei Áurea, que entrou em vigor em 13 de maio de 1888, não garantiu que todos os escravos fossem, na prática, libertos. Muitos escravos, sem opções ou até mesmo sem informações sobre a sua condição de libertos, ficaram submetidos à escravidão no Brasil mesmo após a abolição.

O preconceito racial está relacionado com outros tipos de preconceito, como homofobia e xenofobia, ou comportamentos violentos, como o bullying.

O racismo é um tipo de preconceito que se baseia numa ideia pré-concebida e pejorativa a respeito de uma etnia ou grupo social.

Um preconceito é uma opinião equivocada, formulada de forma antecipada e sem o devido conhecimento, sobre uma pessoa, um fato ou uma situação. Ele tem origem num juízo de valor equivocado e não tem fundamentação na realidade.

Há diversos tipos de preconceito, como o social, o religioso, o cultural, linguístico, de gênero, quanto à orientação sexual e racial (racismo). A xenofobia é também um tipo de preconceito originado da repugnância em relação a pessoas estrangeiras.

### Atividade: Patinho feio

**Objetivo:** Trabalhar temas como: preconceito, exclusão social e racismo, reforçar a autoestima e proporcionar aos participantes sensação de sentir na pele como é rotular outras pessoas e ser rotulado

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 10 pessoas

**Tempo estimado pela dinâmica:** 30 minutos

**Material Necessário:** Papel, caneta e fita adesiva

#### Como Fazer:

1. O facilitador deverá explicar ao grupo que farão uma atividade onde serão coladas etiquetas (rótulos) na testa de cada um e que ninguém pode ver o que está escrito em sua testa, nem poderá falar o que está escrito na testa dos outros. Sugestões de rótulos: feio, negro, surdo e mudo, travesti, ladrão, mãe, pai, lindo, gay, engraçado, chato, morador de rua, gordo, magro, indígena, político, funkeiro, mentiroso, rico, anão, inteligente, soropositivo.
2. Após todos estarem devidamente "rotulados", pedir para que andem pela sala, durante 2 minutos e interajam uns com os outros de acordo com o que está escrito na testa de cada um. Isto é, se comportando de acordo com o que está escrito na testa de cada um dos participantes.
3. O facilitador deve observar atentamente as reações e clima gerado pelo exercício para que tenha subsídios para fomentar a discussão posterior.
4. Após esse período, e pedir para que sentem. Mas, não tirem a etiqueta. Vale a norma de não saber o que estava escrito em sua testa nem comentar o que está escrito na testa dos outros participantes.
5. O facilitador deve perguntar a cada participante, individualmente: A) Que sentimentos teve durante a atividade? B) Sentiu-se bem? C) Sentiu-se pressionado? D) Sentiu-se deslocado? E) Sentiu-se confortável? F) Como os outros participantes reagiram com você? G) Como se sentiu em relação a eles? H) O que acha que está escrito em sua testa?

6. Após as perguntas o facilitador deve pedir para que tire sua etiqueta e olhe o que está escrito e usar as perguntas: A) Era isso que esperava que estaria escrito? B) A atitude que tiveram com você foi justa? C) Agora que sabe o que estava escrito, seu sentimento em relação a como lhe trataram mudou?
7. Ao término de todos os depoimentos o facilitador deve perguntar ao grupo A) O que podem extrair dessa experiência? B) O que acarreta esse tipo de situação: Preconceitos? C) O hábito que temos de rotular as pessoas? D) A própria pessoa não ter autoconfiança e autoestima e irradiar essa energia para os outros? E) O que ocorreu durante a atividade, pode acontecer em nosso dia a dia?

**Fechamento:** O facilitador pode finalizar a atividade discutindo com os participantes os significados de preconceito e que mal pode fazer a ação de rotular as pessoas. Foi feita apenas uma sugestão de rótulos, mas de acordo com o grupo, outros podem ser escolhidos.

Segue algumas sugestões de vídeos que podem ser usados junto a dinâmica

#### **Até onde vai seu preconceito? 35 segundos**

História curta que, no primeiro momento, mostra um homem preconceituoso quanto a cor de um jovem na rua e , no segundo momento, este mesmo homem precisando de ajuda de um homem negro.

[https://www.youtube.com/watch?v=l45gi2\\_NQpE](https://www.youtube.com/watch?v=l45gi2_NQpE)

#### **Preconceito e aparência – 2 min:48 seg**

Um vídeo que trata do preconceito de aparências. A produção do vídeo, organizou um encontro entre 6 pessoas, que nunca conversaram, ou viram-se antes, colocou-os sentados em uma mesa, com a luz apagada, sem enxergar nada, cada um falou um pouco de si e os outros pré julgavam, após todos falarem, as luzes acendem.

<https://www.youtube.com/watch?v=wEPYjl0OqsA>

#### **Atividade: Definindo conceitos**

**Objetivo:** Definir conceitos para melhor compreensão e uso das palavras PRECONCEITO, RACISMO e DISCRIMINAÇÃO.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 15 pessoas

**Tempo estimado pela dinâmica:** 60 minutos

**Material Necessário:** Ter em mãos as definições listadas abaixo que serão apresentadas ao longo da atividade.

## Como Fazer:

1. O facilitador deverá ler as definições abaixo para o grupo.
2. Na etapa seguinte, o facilitador deverá dividir o grupo em 3 e pedir que cada grupo elabore uma dramatização relativa às definições e exemplos listados.
3. Após cada dramatização o facilitador deverá provocar os grupos para avaliarem as situações apresentadas e perguntar se dariam um outro final para cada uma.

**Preconceito** - É uma opinião que formamos das pessoas antes de conhecê-las. É um julgamento apressado e superficial e muito perigoso, pois ao invés de melhorar a nossa vida e da sociedade, acaba trazendo muitas situações complicadas e até mesmo violentas.

Exemplo: "O SUS é para pobre". "A velhice é uma droga." "Nunca usei mas camisinha é coisa de viado". "Tinha que ser mulher" (quando há algo errado). "Você nem parece ser gay". "Ser gay/lésbica/bi/trans, tudo bem, contanto que não dê em cima de mim!".

**Discriminação** - A pessoa que faz isso, geralmente, quer valorizar a si próprio e diminuir os demais mesmo "de brincadeira". É insegura porque não tem capacidade de conviver com os outros e aceitar as diferenças naturais entre os seres humanos. Os preconceituosos e racistas têm dificuldades em aceitar e conviver com a diferença e, às vezes, suas atitudes chegam ao delírio e como são medrosos e inseguros, projetam sobre os outros que são inferiores a eles e que não podem ter os mesmos direitos - quando os racistas e preconceituosos agem dessa maneira estão tratando os que eles julgam como inferiores a ele de maneira discriminatória. DISCRIMINAÇÃO É, PORTANTO, TRATAR OS OUTROS COM INFERIORIDADE, SE JULGANDO SUPERIOR. Exemplo: "Não quero alunos com deficiência na minha sala. Eles só atrapalham". "Só vou chamar os especialistas para conversar sobre drogas/sexualidade/política ou qualquer outro assunto." "Ninguém melhor que um médico para falar sobre gravidez na adolescência. Só ele entende sobre esse tema". "Mulher ao volante, perigo constante", "Ela tem cabelo ruim", "Ela é bonita, mas é gordinha".

**Racismo** - As pessoas que não conseguem deixar de ser preconceituosas podem vir a se tornar racistas. Um racista acredita que existe raças superiores às outras, o que é grande tolice, pois na espécie humana, não podemos dizer que existam raças; a cor da pele, a forma do nariz, o tipo do cabelo, o tipo do sangue, o formato e cor dos olhos, a espessura dos lábios, não são suficientes para estabelecer diferentes tipos de raças entre os seres humanos, que biologicamente são iguais em quase tudo, restando pequenas diferenças externas pouco importantes e que não servem para fazer com que uns sejam superiores ou inferiores aos outros e vice versa.

Exemplo: "Nada contra, mas filha minha não namora preto". "Você é um negro da alma branca". "Nossa, senti uma inveja branca de você agora".

**Fechamento:** Lembre ao grupo que nas atividades e nos espaços que irão atuar, muitas vezes poderão encontrar pessoas que expressam opiniões racistas, preconceituosas e discriminatórias. Pergunte ao grupo qual deverá ser a nossa postura como facilitador? Violência não é a solução!!!

### Atividade – Vidas Negras Importam

**Objetivo:** Debater situações de racismo baseadas na realidade dos jovens.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 15 pessoas

**Tempo estimado pela dinâmica:** 60 minutos

**Material Necessário:** Imagens, reportagens, papel 40 kg ou pardo, canetas, pilot.

**Como Fazer:**

1. O facilitador, deverá expor aos participantes, fotos e reportagens relativas a racismo (sugerimos algumas imagens abaixo, mas outras podem ser usadas) e perguntar o que vem na cabeça deles, a partir do que viram? do que sentiram?. Anotar tudo que for falado pelo grupo.
2. O facilitador poderá ampliar a discussão debatendo sobre onde acontecem cenas de racismo e como percebemos o racismo no nosso cotidiano?
3. Após estas etapas, o facilitador deverá dividir os participantes em grupos, e pedir que escrevam frases/desenhos a partir da seguinte pergunta: Como podemos ser protagonistas na luta contra o racismo e os preconceitos sofridos pelos jovens?
4. Fechar a atividade com a apresentação dos grupos.

**Fechamento:** Reforçar ao grupo os direitos relacionados aos jovens estabelecidos nos Estatuto da Juventude. Segue link abaixo:

[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2011-2014/2013/lei/l12852.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2013/lei/l12852.htm)



## Brasil de Fato

INÍCIO > RIO\_DE\_JANEIRO

### RACISMO

#### 63 jovens negros são assassinados por dia no Brasil, segundo CPI

Por ano são 23 mil mortos, a maioria durante ações policiais por meio de balas perdidas ou violência do estado

Mariana Pitasse  
Rio de Janeiro,  
15 de Junho de 2016 às 17:58

COMPARTILHE



## Diversidade

Diversidade e qualidade do que é diverso, um conjunto variado de coisas ou pessoas que integra um todo. A importância da diversidade está intrínseca em nosso dia a dia. É na multiplicidade que encontramos oportunidades de aprendizagem e da prática de habilidades diferenciadas: empatia, inteligência emocional e compreensão.

O brasileiro experimenta a diversidade em sua rotina diariamente. Nossa população é etnicamente diversa à custa de muito sofrimento: dizimação de povos indígenas, colonização dos portugueses, escravidão e imigração europeia e asiática.

Todos esses fatos históricos contribuíram para a criação de um sincretismo religioso e cultural pelo qual deveríamos nos orgulhar. Porém, infelizmente, nossa dívida social fomenta a indiferença, o preconceito, o racismo e até a xenofobia.

A importância da diversidade para a nossa evolução como sociedade.

**Representatividade** – A representatividade étnica e cultural em um contexto social, seja no local de trabalho, seja na política ou televisão, é um fator imprescindível para combater o medo que muitos de nós sentimos do novo.

Quando crianças, recebemos imposições limitantes que muitas vezes ensinam de forma errada o que podemos ser ou fazer. Com a representatividade e o reconhecimento de que as diferenças engrandecem, as pessoas são encorajadas a lutar para ocupar o seu lugar de direito.

**Criatividade** – Conviver com culturas diferentes é um aprendizado constante e único, que exige adaptação, respeito e compreensão. O ato também favorece a criatividade e o "pensar fora da caixa", uma vez que mantemos contato constante com novas perspectivas de um mesmo elemento.

Inclusão Compreender, aceitar e valorizar as diferenças é parte do processo de inclusão. A inclusão é possível em um ambiente múltiplo, baseado na convivência entre pessoas de diferentes condições, pensamentos e características.

**Inovação** – A multiplicidade das equipes também favorece a inovação. Times de trabalho diversificados tendem a criar uma visão mais abrangente, da mesma forma como acontece com a criatividade. Várias perspectivas de um todo permitem um brainstorming (=tempestade de ideias) cultural, que viabiliza o surgimento de novas ideias.

Em ambientes engessados e pouco diversos, dificilmente essas ideias seriam consideradas, visto que nossas experiências individuais moldam nossas perspectivas. Como cada pessoa tem uma vivência única, baseada em uma bagagem cultural,

interpretações e decisões, isso contribui para demonstrar a importância da diversidade no trabalho.

A diversidade está em nosso cotidiano em todos os espaços. Isso significa vivenciar tradições, aprender novas habilidades, ter uma visão mais ampla e menos egoísta de nós mesmos para edificação de uma sociedade mais justa.

Essa é a importância da diversidade: proporcionar a oportunidade de reforçar o nosso desenvolvimento como sociedade. Evidentemente, vivemos em um mundo formado por etnias com suas especificidades, mas todos com os mesmos direitos e deveres, baseados em uma condição única de Ser Humano.

A diversidade vem em muitas formas: gênero, raça, religião, orientação sexual, idade, cultura, origem socioeconômica, etc. Tudo isso contribui para a experiência única do indivíduo no mundo.

### Atividade: A diversidade do dia a dia

**Objetivo:** Refletir sobre a diversidade no nosso cotidiano

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 10 pessoas

**Tempo estimado pela dinâmica:** 30 minutos

**Material Necessário:** -

**Como Fazer:**

1. O facilitador deve pedir que os participantes caminhem pela sala. A cada frase (sugeridas abaixo) que for lida por ele, os participantes deverão se juntar de acordo com seus gostos e princípios.
  - Adoro funk;
  - Não convivo com católicos;
  - Política é importante para lutar contra as desigualdades;
  - Adoro ler romance;
  - Adoro ler livros policiais;
  - Detesto ler;
  - Ser diferente é normal;
  - Não aceito outra religião que não seja a dos evangélicos;
  - Não converso com macumbeiro;

- Detesto política;
- Adoro MPB;
- A diversidade de ideias dá muita confusão;
- Ser diferente é um problema para os outros que não aceitam outras ideias;
- Passinho é muito legal.

Após a etapa 1, o facilitador poderá ampliar o debate perguntando por que somos tão diferentes, por que as diferenças incomodam tanta gente e finalizar a atividade perguntando como cada participante saiu da dinâmica.

**Fechamento:** Destacar junto aos participantes que a diversidade é o que há de mais especial e mais bonito no mundo no qual vivemos e promover a diversidade é o primeiro passo para não apenas a tolerância, mas para a aceitação. Através do contato crescente, exposição e comunicação entre novas pessoas com ideias únicas, podemos perceber que temos mais em comum do que imaginávamos. Ou ainda podemos ser totalmente diferentes, e está tudo bem também! Aumentar a familiaridade com essas diferenças pode alterar as perspectivas, facilitar a aceitação e diminuir os equívocos e preconceitos.

### Atividade: Tuberculose e Preconceito

**Objetivo:** Refletir sobre crenças e valores que a sociedade traz e que prejudicam a relação com o usuário.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 04 pessoas

**Tempo estimado pela dinâmica:** 30 minutos

**Material Necessário:** papel, caneta, giz, fita crepe

#### Como Fazer:

1. O facilitador deve desenhar uma linha no chão com giz ou fita crepe na qual em um lado estará escrito CONCORDO e na outro NÃO CONCORDO.
2. Após o desenho, o facilitador deve pedir que os participantes se posicionem em cima da linha e ao ouvir as frases que serão lidas, estes deverão escolher em qual lado ficarão ( as frases abaixo, são sugestões, mas quem está conduzindo a dinâmica pode escolher algumas e criar outras conforme o público com que se estiver trabalhando)
  - O usuário de drogas é o único culpado pelo fracasso do seu tratamento de TB.

- Insistir na abstinência do álcool durante o tratamento de TB é fundamental para o sucesso do tratamento.
  - Se tivermos todas as condições para tratamento de TB (exames e medicação), então o profissional de saúde não é culpado pelo abandono do tratamento.
  - A adesão ao tratamento de TB só depende do paciente.
  - O profissional de saúde não é culpado pelo abandono do tratamento de TB.
  - A participação do movimento social no combate à TB não é valorizada pelos profissionais de saúde.
  - A sociedade civil pode contribuir para o sucesso do tratamento supervisionado TS.
  - Isolar o paciente de tuberculose é uma forma de prevenção.
  - A única forma que o cidadão tem para se prevenir da TB é a vacina BCG.
  - Um bom acolhimento favorece desde o diagnóstico de TB até a cura.
  - As crenças religiosas podem auxiliar na adesão ao tratamento de TB.
  - Acolher bem significa ser simpático e estar sempre de bom humor.
  - O acolhimento expressa uma ação de aproximação, um "estar com e um "estar perto de", ou seja, uma atitude de inclusão.
  - Uma pessoa aprende mais facilmente se estiver motivada para isso.
3. Com os lados escolhidos, o facilitador deve pedir ao menos a uma pessoa que se posicionou em cada ponta e, a cada frase, justifique sua escolha.
  4. Durante a atividade o facilitador deve levantar com o grupo os comportamentos que expressam preconceito.

**Fechamento:** Finalizar a atividade lembrando que a diversidade de opiniões é saudável e o trabalho neste momento é compreender que as pessoas pensam diferente sobre uma mesma ideia ou tema. Ponderar que o promotor de saúde trabalha com esta diversidade no seu cotidiano e o respeito é condição básica para uma relação de trabalho para pensar em mudança na sua prática.

## Alimentação Adequada e Saudável

Desde de 2010 a Alimentação Adequada e Saudável se tornou um direito humano do cidadão, consolidado na nossa Constituição Federal por meio da Emenda Constitucional nº 64/2010. A garantia deste direito está relacionada à melhoria da

saúde da população, ao menor risco de doenças crônicas não transmissíveis e à qualidade de vida. Você sabia que ela é um dos temas prioritários para a Promoção da Saúde da população?

A nossa alimentação influencia o nosso estado de saúde, e por isso é preciso estar atento ao que comemos, ao quanto comemos, como comemos e com quem comemos. Uma boa alimentação traz muitos benefícios para a nossa saúde, além de prevenir diversas doenças como obesidade, diabetes e hipertensão. Mas então, o que você precisa saber sobre essa tal de "Alimentação Adequada e Saudável"? Vamos explicar para você o que significa cada um desses termos para você ficar mais esperto com a sua alimentação e de todos os seus amigos e familiares.

### O que seria uma alimentação "Saudável"?

Alimentação que atende as necessidades nutricionais das pessoas a partir da dimensão biológica, em termos de quantidade, qualidade e condições higiênicas sanitárias.

### O que seria uma alimentação "Adequada"?

Alimentação que atende outras dimensões além da biológica, considerando a cultura, o prazer, os hábitos, a regionalidade, etnias, gêneros e até a sustentabilidade.

Portanto de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, a **Alimentação Adequada e Saudável** é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais. Uma Alimentação Adequada e Saudável precisa reunir os seguintes atributos:

**Nutritiva:** Fornece os nutrientes necessários nas diferentes fases da vida (bebês, crianças, jovens, adultos e idosos).

**Harmônica:** A alimentação deve estar em quantidade e qualidade suficiente, garantindo a variedade, o equilíbrio, a moderação e o prazer.

**Prazerosa:** O prazer está em comer, cozinhar e compartilhar a refeição.

**Cultural:** A alimentação reflete aspectos da cultura, história e tradição. Os alimentos e as receitas têm diferentes significados dependendo do grupo, da história e da região.

**Acessível:** Toda a população, de diferentes regiões e classes sociais, deve ter acesso, diariamente, a uma alimentação adequada, segura, saudável e ao alcance financeiro de todos.

**Justa:** A produção e a oferta de alimentos devem contribuir para o desenvolvimento do país e do local onde eles são cultivados e beneficiar as condições de vida.

**Sustentável:** A produção de alimentos deve respeitar o ambiente e as formas de trabalho das pessoas que cultivam e trabalham a terra.

Agora que você já sabe o que é Alimentação Adequada e Saudável, você pode nos ajudar a promover a Alimentação Adequada e Saudável nos diferentes espaços das Unidades de Atenção Primária e para todas as faixas etárias. A **Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS)** no SUS deve incentivar a adoção de hábitos alimentares saudáveis, apoiar na proteção da saúde e explorar os ambientes para conhecer como os alimentos estão distribuídos nos territórios e se os alimentos saudáveis estão mais facilmente acessíveis.

Para ser um bom promotor de PAAS você precisa conhecer o Guia Alimentar para a População Brasileira que é um documento oficial do **Ministério da Saúde** que aborda os princípios e as recomendações de uma alimentação adequada e saudável para a população brasileira, e nos mostra o caminho para adotarmos escolhas alimentares mais apropriadas, considerando particularidades regionais, etárias, culturais, sociais e biológicas. O guia tem o objetivo de melhorar os padrões de alimentação e contribuir para a promoção da saúde da população.

### **Princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira**

- 1.** Mais que ingestão de nutrientes: Os alimentos fornecem nutrientes importantes para a nossa saúde. Devemos conhecer como os alimentos podem ser combinados entre si e preparados, e que os modos de comer, as dimensões culturais e sociais influenciam as práticas alimentares, a saúde e o bem-estar.
- 2.** Sintonia com o tempo atual: Recomendações feitas por guias alimentares devem levar em conta o cenário da evolução da alimentação e das condições de saúde da população.
- 3.** Alimentação adequada e saudável deriva de sistema alimentar sustentável (produção e distribuição): Recomendações sobre alimentação devem levar em conta o impacto das formas de produção e distribuição dos alimentos sobre a justiça social e a integridade no ambiente.
- 4.** Diferentes saberes geram o conhecimento para a formulação de guias alimentares: Deve-se valorizar estudos científicos e padrões tradicionais de alimentação, respeitando a identidade e a cultura alimentar da população.
- 5.** Autonomia para fazer escolhas alimentares: O acesso a informações confiáveis sobre alimentação adequada e saudável contribui para que pessoas, famílias e

comunidades ampliem a autonomia para fazer escolhas alimentares e para que exijam o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável.

## Nova Classificação dos Alimentos

As recomendações do Guia Alimentar levam em consideração o tipo de processamento do alimento. São quatro as categorias de alimentos definidas a partir do processamento:

**Alimentos in natura:** obtidos diretamente de plantas ou de animais sem que tenham sofrido qualquer alteração. **Verduras:** alface, couve, agrião, rúcula, repolho, cebolinha, salsinha, etc; **Tubérculos:** batata doce/baroa/inglesa, inhame, aipim (mandioca), etc. **Frutas:** laranja, maçã, pera, abacaxi, caqui, uva, banana, etc.

**Minimamente processados:** são alimentos in natura que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. **Exemplo:** Arroz, macarrão, aveia; Castanhas, nozes, amêndoas sem sal ou açúcar, sementes de chia, linhaça e girassol; Feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico, amendoim; Leite, iogurte (sem adição de açúcar), ovos; Carnes de boi, de porco, de aves e pescados frescos, resfriados ou congelados; Cogumelos frescos ou secos; Café, chás.

**Ingredientes culinários:** Óleos, gorduras e sal. Produtos extraídos de alimentos in natura ou diretamente da natureza e usados para criar preparações culinárias. Esses alimentos devem ter o seu uso moderado e podem ser utilizados em preparações culinárias priorizando alimentos in natura ou minimamente processados. **Exemplo:** manteiga; açúcar; óleos vegetais.

**Alimentos processados:** Produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento in natura ou minimamente processado. **Exemplo:** Conservas e enlatados (atum, sardinha, entre outros); Frutas em calda; Carne seca; Queijos; Pães (feitos de trigo, fermento, água e sal).

**Alimentos ultraprocessados:** Produtos cuja fabricação envolve diversas etapas, técnicas de processamento e ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial. Geralmente contém 5 ou mais ingredientes com nomes pouco familiares e que não usamos em nossas preparações caseiras. Apresentam grande quantidade de calorias, açúcar, gordura e sal. **Exemplo:** Margarina, temperos prontos; Refrigerantes, sucos de caixinha ou em pó; Embutidos (salsicha, presunto, mortadela, salame, peito de peru); Biscoito doce e salgado; Empanado de frango tipo "nuggets", comidas congeladas (pizza, lasanha, hambúrguer).

## 10 Passos para uma alimentação Adequado e Saudável

O guia alimentar é uma grande conquista da nossa saúde pública, principalmente por ele destacar a importância do consumo de comida de verdade. Nele você também encontra dez passos para alcançar uma alimentação saudável. São eles:

1. Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação.

2. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
3. Limite o consumo de alimentos processados.
4. Evite o consumo de alimentos ultraprocessados.
5. Coma com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.
6. Faça compras em locais que oferecem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.
7. Desenvolva, exercite e partilhe habilidades culinárias.
8. Planeje o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece
9. Dê preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora
10. Seja crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais

**Atividade: Desmitificando a Alimentação Saudável.**

**Atividade: Quiz – jogo de perguntas é fato ou fake.**

**Objetivo:** Através de um jogo de perguntas e respostas, debater com o grupo e desmistificar o que eles sabem sobre Alimentação Adequada e Saudável.

**Quantidade ideal de participantes:** a partir de 2 pessoas

**Tempo estimado pela dinâmica:** 30 minutos

**Material Necessário:** Papel ofício (em formato de placa) escrito fato e papel de ofício escrito fake.

**Como Fazer:**

1. O facilitador deverá distribuir para cada participante 1 papel escrito fato e 1 papel escrito *fake*. O facilitador irá fazer uma afirmativa e pedir para que os participantes levantem a placa é fato para afirmações que considerem verdadeira ou a placa fake para informações que acharem falsa (segue abaixo com algumas sugestões de perguntas e justificativa).
- **Água de berinjela reduz o colesterol.** Resposta: Fake. Não há evidências científicas que comprovem os efeitos de redução de colesterol ou de açúcar no sangue quando se usa água, suco, chá ou extrato de berinjela. Mas a berinjela deve ser incluída em uma alimentação adequada e saudável, como parte de preparações culinárias, em função de sua boa qualidade nutricional.

- **Apesar de recomendado, não há comprovação que alimentos de origem vegetal protegem contra doenças.** Resposta: Fake. Pesquisas apontam que os padrões tradicionais de alimentação, baseados em alimentos naturais, fornecem mais benefícios à saúde do que cada alimento individualmente. Além disso, estudos demonstram que a proteção contra o desenvolvimento de DCNT e a promoção da saúde proporcionada pelo consumo de frutas, verduras e legumes não acontece da mesma maneira quando os nutrientes são consumidos isoladamente. .
- **Água e vinagre são o suficiente para limpar legumes, verduras e vegetais que serão consumidos crus.** Resposta: Fake. Para eliminação de micróbios patogênicos e possíveis parasitas que podem estar presentes, deve-se retirar as partes estragadas e machucadas das frutas, legumes e verduras, se necessário; lavar em água corrente e colocar em solução de hipoclorito de sódio (utilize água sanitária própria para uso em alimentos, essa informação deve estar no rótulo do produto, na proporção de 1 colher de sopa do produto para 1 litro de água) por 15 minutos; enxaguar em água potável; secar os alimentos naturalmente ou com utensílios específicos antes de guardar.
- **Ingerir grandes volumes de líquido durante as refeições principais (almoço e jantar) pode resultar em distensão no estômago.** Resposta: Fato. Além de causar a distensão no estômago, pode prejudicar a sensação de saciedade pois quem ingere líquidos com a refeição geralmente, não mastigando completamente os alimentos. E a mastigação adequada é fundamental para a saciedade, a boa digestão dos alimentos e a absorção de nutrientes. Quando mastigamos mais vezes os alimentos, naturalmente, aumentamos nossa concentração no ato de comer e prolongamos sua duração. Assim fazendo, também usufruímos de todo o prazer proporcionado pelos diferentes sabores e texturas dos alimentos e de suas preparações culinárias.
- **Canjica aumenta a produção de leite materno.** Resposta: Fake. Não existe comprovação científica de que a ingestão de canjica, cerveja preta ou outros alimentos aumenta efetivamente a produção de leite. O que comprovadamente aumenta a produção do leite materno são: a sucção do bebê e a hidratação materna. As bebidas alcoólicas, inclusive a cerveja preta, devem ser evitadas pela mãe, pois o álcool pode alterar a composição do leite, afetando o desenvolvimento da criança e até inibindo o reflexo de descida do leite. Já a canjica pode ser consumida pois faz parte de uma alimentação saudável e valoriza a cultura alimentar, sendo uma típica preparação culinária.
- **Embutidos, como linguixa, salsicha, presunto, peito de peru, mortadela, salame, aumentam o risco de câncer.** Resposta: Fato. São produtos curados, salgados, defumados e em conserva, que apresentam como ingredientes o nitrito de

sódio, além de outros conservantes e corantes. Sendo assim, os embutidos têm um potencial cancerígeno, que pode ser intensificado por sua associação com alimentação inadequada, tabagismo, sedentarismo, consumo excessivo de álcool e estresse.

- **Comer ovo aumenta o colesterol sanguíneo.** Resposta: Fake. Pesquisas recentes indicam que essa relação não procede. Apesar de o ovo ser rico em colesterol, a ingestão de um ovo ao dia para a população em geral, inclusive pessoas dislipidêmicas, não aumenta os níveis séricos de colesterol e o risco cardiovascular, desde que seja consumida a forma cozida, sejam limitados outros alimentos ricos em colesterol na dieta, como carne vermelha, leite integral, embutidos e outros alimentos de origem animal, e que se mantenham hábitos de vida saudáveis.
- **O refrigerante sem açúcar (exemplo: zero ou diet), não possui nutrientes ou nem traz benefícios à saúde.** Resposta: Fato. Esses são produtos ultraprocessados, repletos de aditivos alimentares e ausente de vitaminas, minerais, fibras e outras substâncias benéficas, que estão naturalmente presentes em alimentos in natura ou minimamente processados. Os refrigerantes, inclusive sem açúcar, não podem ser indicados para hidratação e não substituem a água ou sucos de frutas naturais, mesmo devido a presença de adoçantes artificiais (ciclamato de sódio, acessulfame-K e aspartame) e outros aditivos.
- **Beber água em jejum emagrece.** Resposta: Fake. Não existe comprovação científica de que a ingestão de água em jejum ajude no emagrecimento. O que auxilia na redução de peso é alimentação variada e equilibrada, associada à atividade física e a outros hábitos de vida saudáveis. Mas a ingestão de água, seja em jejum ou nos intervalos entre as refeições, é fundamental para manter a boa hidratação e a saúde do organismo.
- **Alimentos Diet ou light devem ser consumidos por quem quer perder peso.** Resposta: Fake. Alimentos diet ou light não necessariamente são isentos de calorias e açúcar, além disso, são produtos ultraprocessados. O termo diet somente é utilizado quando o produto não apresenta um determinado ingrediente, como açúcar ou gordura. O alimento light apresenta redução de no mínimo 25% no valor energético (calorias) ou no conteúdo de algum componente (açúcar, gordura, colesterol, sódio, entre outros) em relação ao alimento de referência ou convencional. O consumo destes alimentos deve ser orientado e esclarecido por um profissional de saúde, como o nutricionista. Mas, de qualquer forma, ressalta-se que os alimentos diet e light.

**Fechamento:** Após o jogo, o facilitador pode finalizar a atividade lembrando aos participantes da importância de ser crítico quanto às fontes de informações sobre alimentação adequada e saudável.



## BIBLIOGRAFIA

BEZERRA , Dra Clarisse. Como é feito o tratamento para coronavírus (COVID-19). In: TUA SAÚDE. Tua Saúde . [S. l.], 1 jan. 2022. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/tratamento-para-coronavirus-covid-19/>. Acesso em: 22 fev. 2022.

BRASIL (Brasília). Ministério da Saúde. Coordenação Nacional de DST e Aids. Manual do multiplicador: adolescente / Ministério da Saúde, Coordenação Nacional de DST e Aids.– Brasília: Ministério da Saúde, 2000. 160 p.

BRASIL (Brasília). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Proteger e cuidar da saúde de adolescentes na atenção básica [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. – Brasília : Ministério da Saúde, 2017. 234 p. : il.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: acompanhamento do crescimento e desenvolvimento infantil / Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2002. 100 p.: il. (Série Cadernos de Atenção Básica; n. 11) (Série A. Normas e Manuais Técnicos)

BRASIL (Brasília). Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Adolescentes e Jovens para a Educação entre Pares: Saúde e Prevenção nas Escolas - Adolescências, Juventudes e Participação. 1ª. ed. Brasília: Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais, 2010. 63 p. v. 1.

BRASIL (Brasília). Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Adolescentes e Jovens para a Educação entre Pares: Saúde e Prevenção nas Escolas - Álcool e outras Drogas. 1ª. ed. Brasília: Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais, 2010. 60 p. v. 1.

BRASIL (Brasília). Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Saúde e prevenção nas escolas: guia para a formação de profissionais de saúde e de educação / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde.– Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 160 p. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

BRASIL (Brasília). Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Subsecretaria de Assuntos Administrativos. SUS: A Saúde do Brasil / Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva, Subsecretaria de Assuntos Administrativos. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2011. 36 p.: il. color. – (Série F. Comunicação e Educação em Saúde) Normas e Manuais Técnicos.

BRASIL (Brasília). Ministério da Saúde. Sistema Único de Saúde (SUS): estrutura, princípios e como funciona. In: BRASIL (Brasília). Ministério da Saúde. Assuntos : Saúde de A a Z, S. Brasília, 24 nov. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sus-estrutura-principios-e-como-funciona/sistema-unico-de-saude-sus-estrutura-principios-e-como-funciona>. Acesso em: 21 fev. 2022.

BRASIL (Brasília). Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2016.

FUNDO GLOBAL TUBERCULOSE – BRASIL (Rio de Janeiro). Fundo Global. Atitudes e Práticas na Prevenção e no Controle da Tuberculose: Um Jeito de Ensinar e Aprender. Rio de Janeiro: Fundo Global Tuberculose – Brasil, 2012. 61 p.

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO. Secretaria de Estado de Saúde. Educação em Saúde: Planejando as Ações Educativas – Teoria e Prática – Manual para Operacionalização das Ações Educativas no SUS. Coordenadoria de Institutos de Pesquisa. Centro de Vigilância Epidemiológica. Núcleo de Educação em Saúde. Programa Estadual de Controle de Hanseníase. São Paulo: São Paulo – SP, 1997. 115 p.

INSTITUTO PROMUNDO (BRASIL) (Brasília). Enfrentando Racismo e Desigualdades de Gênero: Guia de Metodologias. Brasília: Instituto Promundo, 2020. 103 p.

LIMA, Flávia Cunha. Preconceito, racismo e discriminação no contexto escolar. In: PORTAL GELÉDES (Barra do Garças). Educação : Planos de Aula. [S. l.], 3 nov. 2014. Disponível em: <https://www.geledes.org.br/preconceito-racismo-e-discriminacao-contexto-escolar/>. Acesso em: 21 fev. 2022.

ONG REPROLATINA (Campinas). Métodos Anticoncepcionais. In: Vivendo a Adolescência. Campinas: ONG Reprolatina, 1 jun. 2021. Disponível em: <http://www.adolescencia.org.br/site-pt-br/metodos-anticoncepcionais>. Acesso em: 29 out. 2021.

SÁVIO, Vitor. Dinâmica de Grupo: Aumentando a Motivação da Equipe. In: DBM Sistemas. [S. l.], 13 jul. 2020. Disponível em: <https://dbmsistemas.com/dinamica-de-grupo-aumentando-a-motivacao-de-equipes/>. Acesso em: 21 fev. 2022.

UNESCO. Orientações técnicas de educação em sexualidade para o cenário brasileiro: Tópicos e Objetivos de Aprendizagem. – Brasília: UNESCO, 2014. 53 p., il.







**Saúde  
Pública  
Carioca**

