



# MANUAL DE IDEIAS E ATIVIDADES

Metodologia ativa para o trabalho  
com adolescentes e jovens

CEPIA

CIDADANIA, ESTUDO, PESQUISA, INFORMAÇÃO E AÇÃO



# **Manual de Ideias e Atividades**

Metodologia ativa para o trabalho  
com adolescentes e jovens

CEPIA

# **Manual de Ideias e Atividades**

Metodologia ativa para o trabalho  
com adolescentes e jovens

1ª edição

Rio de Janeiro  
Cepia  
2020

**CEPIA**

CIDADANIA, ESTUDO, PESQUISA, INFORMAÇÃO E AÇÃO

## **Equipe CEPIA**

### **Coordenação Executiva**

Jacqueline Pitanguy  
Leila Linhares Barsted

### **Coordenação de Projeto**

Andrea Romani  
Mariana Barsted

### **Núcleo Jovem**

Débora Silva  
Débora Pinheiro  
Kézia Yasmin  
Lucas Marçal

### **Comunicação**

Juliana Grisolia  
Karla Oldane

### **Administrativo**

Marina Damiano

### **Organização**

Karla Oldane

### **Revisão**

Marcelo Siqueira Campos

### **Projeto Gráfico**

Nathaly Fogaça

### **Apoio**



© 2020 Cidadania, Estudo, Pesquisa, Informação e Ação – CEPIA

Rua do Russel, 694, 2º andar | Glória | 22210-010

Rio de Janeiro, RJ | Tel: (21)2558-6115

Email: [cepiacidania@gmail.com](mailto:cepiacidania@gmail.com) | site: [www.cepia.org.br](http://www.cepia.org.br) | @cepiacidania

É permitida a reprodução desde que citada a fonte.

# Sumário

<b>Sobre a CEPIA</b>	<b>04</b>
<b>Sobre a Publicação</b>	<b>05</b>
<b>Como funciona a Metodologia Ativa</b>	<b>07</b>
<b>O que é um(a) facilitador(a)</b>	<b>08</b>
<b>O papel dos(as) participantes</b>	<b>12</b>
<b>Preparando os Encontros</b>	<b>14</b>
<b>Dicas de Materiais</b>	<b>15</b>
<b>Distribuição de Conteúdos</b>	<b>16</b>
<b>Atividades</b>	<b>19</b>
<b>Anexos</b>	<b>67</b>

# 01

## Sobre a CEPIA

A Cepia é uma organização não governamental sem fins lucrativos, fundada em 1990 voltada para o fortalecimento dos direitos humanos.

Um de seus programas, **Empoderamento e Formação de Adolescentes e Jovens**, visa estimular o protagonismo da juventude, em especial daqueles em situação de maior vulnerabilidade social, para a promoção de sua saúde e defesa de seus direitos. As atividades desse Programa incluem a formação e capacitação desse público através de oficinas e seminários sobre temas relacionados aos direitos humanos dos adolescentes e jovens e a promoção de sua saúde e de uma cultura de paz e igualdade.

No desenvolvimento desse programa a Cepia realiza pesquisas, oficinas, cursos, tendo construído parcerias com órgãos governamentais, como a Secretaria Municipal de Educação e a Secretaria Municipal de Saúde, com instituições acadêmicas, escolas públicas e movimentos sociais.

O programa também investe em tecnologias digitais, incluindo o app Partiu Papo Reto, desenvolvido pela Cepia em colaboração com jovens do RAP da Saúde.

## 02

# Sobre a Publicação

O manual de ideias e atividades para trabalho com adolescentes e jovens é um compilado das oficinas aplicadas pela Cepia em escolas públicas.

Nosso objetivo ao produzir este manual é criar uma ferramenta adaptável a qualquer pessoa e ambiente. Este manual inclui várias atividades, cada uma das quais independente das outras, mas todas se complementam. Portanto, os (as) facilitadores (as) têm autonomia para construir as oficinas aplicando mais de uma atividade e adaptando-as ao tempo disponível.

O manual de ideias e atividades se constitui no primeiro volume de uma série de três publicações que reúnem ferramentas práticas para subsidiar atividades formativas com adolescentes e jovens.

## Estrutura do Manual

Cada atividade inclui: título, temas relacionados, objetivos, material necessário, duração, orientações para os (as) facilitadores (as), desenvolvimento da atividade, dicas e finalização.

Os materiais complementares estão disponíveis em ANEXOS no final do manual.

## Ajudando a montar uma oficina

Os (as) facilitadores (as) podem escolher os temas a serem desenvolvidos na oficina e a partir disso, encontram neste manual os subsídios para aplicar atividades e dinâmicas relacionadas. Sugerimos sempre iniciar com uma dinâmica de apresentação (etapa 1), em seguida parte-se para a atividade principal (etapa 2).



### ETAPA 1

## QUEBRA-GELO

São exercícios curtos e divertidos para aquecer participantes e trazer harmonia para o grupo. Cada atividade “quebra-gelo” tem um título, as ferramentas necessárias e as etapas de implementação.



### ETAPA 2

## ATIVIDADE PRINCIPAL

Este é o principal exercício que focará em esclarecer os temas a serem trabalhados.

## 03

# Como funciona a Metodologia Ativa

Metodologia ativa de aprendizagem é um processo amplo e possui como principal característica a inserção do (a) adolescente e jovem como agente principal responsável pela sua aprendizagem.

Baseia-se na troca e numa estratégia flexível e dinâmica que leva em consideração os saberes individuais e as experiências que os (as) próprios (as) jovens trazem de acordo com suas realidades promovendo uma (re) construção coletiva do conhecimento.

O método ativo é um processo que visa a estimular a autoaprendizagem e a curiosidade do estudante para pesquisar, refletir e analisar possíveis situações para tomada de decisão, sendo o professor apenas o facilitador desse processo (Bastos, 2006, apud Berbel, 2011).

Seus fundamentos remontam ao movimento Escola Nova, iniciado nos Estados Unidos e na Europa nas primeiras décadas do século 20, devido à necessidade de renovação das ideias e práticas relacionadas ao ensino e, sobretudo, à aprendizagem.

Por ainda manterem sua atualidade, dois pontos originais desse movimento devem ser ressaltados: a preparação do homem para a indagação e resolução de problemas – com base em contextos reais de vida; e a visão de que é possível aprender experimentando, vivenciando e agindo sobre o próprio objeto de aprendizagem. Desde então, derivadas desse ideário, diversas metodologias têm sido difundidas nas escolas como alternativa às abordagens tradicionais, o que contribuiu para a constituição de um crescente movimento educacional que preconiza o protagonismo do(a) adolescente.

Nas metodologias ativas, as situações de aprendizagem utilizam estratégias diversas e articulam a competência em desenvolvimento com a experiência de vida dos (as) participantes e os (as) levam a buscar soluções para os problemas propostos, mobilizando conhecimentos, habilidades e atitudes e valores. Assim, tornam-se sujeito ativo de sua aprendizagem, ampliando e desenvolvendo sua autonomia de maneira participativa com base na troca interativa de saberes e na inteligência coletiva. É importante considerar os diferentes perfis do grupo para que se sintam acolhidos e motivados.

## 04

# O que é um(a) Facilitador(a)?



É a pessoa que vai propiciar, através de um encontro ou oficina, um momento de compartilhamento de conteúdo(s) através de uma atividade colaborativa entre os (as) participantes. É importante que o (a) facilitador (a) seja neutro com relação ao produto da aprendizagem, ou seja, que não realize nenhum julgamento.

Estas orientações são para ajudar você, facilitador (a), a entender os objetivos de aprendizagem das oficinas e a alcançar seus próprios objetivos para facilitar as discussões e atividades. Como facilitador (a) sua tarefa é monitorar e dirigir em cada uma das oficinas o processo de aprendizagem. Diferente de um (a) professor (a) tradicional, você não é responsável pela condução do grupo a nenhuma conclusão ou compreensão específicas. Ao contrário, você deve criar um ambiente onde os (as) participantes da oficina e você possam aprender, a partir das ideias e experiências dos outros, a discordar de forma saudável, e a trabalhar em conjunto para construir um consenso. Você criará este ambiente através do cuidadoso planejamento do espaço, e dos materiais, e pelo uso de dicas de facilitação que promovam o respeito mútuo, discussões ponderadas e uma atmosfera de colaboração.

## O papel do(a) facilitador(a)<sup>1</sup>

Um(a) facilitador (a) efetivo (a) escuta e aprende junto com os (as) participantes da oficina. Seu papel é organizar os encontros e orientar os (as) participantes por meio das atividades da oficina. Não é preciso ser um (a) especialista em liderança ou saber todas as respostas. A discussão bem sucedida será o resultado da contribuição de todos (as) do grupo.

### Direcionar conversas

Algumas vezes você pode querer conduzir a conversa do grupo para outra direção, por meio de perguntas ponderadas.

Seu trabalho não é o de direcionar o resultado das conversas, mas meramente o de conduzir a discussão, lembrando que não existem opiniões corretas ou mais válidas. Neste sentido, você pode garantir que todas contribuam para a aprendizagem e o conhecimento compartilhado. Um (a) bom (a) facilitador (a) cria um ambiente confiável e neutro, onde todos (as) se sentem seguros (as) para expressar suas opiniões sinceras sem serem julgadas ou recriminadas. Isto inclui ajudar os (as) participantes a se sentirem suficientemente confortáveis para discordarem dos (as) outros (as) de forma ponderada e respeitosa. Não se preocupe se houver longos momentos de silêncio entre os comentários. Estes períodos são usados pelos (as) participantes para refletirem e reunirem a confiança para se expressarem.

### Estimular a discussão

Ao longo do manual foram incluídas perguntas com o intuito de estimular a discussão e o debate. As perguntas são apenas orientações para incentivar o grupo a explorar diversos temas ligados à liderança. Enquanto ele estiver envolvido em discussões relevantes e valiosas você deve se sentir à vontade para deixar a conversa se desviar dos aspectos levantados. Você ainda pode optar por usar métodos diferentes dos apresentados neste manual para organizar as atividades. Caso você tenha identificado participantes que possam ser tímidos (as) ou que não tenham coragem de se expressar, você pode apresentar sua própria opinião e solicitar que um (a) deles (as) faça comentários. Enquanto você se mostrar sensível às necessidades individuais dos (as) participantes e do grupo como um todo, for diplomático (a) e afirmativo (a), e compartilhar a responsabilidade da aprendizagem, você estará fazendo parte de uma facilitação efetiva.

## Respeitar o cronograma

Algumas vezes, a melhor forma do (a) facilitador (a) conduzir a discussão é ser um (a) bom (a) moderador (a) e lembrar ao grupo sobre a programação da oficina. Apesar do tamanho do grupo variar, em geral é bom incentivar os (as) participantes a limitarem seus comentários, não deixando que uma pessoa ou um pequeno grupo monopolize a conversa. Isto é especialmente necessário para aqueles exercícios que envolvem intervenções ou o relato de histórias por parte de cada participante. Uma maneira diplomática de lembrar os (as) participantes de manterem seus comentários relevantes ao tópico em discussão é direcionar suas sugestões e orientações a todo o grupo, ao invés de escolher uma única pessoa. Ainda, considere a possibilidade de estimulá-los (las) a prestar atenção no que os (as) outros (as) estão dizendo e a se basearem em comentários prévios.

---

***<sup>1</sup> Extraído do manual “Fomentando a tomada de decisões: manual de treinamento para a liderança das mulheres”, elaborado pela organização Women’s Learning Partnership for Rights, Development, and Peace(WLP) e adaptado e traduzido pela Cepia.***

## Compartilhar responsabilidades

Apesar de ser responsável pela condução das oficinas, você não precisa estar a cargo de todas as funções ou facilitar todas as atividades. Compartilhar responsabilidade pode e deve fazer parte da organização das etapas da oficina. Um passo simples é incentivar que os (as) participantes se voluntariem a tomar notas para o grupo, a ler em voz alta as orientações ou narrativas do manual, e/ou a facilitar as discussões. Convencer um (a) participante de que ele (a) não precisa se preocupar com sua ortografia, caso esteja tomando nota, ou com sua pronúncia se estiver lendo em voz alta, pode demorar, até que ele (a) se sinta confortável e inspire outros (as) a se voluntariarem.

## Participar

Cabe a você decidir se deseja ou não participar das discussões. Contudo, lembre-se de que, por você estar organizando cada uma das atividades e, de certa forma, estar “no controle”, os (as) participantes podem conferir um peso maior às suas opiniões e sugestões. Assim, é importante que você limite suas intervenções, e que quando expressar uma opinião a defina como sendo sua própria perspectiva e não a única possível.



# Desfrutar

Lembre-se que você também está participando da oficina para obter conhecimento e se divertir.

Desfrute!



## 05

# O papel dos(as) Participantes

Os (as) participantes atendem as oficinas por uma série de razões e apresentam um amplo espectro de preconceitos e expectativas sobre o que irá ocorrer. Independente de seus níveis de experiência ou condição educacional ou profissional, o papel dos (as) participantes é o de ser, tanto estudantes como professores (as), de aprender, assim como de compartilharem conhecimentos.

As oficinas têm mais sucesso quando os (as) participantes escutam atentamente, fazem perguntas e questionam afirmações. Eles (as) são responsáveis por contribuírem com as discussões, trabalharem de forma colaborativa, em parceria ou como parte de um grupo maior, e avaliarem o processo e o progresso das atividades. Todos (as) que participarem da oficina se beneficiarão, contribuindo para uma atmosfera agradável e respeitosa.

## Quais competências os (as) participantes podem desenvolver através das atividades propostas nesse manual?



Pensamento  
Crítico



Protagonismo



Proatividade



Aprender com o  
Compartilhamento  
de saberes



Respeitar  
Pontos de vista  
Diferentes



Encontrar  
Consenso  
e soluções

## 06

# Preparando os encontros<sup>2</sup>

É importante que você chegue às oficinas preparada (o). **Reveja o material** a ser trabalhado para ter certeza de que você entendeu os objetivos propostos no manual e os seus próprios objetivos para a oficina. Defina quais materiais você irá precisar e garanta uma quantidade suficiente. As atividades podem ocorrer em um escritório, uma escola, um equipamento público, um local privado, ou em qualquer lugar **tranquilo e privado**, e onde os (as) participantes se sintam à vontade.

Você pode orientar os (as) participantes a levarem suas próprias canetas e blocos, ou pode disponibilizá-los. Dependendo do espaço e da estrutura disponível do local onde se realizem as oficinas, você pode levar canetas ou pinceis atômicos para escrever em um quadro branco ou flip chart. Como alternativa, leve papel pardo e fita adesiva ou tachinhas para pregá-lo na parede. O quadro branco, o flip chart, ou o papel são úteis para tomar notas na frente do grupo, a fim de que suas ideias e conceitos possam ser facilmente citados, ao longo da oficina. O registro em papel dos destaques da discussão é especialmente importante por que você pode guardá-lo para futura referência, citando-o em outras oficinas.

Entre as atividades do manual estão algumas em que o grupo é solicitado a se dividir em equipes para levar adiante uma tarefa. Você pode optar por disponibilizar **uma cópia das orientações a cada equipe**. Como alternativa você pode escrever as orientações em letras maiúsculas, em um pedaço de papel e pregá-lo na parede para que todos (as) possam vê-las.

Outro aspecto **importante** que deve ser considerado no **planejamento**, sempre que possível, é fazer um levantamento sobre o perfil dos (as) participantes da oficina. A forma como a atividade será conduzida e os pontos a serem enfatizados podem variar dependendo do perfil do grupo.

---

<sup>2</sup> *Extraído do manual “Fomentando a tomada de decisões: manual de treinamento para a liderança das mulheres”, elaborado pela organização Women’s Learning Partnership for Rights, Development, and Peace(WLP) e adaptado e traduzido pela Cepia.*



## DICAS DE MATERIAIS QUE VOCÊ PODE PRECISAR



Caneta e/ou Lápis



Pincéis atômicos coloridos/  
Pilot colorido



Papel e Papel Pardo  
para destacar pontos chave



Relógio com visor claro e  
Marcador de minutos



Fita adesiva ou tachinhas



Cópia das orientações



Flip Chart



Lista de presença

*A expressão flip chart é largamente adotada no Brasil e diz respeito a um cavalete com um bloco de papel em tamanho grande, utilizado em atividades de grupo, como oficinas e reuniões.*



Música

# 07

## Distribuição de conteúdos

Esta tabela vai te ajudar na busca rápida de oficinas por conteúdos. **Por exemplo:** Você deseja trabalhar direitos humanos, bullying, racismo e desigualdade de gênero em uma só atividade, então é só buscar pelo nº da atividade e temas assinalados.

Veja:

Atividades	Cidadania e Direitos Humanos	Desigualdade de gênero	Relações de poder	Racismo	Bullying
1º					
2º					
3º	X				
4º					
5º		X			
6º				X	
7º					
8º					
9º	X	X		X	X
10º					
11º					
12º					
13º					
14º	X				
15º					
16º					
17º				X	
18º					
19º					

# Distribuição de conteúdos pelas atividades

Atividades	Aquecimento/ Quebra-Gelo	Cidadania e Direitos Humanos	Desigualdade de gênero	Relações de poder	Racismo
1º	X				
2º	X				
3º	X				
4º	X				
5º		X	X	X	X
6º		X			
7º		X		X	X
8º		X			
9º				X	
10º					
11º					
12º		X			
13º			X	X	
14º			X	X	
15º			X	X	
16º			X	X	
17º		X		X	
18º			X	X	
19º				X	X
20º				X	
21º				X	X
22º				X	X
23º					

# Distribuição de conteúdos pelas atividades

Atividades	Protagonismo e Liderança	Saúde	Prevenção da gravidez na adolescência	Direitos Sexuais e reprodutivos	Bullying
1º					
2º					
3º					
4º					
5º					
6º					
7º					
8º		X			
9º	X	X			
10º		X	X	X	
11º		X	X		
12º		X			
13º	X				
14º	X				
15º					
16º					
17º	X				
18º	X				
19º	X				
20º					X
21º					X
22º					X
23º	X				

## Temas

Dinâmica de aquecimento

---

## Objetivo

Promover a interação do grupo.

Nessa atividade são desenvolvidos os sentidos de organização, trabalho em equipe, tempo, espaço, memória e estados comportamentais.

## Material

Nenhum material é necessário.

## Duração da Atividade

10 minutos

---

## Orientações para os(as) facilitadores(as)

### 01

Caso disponha de equipamento de som, o(a) facilitador(a) pode colocar uma música animada para tocar ao fundo.

## Desenvolvimento da Atividade

### 01

Colocar o grupo em círculo

### 02

Orientar que gravem quem está a sua esquerda e direita

### 03

Em seguida, orientar os (as) participantes que soltem as mãos e andem pelo espaço



## Desenvolvimento da Atividade

### 04

Dar as seguintes orientações:  
Ao som de uma palma todos devem pular

### 05

Ao som de duas palmas todos devem bater palma

### 06

Ao som de três palmas todos devem congelar

### 07

Desafiá-los a dar as mãos aos seus respectivos (as) amigos (as) da direita e esquerda e sem soltar as mãos, retomar o círculo inicial

---

## Dicas para os(as) facilitadores(as)

Você pode adaptar as orientações de acordo com a sua percepção da interação do grupo.

---

---

## Temas

Dinâmica de aquecimento

---

## Objetivo

Promover a interação do grupo.

Nessa atividade são desenvolvidos os sentidos de tempo, espaço, memória e estados comportamentais.

## Material

Nenhum material é necessário.

## Duração da Atividade

10 minutos

---

## Orientações para os(as) facilitadores(as)

### 01

Caso disponha de equipamento de som, o(a) facilitador(a) pode colocar uma música animada para tocar ao fundo.

## Desenvolvimento da Atividade

### 01

Colocar o grupo em círculo

### 02

Peça que imaginem que estão indo a uma festa

### 03

Pergunte ao grupo qual o tipo de festa eles (as) frequentam



## Desenvolvimento da Atividade

### 04

Defina uma senha. Por exemplo: Objetos que comecem com a letra “M”

### 05

Agora, explique que para entrar nessa festa eles terão que acertar a senha

### 06

Comece a festa. (Se você tiver um som, pode colocar uma música ambiente) Enquanto o grupo vai falando as suas “senhas”.

---

## Dicas para os(as) facilitadores(as)

Você pode definir a senha que será utilizada já pensando no tema da sua oficina. Por exemplo: Se a próxima atividade será sobre saúde sexual e reprodutiva, você pode definir como senha “métodos contraceptivos/ para evitar a gravidez não planejada”.

---

---

## Temas

Dinâmica de aquecimento

---

## Objetivo

Promover a interação do grupo.

Nessa atividade são desenvolvidas noções de comunicação não-verbal.

## Material

Adesivos ou papéis com no mínimo 4 cores diferentes, cortados em pedaços pequenos

## Duração da Atividade

10 minutos

---

## Orientações para os(as) facilitadores(as)

### O1

Caso disponha de equipamento de som, o(a) facilitador(a) pode colocar uma música animada para tocar ao fundo.

## Desenvolvimento da Atividade

### O1

Colocar o grupo em círculo

### O2

Solicite que o(a)s participantes fechem os olhos

### O3

Coloque um adesivo na testa de cada participante



## Desenvolvimento da Atividade

### 04

Após colocar os adesivos em todos (as) os(as) participantes, peça para que abram os olhos e encontrem quem possui a mesma cor e formem os grupos, mas sem comunicação verbal.

### 05

Quando todos (as) estiverem agrupados, peça para que se apresentem entre si e falem o nome de um objeto que possua a cor do grupo

---

## Dicas para os(as) facilitadores(as)

Você pode fazer um "X" com cores diferentes em fita crepe e utilizar como adesivo para essa atividade.

---

---

## Temas

Dinâmica de aquecimento

---

## Objetivo

Promover a interação do grupo.

A proposta da dinâmica é que os (as) participantes compreendam que cada integrante da equipe importa.

## Material

Nenhum material é necessário

## Duração da Atividade

10 minutos

---

## Orientações para os(as) facilitadores(as)

### O1

Assegure-se de que todos (as) compreenderam as orientações da atividade

## Desenvolvimento da Atividade

### O1

Colocar o grupo em círculo

### O2

Solicite que os (as) participantes se apresentem dizendo seu nome e realizando algum gesto aleatório

### O3

Explique que, a medida em que os (as) participantes forem se apresentando, eles (as) tem que repetir todos os nomes que os (as) antecederam e os respectivos gestos



## Desenvolvimento da Atividade

### O4

Tudo isso deve ser feito na ordem certa e sem poder imitar nenhum movimento corporal já interpretado

### O5

Quando chegar a vez do último colaborador, ele(a) deve lembrar do nome e do que cada um fez

---

## Dicas para os(as) facilitadores(as)

Se o grupo for muito grande, o (a) facilitador(a) pode dar uma ajuda recordando os gestos e nomes

---

---

# O5 CORRIDA DA DESIGUALDADE

## Temas

Cidadania e direitos humanos, desigualdade de gênero, racismo, relações de poder

---

## Objetivo

A atividade utiliza a *gamificação*<sup>3</sup> para desenvolver conhecimentos sobre Estatuto da Criança e do Adolescente, direitos humanos e cidadania.

<sup>3</sup>Gamificação é, em linhas gerais, a utilização de elementos de jogos em atividades que não são jogos.

## Material

Papel, caneta, fita crepe, um prêmio (caixa de bombom ou bis ou algo que possa ser compartilhado entre o grupo) e cartões/ folha com questões

## Duração da Atividade

30 a 40 minutos

---

## Orientações para os(as) facilitadores(as)

### O1

Antecipadamente cole no chão três papéis escritos ECA / DIREITOS HUMANOS/ CIDADANIA (escreva apenas um item em cada papel)

### O2

Explique a atividade para o grupo e pergunte se há dúvidas

## Desenvolvimento da Atividade

### O1

Proponha que o grupo faça duas filas.

### O2

O (a) facilitador (a) fica parado de costas para os papéis colados no chão e de frente para as filas

### O3

Para iniciar, o (a) facilitador (a) lê as afirmativas do cartão e ao fim da pergunta o primeiro da fila que souber a resposta corre e bate na mão do facilitador, respondendo se a afirmativa é relacionada ao ECA, DIREITOS HUMANOS ou CIDADANIA.



# O5 CORRIDA DA DESIGUALDADE

## Desenvolvimento da Atividade

### O4

Quem acerta marca pontos e todos que participaram da rodada voltam para o final da fila.

### O5

Ao final das perguntas o facilitador conta os pontos de cada equipe e entrega a caixa de bombom ou outro prêmio.

---

## Dicas para os(as) facilitadores(as)

Algumas sugestões de afirmativas que podem ser utilizadas nessa atividade encontram-se no anexo 3 do manual.

É interessante que o (a) facilitador (a) converse com o grupo sobre trabalho em equipe e partilha (caso utilize um prêmio que o ganhador possa compartilhar com o restante do grupo), essa atividade também pode ser utilizada para reforçar esses conceitos e desenvolver no (a) participante a competência da empatia e da coletividade.

Importante também, que o(a) facilitador (a) comente cada uma das escolhas possibilitando que o grupo aprenda mais sobre os temas trabalhados a partir dos erros e acertos de cada um(a).

---

## Fechamento

O (a) facilitador (a) faz um encadeamento dos direitos a partir dos DIREITOS HUMANOS -> ECA -> CIDADANIA através de uma plenária com os (as) participantes.

---

## Temas

Cidadania e direitos humanos

---

## Objetivo

Essa atividade provoca uma reflexão acerca do papel do jovem na defesa de seus direitos e responsabilidades, enfatizando a importância dos direitos coletivos.

## Material

Papéis, canetas

## Duração da Atividade

30 minutos

---

## Orientações para os(as) facilitadores(as)

### O1

Explique a atividade para o grupo e pergunte se há dúvidas

### O2

Peça para eles acompanharem o tempo

### O3

Certifique-se de que cada participante tenha a oportunidade de expressar seus pensamentos

## Desenvolvimento da Atividade

### O1

Divida os (as) participantes em subgrupos.

### O2

Cada grupo receberá a difícil missão de ser guardião do mundo e o desafio é definir 10 coisas que julga essenciais para um mundo ideal. Avise que os grupos terão 10 minutos para realizar a tarefa.

### O3

Passados 5 minutos do início do desafio, o (a) facilitador (a) comunica aos participantes que houve um “imprevisto” e terão que optar por 6 itens. Dê aos grupos 3 minutos para essa tarefa.



## Desenvolvimento da Atividade

### O4

Novamente o (a) facilitador (a) interrompe e diz que agora só poderão ficar com apenas 4 coisas essenciais. Eles (as) terão 2 minutos para essa decisão.

### O5

Peça para que os grupos falem seus itens essenciais. Peça que apresentem a lista inicial das 10 coisas e depois a das 4 coisas. Foi fácil? Pergunte o que acham que essas “coisas” essenciais representam. Quais critérios utilizaram para definir os 10 itens e para definir os mais prioritários na lista de 4 coisas? Direitos para todos? Direitos individuais? Reflita sobre a importância dos direitos coletivos e as desigualdades sociais.

---

## Dicas para os(as) facilitadores(as)

Converse com o grupo sobre o que são direitos humanos e pergunte se sabem da existência do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA). Fale sobre o ECA.

Tente captar se os (as) participantes fizeram recortes na perspectiva de gênero e raça. Note se eles tiraram coisas que já estão garantidas por outras. Exemplo.: Tirar a segurança e garantir o respeito a todos. Pois entendem que se houver respeito, existe segurança, ou tiram qualidade de vida e garantem justiça, entendem-se que uma sociedade mais justa é uma sociedade com menos discriminação, pobreza e preconceito.

---

## Fechamento

Reflita junto ao grupo como é difícil abrir mão de nossos direitos e como foi realizado o processo de prioridades por cada um.

Reforce o princípio dos direitos humanos como sendo universais (todos (as) devem ter direito a ter direitos) e indivisíveis. A dificuldade em retirar saúde e manter educação, por exemplo, se justifica pelo fato de que nossos direitos humanos essenciais são igualmente fundamentais.

---

## Temas

Relações de poder, racismo, cidadania e direitos humanos

---

## Objetivo

Essa atividade explora as relações de poder e a forma como os estereótipos afetam as relações interpessoais e direitos de cidadão.

## Material

Pilotos coloridos, cartolinas coloridas, fita crepe e durex

## Duração da Atividade

30 minutos

---

## Orientações para os(as) facilitadores(as)

O (a) facilitador (a) pode utilizar como pergunta norteadora para o debate:

“Você sabe identificar situações que ameacem ou violem seus direitos?”

## Desenvolvimento da Atividade

### 01

Divida os (as) participantes em 4 subgrupos.

### 02

Cada grupo receberá um caso.

### 03

O (a) facilitador (a) deve pedir que cada grupo produza uma encenação (esquete teatral) sobre a situação. Eles (as) terão 10 minutos

### 04

Cada grupo deve também anotar sua solução em uma cartolina.

### 05

Oriente os (as) participantes que terão 5 minutos cada para apresentação e debate



---

## Dicas para os(as) facilitadores(as)

As quatro situações de violação estão no anexo 6 do manual.

Assegure-se de que todos (as) os (as) participantes terão direito de falar e expressar seu ponto de vista de forma respeitosa e construtiva.

---

## Fechamento

Após o debate com o grupo, monte com os (as) participantes uma definição de direitos humanos e sua relação com cidadania.

---

## Temas

Saúde, cidadania e direitos humanos

---

## Objetivo

Essa atividade é baseada na técnica de tempestade de ideias, utilizada para explorar as potencialidades e criatividade captando as ideias dos (as) participantes sobre um tema específico. O objetivo é trabalhar o conceito de saúde preconizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e identificar de que forma a garantia de uma vida saudável e livre de violência está relacionada ao exercício pleno de cidadania.

## Material

Quadro, pilot colorido, cartolinas coloridas, fita crepe e durex

## Duração da Atividade

40 minutos

---

## Orientações para os(as) facilitadores(as)

Importante o (a) facilitador (a) anotar todas as palavras que os (as) participantes falarem, mesmo que aparentemente não tenha relação com o tema saúde. Para não atrasar o andamento da atividade, sugerimos que eleja um (uma) participante como auxiliar nessa tarefa.

## Desenvolvimento da Atividade

### O1

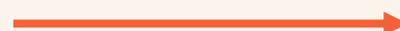
Os (as) facilitadores (as) pedem aos jovens para dizerem o que vêm à cabeça quando se fala de saúde. Deixe a criatividade deles (as) fluir.

### O2

À medida em que vão falando, um dos (as) facilitadores (as) escreve o que está sendo dito no quadro ou cartolina

### O3

A partir de cada palavra escrita, encaminhe as ideias do que é saúde



## Desenvolvimento da Atividade

### O4

Anote no quadro ou no cartaz a definição de saúde da OMS e leia junto com os (as) participantes.

### O5

Construa uma definição feita pelo(a)s participantes a partir de suas próprias sugestões.

---

## Dicas para os(as) facilitadores(as)

Se houver tempo, apresente os (as) participantes os spots “Gravidez” e “Livramento” produzidos pela Cepia e que você encontra em: [www.youtube.com.br/cepiacidania](http://www.youtube.com.br/cepiacidania)

---

## Fechamento

Sugestão: Apresentar e debater resultados da publicação recente da Cepia, “O que os jovens do Rio de Janeiro pensam sobre o serviço de Saúde.”

Finalize enfatizando que saúde não é só estar bem e ter acesso aos serviços de saúde na unidade básica/posto de saúde. É um aglomerado de direitos.

---

## Temas

Saúde, relações de poder, protagonismo e liderança

---

## Objetivo

“Falso ou Verdadeiro” é uma atividade participativa usada para trabalhar conceitos sobre saúde e juventudes, desmistificar afirmativas que são dadas como verdadeiras e informar os (as) participantes sobre seus direitos.

## Material

Fita crepe ou fita adesiva colorida

## Duração da Atividade

20 minutos

---

## Orientações para os(as) facilitadores(as)

### 01

Peça para que os (as) participantes fiquem de pé

### 02

O (a) facilitador (a) vai passar a seguinte instrução



### A

À cada afirmativa que o (a) facilitador (a) fizer, o (a) participante deve decidir se a resposta é falsa ou verdadeira.

### C

À esquerda da fita ficam os (as) participantes que acharem que a resposta à afirmativa é falsa.

### 03

Esse processo é feito até que se esgotem as afirmativas.

### B

À direita da fita ficam os (as) participantes que acharem que a resposta à afirmativa é verdadeira.

### D

E no centro os (as) participantes que não sabem ou não se decidiram.

---

### Dicas para os(as) facilitadores(as)

Caso haja o recurso de vídeo disponível, você pode apresentar aos (as) participantes os spots “Gravidez” e “Livramento” produzidos pela Cepia e que você encontra em: [www.youtube.com.br/cepiacidadania](http://www.youtube.com.br/cepiacidadania)

As afirmativas encontram-se no anexo 7 ao final do manual

---

### Fechamento

O (a) facilitador (a) pode finalizar perguntando se a atividade foi fácil e quais das afirmativas trouxeram mais dúvidas. A partir disso você pode esclarecer possíveis dúvidas que ainda estejam presentes ou podem surgir novas.

Reforce também a importância de que os (as) participantes sempre reflitam e questionem informações. Nada deve ser recebido como verdade absoluta.

Valorize aqueles(as) que se posicionaram ao centro.

Nos permitirmos ter dúvida é muito importante como uma oportunidade de aprendizagem.

---

## Temas

Direitos sexuais e reprodutivos, saúde, prevenção da gravidez

---

## Objetivo

Essa atividade ajuda na distinção entre saúde sexual e saúde reprodutiva , explorando seus conceitos.

## Material

Papel colorido, cartolinas coloridas, 1 papel pardo, fita crepe e durex, tiras de papel com frases preparadas com antecedência.

## Duração da Atividade

40 minutos

---

## Orientações para os(as) facilitadores(as)

Os (as) facilitadores (as) devem preparar antecipadamente as tiras de papel com as frases. Imprima um número de frases de forma que cada participante possa escolher uma. (ex. 20 participantes, 20 cópias). Antes de iniciar a atividade, espalhe as frases pelo espaço.

As frases encontram-se no anexo 5 deste manual.

## Desenvolvimento da Atividade

### 01

Os (as) facilitadores (as) devem colocar frases espalhadas pelo espaço

### 02

Desenhe em um quadro ou papel pardo duas colunas. Escreva de um lado Saúde Sexual e de outro Saúde Reprodutiva

### 03

Convide os (as) participantes a caminharem pelo espaço e pegarem a frase que mais chamar sua atenção.



## Desenvolvimento da Atividade

### 05

Cada pessoa deve colar sua frase no papel pardo (SS ou SR)

### 06

Ao final peça para que os (as) participantes sentem-se em roda, leiam o quadro e debatam sobre as diferenças e dúvidas que vão surgindo

---

## Dicas para os(as) facilitadores(as)

Você pode utilizar os conceitos de saúde sexual e saúde reprodutiva disponíveis no aplicativo Partiu Papo Reto.

O Aplicativo Partiu Papo Reto foi desenvolvido pela CEPIA, é voltado para adolescentes e jovens e aborda temas de saúde sexual, reprodutiva e direitos voltados para adolescentes.

O app Partiu Papo Reto é gratuito e está disponível nas plataformas IOS e Android.

---

## Fechamento

Debater com os jovens sobre as situações descritas que muitas vezes passamos na sociedade e não nos damos conta, ou não nos incomodamos a ponto de mudar ou fazer diferente. O (a) facilitador (a) pode lançar a pergunta: “O que vocês podem fazer para mudar essa situação enquanto indivíduos em uma sociedade?”

---

## Temas

Saúde e gravidez na adolescência

---

## Objetivo

Essa atividade desenvolve os conhecimentos sobre métodos contraceptivos e formas de prevenção através da percepção do auto cuidado, tomada de decisão e sexualidade.

## Material

Balões/ bexigas coloridas

## Duração da Atividade

20 minutos

---

## Orientações para os(as) facilitadores(as)

Caso haja o recurso de vídeo disponível, você pode apresentar aos (as) participantes os spots “Gravidez” e “Livremente” produzidos pela Cepia e que você encontra em: [www.youtube.com.br/cepiacidadania](http://www.youtube.com.br/cepiacidadania)

## Desenvolvimento da Atividade

### O1

Distribua os balões/bexigas para os (as) participantes

### O2

Peça para que cada um encha seu balão com cuidado para não estourar

### O3

Oriente que a partir daquele momento, o balão representa uma gravidez

### O4

Agora inicie um debate com os (as) participantes

### O5

Pergunte:  
O que você fará a partir de agora? O que irá mudar na sua vida? Qual sentimento você tem? Os meninos do grupo também acham que homens ficam “grávidos”?



### **Dicas para os(as) facilitadores(as)**

Assegure-se de que todos (as) os (as) participantes terão direito de falar e expressar seu ponto de vista de forma respeitosa e construtiva.

---

### **Fechamento**

O debate deve levar a uma reflexão 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 preparada. Busque abordar essa questão sem juízo de valor mas sim enfatizando a ideia de projetos de vida.

O(a) facilitador(a) pode conversar sobre os métodos contraceptivos que estão disponíveis atualmente. Sugira a consulta ao app Partiu Papo Reto que é gratuito e está disponível nas plataformas IOS e Android.

---

## Temas

Saúde, cidadania e direitos humanos

---

## Objetivo

Apresentar, de forma lúdica, informações sobre métodos contraceptivos e formas de prevenção da gravidez na adolescência

## Material

Caixa com métodos de prevenção

## Duração da Atividade

30 minutos

---

## Orientações para os(as) facilitadores(as)

O (a) facilitador (a) deve preparar com antecedência uma caixa com métodos contraceptivos

## Desenvolvimento da Atividade

### O1

Deixe a caixa no meio da sala

### O2

Peça para que um(a) voluntário(a) se levante e tire um objetivo de dentro da caixa

### O3

Pergunte ao voluntário(a) se sabe o que é esse objeto



## Desenvolvimento da Atividade

### O4

O(a) facilitador(a) explica o que é o objeto e como é utilizado

### O5

Repita a dinâmica até que acabem os objetos da caixa

---

## Dicas para os(as) facilitadores(as)

Se houver tempo, apresente aos (as) participantes os spots “Gravidez” e “Livramento” produzidos pela Cepia e que você encontra em: [www.youtube.com.br/cepiacidania](http://www.youtube.com.br/cepiacidania)

---

## Fechamento

Sugestão: O(a) facilitador(a) pode levantar alguns pontos de discussão como:

1. Formas de prevenção para mulheres
  2. Formas de prevenção para homens
  3. Formas de prevenção para homens e mulheres
-

## Temas

Desigualdade de gênero, protagonismo e liderança, relações de poder

---

## Objetivo

Provocar uma reflexão sobre o desequilíbrio entre os direitos de homens e mulheres, discriminações de gênero e relações de poder.

## Material

Papel pardo ou cartolina ou lousa, canetas

## Duração da Atividade

20 minutos

---

## Orientações para os(as) facilitadores(as)

### O1

Explique a atividade para o grupo e pergunte se há dúvidas

### O2

Peça para que acompanhem o tempo

### O3

Certifique-se de que cada participante tenha a oportunidade de expressar seus pensamentos

## Desenvolvimento da Atividade

### O1

Cole três grandes papéis na parede, formando três colunas. Você também pode desenhar as colunas em uma lousa ou quadro negro

### O2

Escreva a palavra MULHER na primeira coluna e escreva a palavra HOMEM na terceira, deixando a coluna do meio vazia

### O3

Peça aos participantes para falarem as características que lhes vêm à cabeça ao olhar as palavras no quadro

---



### Desenvolvimento da Atividade

**04**

Na coluna do meio coloque aquelas características que não podem ser atribuídas a nenhum dos sexos

**05**

Quando se esgotarem as características, leia as colunas

**06**

Apresente aos participantes o conceito de gênero (o conceito encontra-se no item “observações” desta sessão)

**07**

Agora, promova um debate sobre os papéis na sociedade que são designados de formas diferentes para homens e mulheres e como isso reforça o machismo e as violências na sociedade.

---

### Dicas para os(as) facilitadores(as)

Assim como todas as outras atividades desse manual, “Um conceito chamado gênero” pode ser aplicado individualmente, mas ela pode ser potencializada se aplicada após a atividade “desigualdade de gênero”.

No anexo 2 você encontra uma reportagem que pode ajudar a embasar a discussão com o grupo.

---

### Fechamento

Importante o (a) facilitador (a) falar que historicamente o espaço privado, doméstico, do lar era reservado as mulheres enquanto o espaço público, da rua era reservado aos homens. Isso está mudando, mas ainda hoje são as mulheres que embarcam nas duplas ou triplas jornadas pois trabalham fora e também cuidam da casa. Por que?

Instigue os (as) participantes a discutirem sobre isso.

---

# 14 DESIGUALDADE DE GÊNERO

## Temas

Desigualdade de gênero, protagonismo e liderança, relações de poder

---

## Objetivo

“Desigualdade de gênero” é uma atividade participativa usada para iniciar discussões entre adolescentes e jovens sobre justiça social, relações de poder e direitos humanos.

## Material

Pen drive com música, canetas, tiras de papel, saco de bolas/ bexigas azuis e rosas, dinheiro de brinquedo ou cartas de baralho, papel pardo ou cartão anotado previamente com definições de gênero e desigualdade de gênero

## Duração da Atividade

25 minutos

---

## Orientações para os(as) facilitadores(as)

### O1

Explique a atividade para o grupo e pergunte se há dúvidas

### O2

Peça que acompanhem o tempo

### O3

Certifique-se de que cada participante tenha a oportunidade de expressar seus pensamentos

## Desenvolvimento da Atividade

### O1

Espalhe bexigas azuis e rosas pelo espaço

### O2

Solicite um participante homem e uma participante mulher (caso o (a) facilitador(a) verifique a necessidade, pode convidar mais participantes)

### O3

Propor que os participantes selecionados trabalhem na coleta de bexigas e separação de cores

---



# 14 DESIGUALDADE DE GÊNERO

## Desenvolvimento da Atividade

### O4

Ao final da coleta, dê uma recompensa a eles separadamente (Dinheiro de brinquedo ou cartas)

### O5

A recompensa será maior para o (os) menino (os), do que para a (as) menina (as).

### O6

O (a) facilitador (a) deve provocar o grupo sobre o que acha da situação, levando-os a refletirem e questionarem iniciando um debate sobre a diferença salarial entre homens e mulheres.

---

## Dicas para os(as) facilitadores(as)

O (a) facilitador (a) pode trazer alguns elementos para iniciar o debate. Utilize o cartaz preparado previamente.

Sugestão de elementos:

**Gênero:** é um conceito elaborado, a partir do movimento feminista, fundamental para compreender as desigualdades de poder entre homens e mulheres e também para lutar por mais igualdade. Esse conceito se refere a forma como as diferenças biológicas entre os sexos são transformadas por valores culturais, costumes, crenças e até leis para atribuir papéis específicos para os homens e papéis específicos para as mulheres. Por exemplo: Será que as mulheres são mesmo melhores donas de casa do que os homens? Se você acha que sim, será que é porque isso sempre foi nos ensinado como "sendo coisa de mulher"?

O (a) facilitador (a) também pode utilizar reportagens de jornais, revistas ou projetar matérias online (caso você tenha computador, internet e projetor à disposição)

No anexo 1 você encontra modelo de dinheiro de brinquedo para imprimir.

O (a) facilitador (a) pode utilizar como material de apoio o aplicativo Partiu Papo Reto, desenvolvido pela Cepia, que é voltado para adolescentes e jovens e aborda temas de saúde sexual, reprodutiva e direitos. Ele é gratuito e está disponível nas plataformas IOS e Android.



# 14 DESIGUALDADE DE GÊNERO

## Dicas de provocações que o(a) facilitador(a) pode utilizar no debate

A	B	C	D
As mulheres com a mesma formação e experiência profissional ganham em torno de 1/3 menos que os homens. Por que? Pelo simples fato de serem mulheres.	As mulheres são maioria da população brasileira e do eleitorado e estão sub representadas nos espaços de poder, em torno de 10% nos três poderes.	As mulheres historicamente são vistas como frágeis e subservientes e homens como fortes de dominadores. Por que?	Como a desigualdade na sociedade aumenta a violência contra a mulher?

---

## Fechamento

O (a) facilitador (a) pode finalizar pedindo que os (as) participantes cite(m) algumas atitudes que contribuam para uma sociedade com menos desigualdade de gênero, estimulando-os (as) a construir um pensamento a partir das informações discutidas durante a atividade.

---

## Temas

Desigualdade de gênero e relações de poder

---

### Objetivo

Essa atividade utiliza recursos de imagens para provocar reflexão e debate no grupo sobre relações de poder e desigualdade de gênero e sobre como as atitudes dos homens no combate ao machismo podem influenciar na promoção dos direitos das mulheres

### Material

Fita crepe ou fita adesiva colorida,  
Figuras/ Memes extraídos da internet

### Duração da Atividade

15 minutos

---

## Orientações para os(as) facilitadores(as)

O (a) facilitador (a) deve, antecipadamente, colar no quadro ou na parede as cinco imagens que serão utilizadas na atividade.

## Desenvolvimento da Atividade

### 01

Convidem os (as) participantes a olharem as imagens coladas no quadro

### 02

Peça para que os (as) participantes escolham a imagem que mais define como eles (as) se sentem naquela semana.

### 03

Depois, peça para que formem uma roda/ círculo de pé

### 04

O (a) facilitador (a) fará perguntas provocativas para introduzir o tema.

### 05

Os (as) participantes deverão responder as perguntas da seguinte forma: Se **sim**, passo para frente; se **não**, passo para trás

### 06

Terminadas as perguntas, peça para o grupo dividir sua percepção sobre a atividade.

---



---

## Dicas para os(as) facilitadores(as)

Sugestão de perguntas:



Quem aqui tem liberdade para sair e chegar a hora que quiser? (passo para trás)



Quem já foi chamado (a) a atenção por sentar de perna aberta? (Passo para frente)



Se estivesse em uma festa e sumisse com uma pessoa do sexo oposto, sofreria risco de ficar mal falado (a)? (Se sim, passo para frente, se não passo para trás)



Já recebeu algum elogio/cantada na rua ? (Se sim, passo para frente)



Já sofreu algum tipo de assédio dentro do transporte público? (se sim, passo para frente; se não, passo para trás)

Para esta atividade você também pode utilizar imagens de revistas ou jornais.

---

## Fechamento

Aproveite o momento em que os (as) participantes dividem suas percepções para promover uma reflexão sobre as diferenças sociais entre homens e mulheres no cotidiano e sobre como abordagens machistas colocam em risco a vida de meninas e mulheres. Peça para que os (as) participantes pensem em ações que ajudariam a modificar essa realidade desigual.

---

## Temas

Relações de poder e desigualdade de gênero

---

## Objetivo

Essa atividade busca desmistificar afirmativas que são dadas como verdadeiras e provocar reflexão sobre o fato de que o machismo não é o oposto de feminismo, e discutir sobre os estereótipos de gênero e o papel de homens e mulheres na sociedade

## Material

Fita crepe e frases produzidas antecipadamente pelo (a) facilitador (a)

## Duração da Atividade

20 minutos

---

## Orientações para os(as) facilitadores(as)

O (a) facilitador (a) deve, antecipadamente, colar debaixo das cadeiras ou colocar no meio da roda (viradas para baixo, de modo que os (as) participantes não consigam ler ainda), frases do dia a dia que reforçam os estereótipos de gênero.

## Desenvolvimento da Atividade

### O1

Peça para que os (as) participantes fiquem de pé

### O2

O (a) facilitador (a) pede para que os (as) participantes de pé imaginem uma linha dividindo a sala ao meio. De um lado machismo e do outro feminismo

### O3

A cada frase dita pelo (a) facilitador (a) os (as) participantes vão se dividir e escolher se é um pensamento machista ou feminista.

### O4

Os (as) participantes devem convencer com bons argumentos o grupo contrário a ir para seu lado.



---

## Dicas para os(as) facilitadores(as)

### O1

Apresente o conceito de feminismo e machismo.

### O2

Reforce com os (as) participantes que feminismo não é o oposto de machismo.

### O3

Você pode lançar uma pergunta relâmpago: por ex.: “EXISTE HOMEM FEMINISTA?”

### O4

Nesse momento discuta com o grupo temas relacionados a essa pergunta

### O5

Fale sobre as conquistas do movimento feminista para a equidade de gênero.

### O6

Ao final, as frases podem ser coladas no papel pardo para ficar exposto no ambiente.

As afirmativas encontram-se ao final do anexo 8 do manual

---

## Fechamento

O (a) facilitador (a) pode finalizar perguntando se a atividade foi fácil e qual das afirmativas trouxeram mais dúvidas. A partir disso você pode esclarecer possíveis dúvidas que ainda estejam presentes ou podem surgir novas. O (a) facilitador deve ao final, esclarecer, garantindo clareza nas expressões e sabedoria sobre o entendimento dos movimentos.

---

## Temas

Relações de poder, direitos humanos, protagonismo e liderança

---

## Objetivo

Desenvolver um pensamento crítico à respeito das situações de vulnerabilidade social a que o(a)s jovens estão expostos, promovendo uma reflexão coletiva sobre protagonismo e liderança na juventude.

## Material

Pen drive com música, canetas, papéis

## Duração da Atividade

30 minutos

---

## Orientações para os(as) facilitadores(as)

Para a produção das “pedras de tropeço” e “pedras preciosas”, o (a) facilitador (a) pode amassar papéis em formato de bola e colar uma identificação com o nome do obstáculo ou impulso. Outra sugestão é utilizar caixas de papelão com a identificação.



**Sugestão de pedras de tropeço:** gravidez indesejada, familiar desempregado, falta de transporte público, falta de estudo, entre outros.



**Sugestão de pedras preciosas:** estudar em uma boa escola, emprego com salário digno, família estruturada, acesso a teatro, cinema e outros equipamentos culturais, entre outros.



## Desenvolvimento da Atividade

### O1

Comece sensibilizando os (as) participantes pedindo para que se concentrem e pensem em suas vidas nesse momento. Como estão na escola, em casa, consigo mesmo(a)s. Se gostam da vida que têm, se há algo que gostariam de mudar.

### O2

Em seguida peça para que os (as) participantes respondam no papel a pergunta: “Como eu pretendo estar daqui a 5 anos ?”

### O3

Sugira que pensem em seus sonhos, desenhem, escrevam ou encenem. Essa fase da atividade pode ter 10 minutos

### O4

Peça para que 2 ou 3 voluntário(a)s se apresentem.

### O5

Durante a apresentação do(a)s voluntário(a)s, os (as) facilitadores (as) devem interromper colocando algumas “ pedras de tropeço” e “pedras preciosas” na história. Os (as) participantes devem usar do improviso e resolver da forma que acharem adequada para não desistirem dos seus sonhos.

### O6

Ao final, os (as) facilitadores (as) mostram que mesmo com os obstáculos é possível sonhar e realizar.

---

## Dicas para os(as) facilitadores(as)

O (a) facilitador (a) pode trazer uma música para ambientar os (as) participantes antes de dar as orientações e incrementar a atividade. Atente sempre para a construção de visões positivas e acolhedoras.

---

## Fechamento

Refletir sobre como mesmo com as dificuldades que surgem na vida é possível se reinventar e seguir em frente

---

## Temas

Desigualdade de gênero, protagonismo e liderança, relações de poder

---

## Objetivo

Produzir elementos para compreensão da identidade utilizando histórias baseadas em fatos para proporcionar uma reflexão sobre o futuro, desejos, sonhos e metas para realização de objetivos.

## Material

Papéis, canetas, revistas, tesouras, cola

## Duração da Atividade

40 minutos

---

## Orientações para os(as) facilitadores(as)

Para essa atividade é, especialmente importante que, o (a) facilitador (a) tenha sensibilidade e empatia pois as histórias que serão trabalhadas podem ter semelhanças com a realidade de alguns ou algumas participantes. Atente sempre para a construção de visões positivas e acolhedoras.

## Desenvolvimento da Atividade

### O1

Divida os (as) participantes em 4 subgrupos.

### O2

Cada grupo receberá um texto sobre futuro.

### O3

Cada história tem um foco diferente: futuro profissional, estudantil, familiar e cidadão.

### O4

Em seguida leia as orientações abaixo para cada grupo e dê 10 minutos para que eles decidam os caminhos da (o) personagem.



## Desenvolvimento da Atividade

### FUTURO PROFISSIONAL

O grupo terá que ler um texto e dar continuidade à história, na qual o (a) personagem precisará decidir seus caminhos profissionais. E vocês irão ajudar, e agora o que fazer?

### FUTURO FAMILIAR

O grupo terá que ler um texto e dar continuidade à história, na qual o (a) personagem precisará decidir seus caminhos, para uma formação de família, se quer ou não formar, aliás o que é família? E vocês irão ajudar, e agora o que fazer?

### 05

Após os 10 minutos verifique se todos concluíram a atividade e convide os (as) participantes a pensarem em uma forma criativa de apresentarem suas conclusões para o grupo.

### FUTURO ESTUDANTIL

O grupo terá que ler um texto e dar continuidade à história, na qual o (a) personagem precisará decidir seus caminhos educacionais. E vocês irão ajudar, e agora o que fazer?

### FUTURO EM CIDADANIA

O grupo terá que ler um texto e dar continuidade à história, na qual o (a) personagem precisará decidir seus caminhos para que possa exercer sua cidadania. E vocês irão ajudar, e agora o que fazer?

### 06

Proponha 5 minutos para que o grupo volte a se reunir para pensar na apresentação.

---

## Dicas para os(as) facilitadores(as)

Você pode sugerir que montem uma esquete teatral, uma colagem, um poema ou rap, por exemplo. Estipule 5 minutos para a apresentação de cada subgrupo.

Os textos encontram-se no anexo 4 do manual.

---

## Fechamento

O (a) facilitador (a) traz a discussão de como escolhas podem afetar as pessoas individual ou coletivamente e qual a importância de se tomar decisões conscientes.

---

## Temas

Empoderamento, relações de poder e protagonismo, racismo e liderança

---

## Objetivo

Quebrar estereótipos de padrão de beleza.

## Material

Revistas de moda e beleza com imagens de mulheres, papéis em branco, canetas, fita adesiva ou fita crepe

## Duração da Atividade

20 minutos

---

## Orientações para os(as) facilitadores(as)

O (a) facilitador (a) deve, antecipadamente, colar duas fitas de aproximadamente dois metros paralelas no chão da sala.

## Desenvolvimento da Atividade

### 01

Divida os (as) participantes em 4 subgrupos.

### 02

Entregue uma revista e folhas de papel a cada grupo

### 03

Peça para que olhem as imagens nas revistas. (5 minutos)

### 04

Inicie uma discussão. Pergunte aos (as) participantes no entendimento deles (as): O que é padrão de beleza? Quem define? E por quê?

### 05

Convide-os (as) a registrar em papel, de forma anônima, mensagens que gostariam de transmitir, receber e ou ver nas paredes dos locais onde frequentam (escola, escritório...) referentes a padrões de beleza.

### 06

Oriente os (as) participantes que terão 10 minutos para as atividades.



### **Dicas para os(as) facilitadores(as)**

Como alternativa, caso haja recursos, o (a) facilitador (a) pode preparar uma apresentação de slides com imagens que levem o (a) participante a refletir sobre padrões de beleza, ao invés de utilizar revistas.

No anexo 9 do manual você encontra exemplos de frases que podem surgir.

---

### **Fechamento**

O (a) facilitador (a) pede para que os (as) participantes leiam suas frases e convide-os (as) a colá-las no ambiente da oficina.

---

## Temas

Bullying e relações de Poder

---

## Objetivo

Esta atividade visa sensibilizar os jovens dos prejuízos que o bullying pode causar, como danos físicos e psicológicos.

## Material

Copos descartáveis e canetas

## Duração da Atividade

10 minutos

---

## Orientações para os(as) facilitadores(as)

O (a) facilitador (a) deve, antecipadamente separar copos descartáveis para a atividade

## Desenvolvimento da Atividade

### O1

Distribua copos descartáveis para o(a)s participantes

### O2

Peça para que cada um escreva no copo um sentimento sobre bullying

### O3

Convide-os (as) a montarem juntos uma torre de copos e peça para que tenham muito cuidado para não a torre não desmoronar

### O4

Em algum momento o(a) facilitador(a) finge ter esbarrado e derruba a torre



## Desenvolvimento da Atividade

### 05

Certamente haverá uma reação de frustração e nervosismo por parte do grupo

### 06

O(a) facilitador(a) explica que derrubou a torre propositalmente, fazendo uma correlação entre os copos e as vítimas de bullying:

”Quando alguém sofre bullying ela tem uma carga emocional muito pesada e ao mesmo tempo está frágil como o copo descartável. Ela carrega muitos sentimentos misturados e chega um momento em que ela pode desabar. O bullying a machuca, a derruba, a destrói.”

---

## Dicas para os(as) facilitadores(as)

O (a) facilitador (a) pode ler a lei contra o bullying que encontra-se no anexo 11 deste manual e falar como o bullying é entendido como violência.

---

## Fechamento

Refletir sobre como o preconceito e as “gozações” e “piadinhas” nos afetam no cotidiano

---

## Temas

Bullying, racismo e relações de Poder

---

## Objetivo

Esta atividade visa sensibilizar os jovens dos prejuízos que o bullying pode causar, como danos físicos e psicológicos.

## Material

Folhas de papéis

## Duração da Atividade

20 minutos

---

## Orientações para os(as) facilitadores(as)

O (a) facilitador (a) deve, antecipadamente, preparar folhas com frases preconceituosas impressas. Ex: “gordinha(o)”, “magricelo(a)/ vareta”, “cabelo ruim”, “quatro olhos”, entre outras.

## Desenvolvimento da Atividade

### O1

Espalhe as frases pela sala

### O2

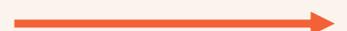
Peça para que cada participante pegue uma frase

### O3

Peça para que alguns participantes falem sobre as frases que pegaram (5 minutos)

### O4

Inicie uma discussão. Pergunte aos (as) participantes:  
O que eles sentem ao ouvirem aquelas frases/palavras?  
Qual a relação das frases com preconceito?



**Dicas para os(as) facilitadores(as)**

Você também pode pedir para que o(a)s participantes falem frases/apelidos que já ouviram

---

**Fechamento**

O (a) facilitador (a) pode ler a lei contra o bullying que encontra-se no anexo 11 deste manual

---

## Temas

Bullying, racismo e relações de Poder

---

## Objetivo

Trabalhar a percepção do alcance do bullying

## Material

Bolas/bexigas

## Duração da Atividade

20 minutos

---

## Orientações para os(as) facilitadores(as)

O (a) facilitador (a) pode sensibilizar o grupo antecipadamente falando sobre o que é bullying

## Desenvolvimento da Atividade

### O1

Distribua uma bola/bexiga para cada participante

### O2

Peça para que o(a) participante a cada sopro para encher a bola, pense em coisas que não gostam de ouvir ou coisas ruins que já falaram para o(a)s outro(a)s

### O3

Ao comando do(a) facilitador(a), o(a) participante solta a bola

### O4

As bolas voarão pela sala sem destino fazendo com que as "coisas ruins" se espalhem

---

## Dicas para os(as) facilitadores(as)

O (a) facilitador (a) pode ler a lei contra o bullying que encontra-se no anexo 11 deste manual

---

## Fechamento

O (a) facilitador (a) finaliza fazendo a analogia do bullying com a atividade. O bullying funciona assim: A palavra de ofensa que dirigimos a uma pessoa pode atingir, além dela, outras pessoas como familiares e amigos. Destaque também o fato de que o praticante do bullying, de certa forma, também é vítima dele. Não faz bem a ninguém.

---

## Temas

Protagonismo e liderança

---

## Objetivo

Identificar, promover e estimular ações que contribuam para sua comunidade e/ ou ambiente escolar.

## Material

Papel pardo e Canetas

## Duração da Atividade

20 minutos

---

## Orientações para os(as) facilitadores(as)

O (a) facilitador (a) deve separar antecipadamente quatro folhas de papel pardo.

## Desenvolvimento da Atividade

### O1

Inicie a atividade lembrando os conceitos construídos sobre cidadania, protagonismo e liderança na juventude.

### O2

Divida os (as) participantes em 4 subgrupos e dê uma folha de papel pardo para cada grupo.

### O3

Convide-os (as) a identificarem ações que poderiam realizar ou estimular para contribuir com o ambiente escolar.

### O4

Oriente - os (as) que terão 10 minutos para a realização da atividade e para escreverem essas ações no papel pardo.



### **Dicas para os(as) facilitadores(as)**

No anexo 10 você encontra ações sugeridas por jovens que poderão ajudar a exemplificar a atividade para o grupo.

---

### **Fechamento**

O (a) facilitador (a) pode finalizar perguntando se a atividade foi fácil e quais desafios foram encontrados. Importante frisar o papel ativo que podemos ter como agentes de transformação e/ou porta vozes do nosso grupo.

A partir disso você pode esclarecer possíveis dúvidas que ainda estejam presentes ou podem surgir novas.

---

# Anexos

# ANEXO 01

## ATIVIDADE DESIGUALDADE DE GÊNERO

---



# ANEXO 02

## ATIVIDADE UM CONCEITO CHAMADO GÊNERO

Extraído de:

valor.globo.com/brasil/noticia/2019/04/26/dupla-jornada-faz-mulheres-trabalharem-31-horas-a-mais-que-homens.ghtml

Menu | Buscar

Valor Brasil

Entrar



### Dupla jornada faz mulheres trabalharem 3,1 horas a mais que homens

Por Bruno Villas Bôas, Valor — Rio  
26/04/2019 10h19 | Atualizado há 8 meses



Autor — Foto: Sebastião Moreira/Newscom

A jornada semanal das mulheres dura em média 3,1 horas a mais do que a dos homens considerando o tempo dedicado ao emprego e ao cuidado da casa e de seus moradores. A chamada dupla jornada feminina foi mostrada por um módulo especial da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (Pnad Contínua), divulgada nesta sexta-feira pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

De acordo com a pesquisa, a jornada média feminina (incluindo o trabalho, os afazeres domésticos e o cuidado de pessoas como filhos) ocupa 53,3 horas semanais. A jornada masculina fica, na média, em 50,2 horas por semana. Os dados consideram, neste caso, as pessoas ocupadas de 14 anos ou mais, idade mínima para o trabalho legal.

“A realização dos afazeres domésticos masculinos vem até aumentando, mas permanece abaixo da feminina”, disse Marina Águas, analista da pesquisa. “Em geral, quanto mais instruído, mais pessoas dizem realizar tarefas, mas elas ao mesmo tempo dedicam menos horas do que as pessoas menos escolarizadas”

Somente aos afazeres domésticos e cuidados de pessoas, sem considerar o mercado de trabalho, as mulheres empregadas dedicavam em média 18,5 horas semanais para essas atividades, bem mais do que os homens (10,3 horas), segundo a pesquisa. No emprego, elas trabalham 34,8 horas e eles, 39,9 horas.

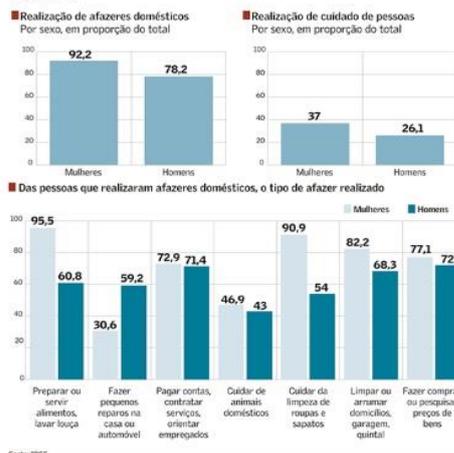
Do total das mulheres, 92,2% realizaram no ano passado afazeres domésticos (limpar, passar, cozinhar, pagar contas, cuidar de animais). Essa proporção era de 78,2% para os homens. “Os homens fazem mais pagar contas, contratar serviços, fazer pequenos reparos”, diz a pesquisadora.

No caso dos cuidados de pessoas da famílias (filhos, idosos), 37% das mulheres declararam realizar esses cuidados. Normalmente, elas cuidam de crianças de zero a 14 anos de idade. Somente 26,1% dos homens declararam realizar essa atividade. Somados, são 54 milhões de brasileiros dedicados a cuidar de algum morador ou parentes.

Além da maior proporção feminina exercendo cuidados, existe uma grande diferença no tipo de tarefa desempenhadas por cada sexo. Os homens costumam participar de atividades ler, jogar ou brincar (73,7% dos que cuidam) e fazer companhia em casa (87,9%). Mas, na hora de fazer o dever de casa, eles estão presentes em 60,7% dos casos, ante 72% delas.

#### Dupla jornada feminina

Taxas - em %



Fonte: IBGE

## ANEXO 03

# ATIVIDADE CORRIDA DA DESIGUALDADE

---

### Frases sobre cidadania

Refere-se ao conjunto de direitos e deveres do indivíduo em um dado território.

É o conjunto de direitos e deveres exercidos por um indivíduo que vive em sociedade, no que se refere ao seu poder e grau de intervenção no usufruto de seus espaços e na sua posição em poder nele intervir e transformá-lo.

Está associada ao campo do direito, em que existe uma série de legislações voltadas para os direitos e deveres que o cidadão possui. Entre os deveres, destacam-se o voto eleitoral (que também é um direito), o zelo pelo espaço e o cumprimento das leis. Entre os direitos, destaca-se o de ir e vir, bem como o de ter acesso à saúde, moradia, alimentação e educação.

### Frases extraídas do ECA

É um documento que reúne leis específicas, que asseguram direitos e deveres de criança e adolescentes, garantem direitos que se aplicam a todas as crianças e adolescentes.

Toda criança e adolescente tem direito a vida e a um registro

Toda criança e adolescente tem direito a saúde e medicação

Toda criança e adolescente tem direito a liberdade

Toda criança e adolescente tem direito ao respeito e a dignidade

Toda criança e adolescente tem direito a convivência familiar e comunitária

Toda criança e adolescente tem direito a família natural, substituta ou adoção

Toda criança e adolescente tem direito a alimentação

Toda criança e adolescente tem direito a moradia

Toda criança e adolescente tem direito de brincar

Toda criança e adolescente tem direito ao esporte e à cultura

Toda criança e adolescente tem direito a proteção contra a maus tratos e de todo tipo de violência

Toda criança e adolescente tem direito a liberdade de expressão

Toda criança e adolescente tem direito a educação e escola

Frases sobre direitos humanos  
São direitos inerentes a todos os seres humanos, independentemente de raça, sexo, nacionalidade, etnia, idioma, religião ou qualquer outra condição.

## ANEXO 03

### ATIVIDADE CORRIDA DA DESIGUALDADE

---

#### Frases sobre o ECA

É direito à liberdade

É direito de ir e vir

É direito à segurança

Os direitos de que trata a Declaração Universal dos Direitos Humanos são: o direito à igualdade, à liberdade de expressão, direito ao trabalho, à educação e à saúde não são apenas para pessoas brancas e heterossexuais.

Para a assembléia geral da ONU, a Declaração Universal dos Direitos Humanos tem como ideal ser atingida por todos os povos.

Toda pessoa tem poder sobre os direitos humanos.

Os direitos humanos buscam o direito a vida, as liberdades básicas e a igualdade perante a lei, sempre na defesa de uma vida melhor para a humanidade.

## ANEXO 04

### ATIVIDADE E AGORA, QUAL VAI SER?

---

#### HISTÓRIA 1

Ana tem 19 anos acabou de terminar o ensino médio, mora numa comunidade do Rio de Janeiro. Ela não pensa em fazer faculdade agora, ainda não decidiu o que quer fazer e nem sabe se quer realmente entrar em uma faculdade. Ana mora com sua mãe, o seu padrasto que só vive bêbado e seus 2 irmãos, um de 9 anos e um de 13 anos. Seu padrasto faz biscates de pedreiro pela comunidade e sua mãe é diarista 3 vezes na semana em uma casa de família. A mãe de Ana conversou com ela esses dias e pediu para que ela arrume um emprego o quanto antes, pois as coisas não estão fáceis, o orçamento está ficando cada vez mais apertado. Ana já entregou currículo em várias empresas e já até foi chamada para algumas entrevistas, mas nenhuma dessas quis contratar Ana, pois o mercado quer experiência, mas Ana nem sequer um jovem aprendiz na adolescência conseguiu. Não tem experiência em nenhum ramo, fez alguns cursinhos profissionalizantes, mas nada disso tá ajudando ela a arrumar um emprego. Mês passado o carinha do mercadinho ao lado da casa dela ofereceu a ela uma vaga, mas Ana terá que trabalhar 9 horas por dia e 1 h de almoço, de segunda a domingo para ganhar um salário de R\$ 500 reais, e o carinha já disse logo “NÃO ASSINO CARTEIRA“. Ana até queria pegar esse trampo, né, afinal R\$ 500 contos já ajudam por mês, mas sem assinar a carteira, sem direitos trabalhistas. Ana decidiu continuar à procura de um emprego que no mínimo aceite ela sem experiência e pague seus direitos trabalhistas. Daí Ana vive nesse impasse em ter que trabalhar e ajudar nas despesas de casa, ter seus direitos assistidos ou ficar desempregada.

## **ANEXO 04**

### **ATIVIDADE E AGORA, QUAL VAI SER?**

---

E agora? O que vocês fariam para ajudar Ana? Pense se você fosse a Ana o que faria?

Pense e discuta com seus colegas: Ana tem algum direito sendo violado? Que instrumentos ela poderia utilizar? Quem é a maior vítima? Mulher ou homem?

#### **HISTÓRIA 2**

João tem 17 anos e está no último ano do ensino médio. A galera que João conhece é um pouco mais velha que ele, daí ficam pressionando João, perguntando o que ele vai fazer da vida quando acabar o ensino médio. Outro dia chegaram com uns panfletos de cursos profissionalizantes, técnicos, até uns com desconto em faculdades, porém João não está nem pensando nisso.

Ele já está terminando o terceiro ano à força, nem se decidiu se quer ou não fazer uma faculdade. Tudo que ele pensa é ganhar dinheiro, mas já participou de processos seletivos e nunca foi selecionado, ele tem certeza que a questão da cor e o fato de morar em uma favela pesam nessas horas. Apesar de ainda estar sem rumo e não aguentar mais a pressão dos amigos, ele quer construir um futuro, só não sabe como. Por outro lado, ele andou lendo sobre o sistema de cotas nas faculdades públicas e até se animou.

E agora? Se você fosse o João o que faria?

Pense e discuta com seus colegas: A vulnerabilidade de João está ligada a questões raciais e sócio-econômicas? Como morador, eu tenho o direito de ir e vir garantido, tendo tiroteio na minha comunidade? Ele seria contratado se soubessem que ele mora numa comunidade?

#### **HISTÓRIA 3**

Augusto e Julia são namorados há 5 anos. Eles se conhecem desde de quando Julia tinha 14 anos e Augusto 16 anos. Juntos tiveram a sua primeira experiência sexual, mas Julia sempre foi uma menina cuidadosa, toma anticoncepcional e faz acompanhamento periódico com ginecologista.

Esses dias eles estavam conversando sobre formação de família. Eles discordam sobre muitas coisas:

Augusto quer ter uma casa cheia de filhos. Ele pensa em ter cinco filhos, quer que pelo uma delas seja menina, mas os outros têm que ser homens, “os garotões do papai”, quer se casar na igreja e ter uma festa bombástica para muitas pessoas.

## ANEXO 04

### ATIVIDADE E AGORA, QUAL VAI SER?

---

Já Julia, nem quer se casar e muito menos ter filhos. Ela até pensa em morar junto com Augusto um dia, mas sem essas formalidades de casamento e festas. Ela acha tudo isso excessivo demais, por hora ela está focada em terminar sua faculdade de Farmácia, onde acabou de ingressar. Julia não sonha com a casa cheia de filhos, uma das coisas que mais incomoda João é isso, quando Julia vem com esse discurso de “Eu não nasci para ser mãe, aff ...” Ele logo corta o papo e diz :”mulher nasceu para procriar, não tem para onde correr, você vai cuidar tão bem da nossa casa!”

Mas eles se amam e têm muitos outros planos em comum, mas sempre discutem sobre essa questão, pois João pensa em se casar no próximo ano com Julia, já Julia está nesse impasse entre bater o pé e dizer que não quer se casar agora, e só ir morar juntos, ou deixar o sonho dela de lado e realizar os sonhos do seu amado. O difícil é que a família dela pensa igual ao Augusto, sua mãe abandonou cedo os estudos para cuidar do lar e se dedicar à família

E agora? O que você faria se fosse Julia?

Pense e discuta com seus colegas: Onde Augusto reproduz, talvez até sem perceber, relações de poder desiguais, onde a namorada é colocada como reprodutora e sempre no espaço doméstico?

O que você acha de Julia usar método contraceptivo e também de se permitir construir uma história e ou projeto de vida fora do convencional e diferente da sua família?

#### HISTÓRIA 4

José mora em um bairro bem maneiro, lá todos se respeitam e cuidam bem da localidade. Mas nos últimos tempos, o bairro foi ficando mais precário: a quadra de futebol está toda detonada, toda hora tem falta d’água, o lixo nem se fala. Mês passado algumas coisas estranhas começaram a acontecer na rua de trás: roubaram uma bike à luz do dia, e hoje de madrugada pularam no quintal do vizinho ao lado do de José. Ele começou a se preocupar e se questionar, pois todos ali do bairro se conheciam e cuidavam do local, e considerava o bairro calmo. E agora ele não sabe por onde começar e que rumos tomar...

E agora? O que você faria se fosse José? Será que essa situação acontece em qualquer território da cidade?

Pense e discuta com seus colegas: O que a história de José tem a ver com direitos humanos?

## ANEXO 04

### ATIVIDADE E AGORA, QUAL VAI SER?

---

O (a) facilitador (a) pode trazer ao debate vários problemas sociais decorrentes da desigualdade social, que é uma porta para outros tipos de desigualdades, como a desigualdade de gênero, desigualdade racial, desigualdade regional.



Consequências da desigualdade social



Favelas (favelização)



Fome e miséria



Mortalidade infantil



Desemprego



Aumento da criminalidade



Surgimento de diferentes classes sociais



Atraso no desenvolvimento da economia no país



Dificuldade de acesso aos serviços básicos, como saúde, transporte público e saneamento básico;

## ANEXO 05

### ATIVIDADE DIFERENCIANDO SAÚDE SEXUAL DE SAÚDE REPRODUTIVA

---

#### Frases

#### Direito de ...

Viver a sua sexualidade, independente do estado civil, idade ou condição física.

Insistir na prática do sexo seguro para prevenir a gravidez não planejada e as infecções sexualmente transmissíveis, incluindo HIV e aids.

De acesso aos meios, informação e tecnologias reprodutivas, cientificamente testadas e aceitas.

De acesso aos serviços de saúde pública de qualidade, durante todas as etapas da vida;

## ANEXO 05

### ATIVIDADE DIFERENCIANDO SAÚDE SEXUAL DE SAÚDE REPRODUTIVA

---

#### Frases

#### Direito de ...

Praticar a sexualidade independente de penetração;

De adoção e tratamento da fertilidade;

De homens e mulheres participarem com responsabilidades iguais na criação dos filhos;

Viver a sexualidade sem medo, vergonha, culpa, falsas crenças e outros impedimentos à livre expressão dos desejos;

De tomar decisões sobre a reprodução, livre de discriminação, coerção ou violência;

Escolher o(a) parceiro(a) sexual sem discriminações e com liberdade e autonomia para expressar sua orientação sexual;

Viver a sexualidade livre de violência, discriminação e coerção e com respeito pleno pela integridade corporal do(a) outro(a);

De mulheres e homens poder decidir, livre e conscientemente, se querem ou não ter filho(a)s; se querem em que momento de suas vidas e quanto(a)s filho(a)s desejam ter

## ANEXO 06

### ATIVIDADE IDENTIFICANDO VIOLAÇÕES

---

#### Situações de violação

##### Caso 1

Heloísa é uma jovem de dezessete anos que vai a uma festa e conhece João, que tem 22 anos. Eles têm relações sexuais sem camisinha porque ele disse que a camisinha tira o prazer. Muito apaixonados, eles continuaram se encontrando durante quatro meses. Certo dia, sua ex-namorada o procura para contar que está infectada pelo vírus HIV. João fica apavorado e conta a situação a Heloísa. Ela fica chocada e não sabe o que fazer.

##### Caso 2

Marisa é uma adolescente de dezoito anos e começa a trabalhar como secretária numa firma. Seu chefe pede que ela fique trabalhando até quando já não há mais ninguém no escritório. Na hora que estão sozinhos, ele toca o corpo dela e a beija. Ela não quer e não gosta disso, mas aceita porque tem medo de perder o emprego. E cada vez que o chefe pede que ela fique até mais tarde, ela fica apavorada e não sabe o que fazer.

## **ANEXO 06**

### **ATIVIDADE IDENTIFICANDO VIOLAÇÕES**

---

#### **Situações de violação**

##### **Caso 3**

Duas adolescentes, Tânia, de 14 anos, e Kátia, de 15, procuram um profissional de saúde com o objetivo de iniciar a anticoncepção. O profissional as recebe de rosto fechado e pergunta se os pais sabem que elas estão lá. Elas dizem que não. Em seguida ele diz que elas são muito novas para ter vida sexual e que "a anticoncepção faz mal para crianças".

##### **Caso 4**

Daniel é um adolescente de quinze anos, que procura um(a) professor(a) para pedir ajuda, porque, no dia anterior, estourou sua camisinha. O(a) professor(a) diz que ele tem de procurar o serviço de saúde. Ele vai e, depois de muito trabalho para conseguir ser atendido, o médico conversa não mais que três minutos com Daniel. O médico diz que não há nada a fazer, que ele receze para não haver gravidez e que a namorada deve procurar o serviço de saúde, caso a menstruação atrase.

## **ANEXO 07**

### **ATIVIDADE FALSO OU VERDADEIRO**

---

#### **Situações de violação**

Todo Jovem tem direito a saúde (art 7º)

Todo jovem tem direito a ter acesso a métodos contraceptivos (falar sobre desigualdade - SUS)

Toda menina precisa ser mãe (relações de gênero)

Camisinha só serve para evitar gravidez

Saúde não tem relação com bem-estar emocional

Você é responsável por sua saúde

O jovem só pode ter acesso à consulta acompanhado dos pais

Para ser atendido em uma unidade básica de saúde (posto de saúde, clínica da família) é preciso buscar a unidade na área de sua residência

A gravidez na adolescência é responsabilidade só da jovem grávida (relações de poder)

## **ANEXO 08**

### **ATIVIDADE MACHISMO X FEMINISMO?**

---

#### **Frases machistas**

Você é uma mocinha. Aprende a sentar!

Menina não brinca de luta

Menina não grita

Você é uma princesa

Fecha as pernas. Senta direito!

Já sabe cozinhar, já pode casar!

Mulher com pêlo parece um homem

Vestido curto demais. Tá pedindo

Pra ficar bonita, mulher tem que sofrer

Mulher no volante, perigo constante

A única coisa que você pilota bem é fogão

Mulher não gosta de homem; gosta de dinheiro

Se acabou depois dos filhos

Tá gorda demais

Tá magra demais

Não corta o cabelo!

É muito bonita pra ser inteligente

Mulher de boca suja é horrível

#### **Frases feministas**

Não sou obrigada a nada

Não preciso, eu corro atrás

A minha roupa não é um convite

Lute como uma garota

Meu nome não é “psiu”

Na violência conta a mulher, nós metemos a colher

O corpo é meu e quem manda sou eu!

Meu corpo, minhas regras

Não é não!

## ANEXO 09

### ATIVIDADE ADOLESCÊNCIA E PADRÕES DE BELEZA

---

Seja uma pessoa Feliz

Você é legal

Você é capaz

Você é bonito

Seja você mesma

Se valorize pelo o que você é. Não o que  
querem que você seja!

Lute como uma garota

Seja seu próprio padrão de beleza

Você é poderosa

Você é linda do jeito que você é. Se ame!

Não odeie seu corpo. Ele que faz você  
viver todos os dias e ser feliz cada  
segundo.

Você é perfeito do seu jeito

Seja Feliz

Você canta bem

Seu sorriso é lindo

Escute o que você quer escutar

Nunca ponha padrões de beleza  
na sua vida. Aceite você do jeito  
que você é

Não importa a beleza de fora  
e sim a de dentro

Você é linda não ligue para o que as  
pessoas falam de você. Você merece  
o mundo

Você é linda do jeitinho que você é

Você é demais

Você é perfeita do jeito que é

Seja feliz para o resto da sua vida!

## ANEXO 10

### ATIVIDADE LIDERANÇA E PROTAGONISMO

---

#### Exemplos de ações

Apresentação dos integrantes  
do grêmio e propostas

Melhorar a quadra, (ou pensar  
em alternativa de espaço)

Reabrir banheiros (com adolescentes  
ajudando na preservação)

Ajeitar as mesas

Pintar a escola (poderia ser um mutirão)

Melhorar bebedouros

Banheiro: gostaríamos de luz no  
banheiro, mais privacidade e papel.

Mobilizar representações de turma  
(reuniões)

Fazer uma mobilização para fazer um  
“porquinho” (cofrinho) especial para a  
Escola

## **Lei contra o bullying completa três anos**

*Entenda o que mudou desde que a lei entrou em vigor.*

O bullying é um problema mundial. A lei 13.185/2015 define o bullying como todo ato de violência física ou psicológica, intencional e repetitivo. É praticado sem motivação evidente por indivíduo ou grupo contra uma ou mais pessoas. O artigo 2º da lei considera bullying quando há intimidação; humilhação; discriminação; ataques físicos; insultos pessoais; comentários sistemáticos e apelidos pejorativos; ameaças por quaisquer meios; grafites depreciativos; expressões preconceituosas; isolamento social consciente e premeditado; pilhérias. O bullying tem um conceito de cunho social e não jurídico, que acontece em diversas esferas. Porém, com mais frequência, no ambiente escolar, desde o ensino básico até o superior. Há o bullying moral, sexual, físico e até o patrimonial, e, dependendo da situação, pode se configurar uma a conduta agressiva, ofensiva ou constrangedora.

As discussões sobre o bullying ganharam mais espaço no Brasil e motivou a regulamentação de novas leis para coibir esse tipo de ação, principalmente no ambiente escolar, onde há maior índice de ocorrência.

Empenhado no combate à violência no ambiente escolar, o Senado aprovou em 2015 projeto que originou a Lei 13.185/15, mais conhecida como “Lei do Bullying”. A norma criou o Programa de Combate à Intimidação Sistemática, que obriga a produção e publicação de relatórios bimestrais das ocorrências de bullying nos estados e municípios para planejamento de ações.

No dia 15 de maio, a lei 13.663/2018, entrou em vigor e tem por objetivo reduzir essa estatística. O dispositivo exige que as escolas promovam medidas de conscientização e combate de todos os tipos de violência, inclusive a prática do bullying. A nova lei veio para reforçar a regulamentação anterior de Combate ao Bullying (lei 13.185/2015).

Essa legislação instituiu o Programa de Combate à Intimidação Sistemática (Bullying) em todo o território nacional. As duas leis (13.663/2018 e 13.185/2015) têm o objetivo de conscientização e prevenção do bullying.

A lei de 2018 altera a LDB (Lei de Diretrizes de Bases e Educação) para acrescentar em seu artigo 12, que os estabelecimentos de ensino terão a incumbência de promover medidas de conscientização, de prevenção e

## ANEXO 11

### ATIVIDADE BULLYING

---

de combate a todos os tipos de violência, especialmente a intimidação sistemática, no âmbito das escolas e estabelecer ações destinadas a promover a cultura de paz nesses ambientes.

Cabe aos pais conscientizarem os filhos de que não devem tratar pessoas de forma cruel nem humilhar ninguém.

As escolas devem fazer fiscalizações de forma mais cautelosa. É necessário observar quando a brincadeira passa do limite e se transforma em crime. Para isso, é necessário preparar melhor as pessoas que estão no ambiente educacional para que não vulgarizem o bullying, achando que tudo merece punição. Isso fará com que o verdadeiro bullying fique mascarado. Os professores e agentes têm que saber identificar a conduta grave e nociva para aplicar punição severa e exemplar. Eles têm que saber o que é realmente um crime ou uma brincadeira no ambiente escolar.

**Fonte:** <https://administradores.com.br/artigos/lei-contra-o-bullying-completa-tres-anos>

CEPIA

CIDADANIA, ESTUDO, PESQUISA, INFORMAÇÃO E AÇÃO