



# A adolescência e tu

Manual do professor

Projecto educativo  
para o 9º. ano

Ano lectivo 2009-2010



# A adolescência e tu

Manual do professor

Projecto educativo  
para o 9º. ano

Ano lectivo 2009-2010

evax®

TAMPAX®

## 1

SESSÃO

Metodologia	3
Actividade inicial	8

Os quatro blocos temáticos do projecto educativo

<b>Como me vejo? Experimentar mudanças</b>	9
--	---

Aula aberta

1 Não há pessoas feias	13
2 O melhor de mim	13

Actividades para o aluno

3 Vejo-me assim	14
4 Tudo depende da forma de olhar	15

## 2

SESSÃO

<b>Como me vêem os outros? Aceitar-se e ser aceite</b>	17
--	----

Aula aberta

5 Dizer piropos	21
6 Eu e os Outros	21

Actividades para o aluno

7 No espelho dos outros	22
8 O meu espelho familiar	23

## 3

SESSÃO

<b>O meu corpo e o dos outros. Falar e viver as alterações</b>	25
--	----

Aula aberta

9 Os outros	31
10 Ser actor/actriz	31
11 Tudo relacionado com o período	31

Actividades para o aluno

12 O antropólogo viajante	32
13 Basta de tópicos sobre o período!	33

## 4

SESSÃO

<b>Como me sinto? Conduzir as emoções</b>	35
---	----

Aula aberta

14 Pessoas e situações	39
15 Etiquetas emocionais	39

Actividades para o aluno

16 Pequenos tesouros	40
17 Conheces-te?	41

Puberdade e adolescência	43
--------------------------	----

*Bloco de recursos*

A adolescência, uma nova etapa	44
--------------------------------	----

1 As mudanças físicas	44
2 Hábitos saudáveis	46
3 Sexualidade	50
4 Auto-estima	52

Para saber mais...	55
--------------------	----

# Metodologia

## Os alunos protagonistas da mudança

**A adolescência e tu** é um projecto educativo centrado nas mudanças físicas e emocionais, dirigido a alunos e alunas do 9º. ano



### Os objectivos do projecto educativo

Com este projecto pretende-se que os alunos e alunas desenvolvam capacidades diferentes:

- Reflectir sobre as mudanças físicas e emocionais que os rapazes e as raparigas têm experimentado até agora ou que ainda experimentam.
- Expressar oralmente e por escrito as suas vivências pessoais, bem como as experiências em relação ao mundo que os rodeia, tendo sido, para isso, concebido um projecto educativo aberto e dinâmico.
- Desenvolver uma percepção ajustada do próprio corpo e da própria imagem, de maneira a potenciar a auto-estima e a estimular a comunicação e as relações pessoais baseadas na compreensão e no respeito.
- Assegurar o conhecimento do próprio corpo e valorizar os hábitos de higiene pessoal, o uso de produtos de higiene íntima feminina, o exercício físico e a alimentação saudável como um benefício para a saúde própria e colectiva.



### Integração curricular do projecto

3º. Ciclo do Ensino Básico

Este projecto trabalha alguns dos aspectos presentes no plano curricular do 3º. Ciclo do Ensino Básico, tais como a formação, a orientação e o fortalecimento do equilíbrio pessoal e social do aluno. Contribui para o desenvolvimento de competências gerais, como relacionar harmoniosamente o corpo com o espaço, numa perspectiva pessoal e interpessoal promotora da saúde e da qualidade de vida. O projecto permite abordar temas de carácter universal, tais como a **Formação Cívica**. A experiência dos professores demonstra que o projecto **A adolescência e tu** é perfeito para ser tratado nesta disciplina (valorização da diversidade cultural, importância da auto-estima), Educação para a Igualdade de Oportunidades de Ambos os Sexos, Educação para a Paz (rejeitar os preconceitos e a discriminação devido a questões sexistas ou de crenças) e Educação para a Saúde (transtornos alimentares e higiene, violência em âmbito escolar). Além disso, os seus quatro blocos temáticos possuem uma dimensão multidisciplinar, vinculada a diferentes **áreas curriculares** (Ciências Naturais, Físico-Química e Educação Física) e às **áreas curriculares não disciplinares**.



### Sequência do projecto

Caracteriza-se pela sua **flexibilidade** e tem por objectivo **ajudar** o professor na realização do projecto. Todos os materiais são funcionais e estão inter-relacionados, mas também podem ser utilizados de modo independente. Para além disso, o Manual do professor explica a metodologia a seguir, a fim de que se possa trabalhar o projecto com os alunos de um modo simples, ao mesmo tempo que dá ao professor a possibilidade de ajustar os temas ao tempo e às necessidades dos seus alunos.



## Os quatro blocos temáticos

O projecto articula-se em quatro blocos temáticos que examinam diferentes temas e promovem um debate dentro da aula.

1

SESSÃO

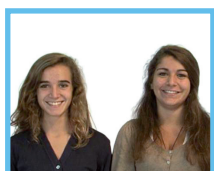


### Como me vejo? Experimentar mudanças

O desenvolvimento na puberdade e na adolescência, a reflexão e a percepção das mudanças.

2

SESSÃO



### Como me vêem os outros? Aceitar-se e ser aceite

A relação com os outros adolescentes e a influência mútua que exercem na avaliação das transformações corporais.

3

SESSÃO



### O meu corpo e o dos outros. Falar e viver as alterações

Incidindo sobre as alterações físicas mais íntimas dos rapazes e raparigas (menstruação, desenvolvimento dos órgãos genitais, erecção, ejaculação nocturna, etc.), que não costumam partilhar com os outros, assim como as alterações emocionais. É igualmente facultada informação sobre ambos os sexos para entender a sua evolução física e emocional, rejeitar lugares-comuns e preconceitos, e fomentar a comunicação, a tolerância e a solidariedade, proporcionando-lhes ferramentas para desenvolverem a sua assertividade.

4

SESSÃO



### Como me sinto? Conduzir as emoções

Neste espaço realiza-se um exercício de introspecção cuja finalidade é que o aluno sinta que as suas mudanças físicas e emocionais são normais. Este tema, difícil de tratar na aula, tem muita aceitação entre os adolescentes ao oferecer-lhes a oportunidade de falarem de si mesmos.

# Os materiais do projecto educativo

O **kit do professor** (uma actividade inicial, um audiovisual com testemunhos dos alunos e o Manual do professor em formato digital), a **página Web do projecto** ([www.adolescenciaetu.com](http://www.adolescenciaetu.com)) e a palestra permitem reflectir, tanto de forma individual como colectiva, sobre diferentes questões relacionadas com as **alterações físicas e emocionais** dos adolescentes.



## Actividade inicial

Esta actividade consiste na realização de um questionário. Posteriormente é projectado o audiovisual aos alunos e, finalmente, são seleccionadas e lidas algumas intervenções transcritas no Manual do professor.



## O audiovisual

Este documento audiovisual **não dá informação de carácter teórico**, recolhe, sim, testemunhos reais e espontâneos de adolescentes de catorze e quinze anos. Não se trata de um grupo de actores, mas de rapazes e raparigas de diferentes escolas que relatam as suas experiências e preocupações quotidianas e o modo como percebem as mudanças físicas e emocionais, como se vêem e como se relacionam com os outros.

O **audiovisual** pode ser utilizado como ponto de partida para o trabalho do projecto.

Na secção «**Falam...**» de cada bloco temático do Manual do professor, encontram-se algumas transcrições das intervenções reais dos testemunhos do audiovisual e **questões de debate** para ajudar o professor a trabalhar a actividade do audiovisual.

A partir destes testemunhos que se apresentam e das perguntas do Manual do professor, os alunos opinam a favor ou contra do que estão a ver e partilham as suas opiniões com os outros colegas sobre os diferentes temas apresentados. Enquanto ouvem e vêem o audiovisual, produz-se um «efeito espelho» que os anima a falarem das suas experiências e da sua intimidade de maneira natural e sincera



## Manual do professor

A finalidade deste material é ajudar o professor no momento de levar a efeito o projecto na aula. O Manual do professor inclui um comentário sobre a actividade inicial, que ajuda a iniciar o projecto. Além disso, cada uma das quatro sessões contém as seguintes secções:

- Uma introdução, que explica o **conteúdo** e os **objectivos** da sessão.
- Sob o título «**Falam...**» é facultada a transcrição de alguns testemunhos do audiovisual do bloco temático correspondente.
- **Questões de debate** sobre a puberdade e a adolescência, escolhidas a partir dos testemunhos do audiovisual.

## O olhar do especialista

A **reflexão de especialistas**, dos professores dos centros participantes, da equipa editorial e do departamento de avaliação, que colaboraram na elaboração e avaliação de cada um dos temas do projecto.

## Aula aberta

**Actividades** para serem realizadas na aula, elaboradas por especialistas nos temas abordados no projecto e previamente realizadas com grupos, na altura do 9.º ano. Essas actividades foram seleccionadas também pelo seu óptimo funcionamento em diferentes sessões. Tratar-se-ão os temas que mais preocupam os adolescentes, como a aparência, a vergonha, o aprender a dizer coisas boas de si mesmos e dos outros, o respeito, a importância do que pensam os outros, as comparações com os amigos, as mudanças de humor, etc.

## Actividades para o aluno

Actividades fotocopiáveis para os alunos, expressamente concebidas para realizar na aula ou em casa, antes ou depois de tratar cada bloco temático correspondente. Estas actividades inovadoras e juvenis ajudarão a compreender melhor a adolescência e permitirão reflectir, compartilhar inquietações e conhecer-se melhor.

No final de cada capítulo são resumidos os **principais temas da sessão** e é apresentado um quadro que remete o professor para o Bloco de recursos.

## Bloco de recursos

Informação detalhada sobre as questões relacionadas com a puberdade e a adolescência, que segue a articulação temática de quatro sessões do Manual do professor.

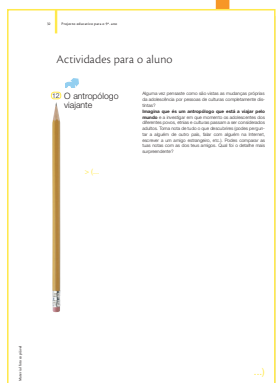
**Páginas web** de interesse para os professores e alunos.

**Bibliografia útil, actual e completa**, seleccionada por especialistas; páginas web de interesse para os professores e os adolescentes, etc.

## A página web do projecto

A página web do projecto, [www.adolescenciaetu.com](http://www.adolescenciaetu.com), destinada tanto a professores como a alunos, foi concebida como um complemento dos materiais impressos do projecto. Nela pode-se encontrar informação e conteúdos teóricos sobre as alterações físicas e emocionais.

Também são oferecidas actividades interactivas que convidam os adolescentes a reflectir, compartilhar as suas preocupações com os companheiros e expressarem-se livremente, fomentando a comunicação e a relação com os outros.





## Palestra sobre as transformações na adolescência

### Introdução

O objectivo pedagógico da palestra é afirmar-se no conhecimento das alterações da puberdade e da adolescência, apresentando-as de forma amena a alunos de catorze e quinze anos. **Não se trata de uma palestra sobre sexualidade**, mas sim sobre **alterações físicas e emocionais** desse período. Além disso, esta actividade está relacionada com a informação que aparece no Manual do professor e na página Web do projecto; por isso, constitui um elemento de apoio para o docente, que incentiva a participação e a interacção dos alunos, e reforça o projecto educativo.

### Duração

A palestra foi organizada para que se desenvolva em **1 hora lectiva**, ou seja uns 60 minutos.

### Dinâmica de grupo

- **Leitura** de uma situação hipotética.
- **Espaço de participação.** A formadora formula diferentes perguntas de maneira ordenada aos alunos para que haja uma reflexão conjunta. Este espaço tem a finalidade de abrir o debate entre os alunos e as alunas, de modo que todos participem no diálogo e construam, juntos, a análise dos diferentes temas.
- **Explicação.** A formadora realiza uma exposição ordenada dos conceitos que se estejam a tratar nesse momento, sintetiza as intervenções dos alunos, matiza os seus comentários, amplia-os, etc.

### Conteúdos

A palestra divide-se nos seguintes blocos:

**Introdução geral:** Apresenta-se a educadora e inicia-se a **primeira reflexão sobre as alterações físicas e emocionais**, através da realização de uma actividade onde os rapazes e raparigas mencionam as alterações que viveram até agora e como se sentem. Deste modo, eles próprios iniciam a análise sobre as alterações que estão a viver neste período.

**Primeira parte:** Trabalha-se com quatro cartões que recriam diferentes situações e que conduzem à reflexão sobre questões diversas que preocupam os adolescentes. Os principais temas abordados durante a palestra são:

- A existência de uma grande variedade de sentimentos, a forma de enfrentá-los e as habilidades sociais.
- A pressão de grupo e a assertividade, os conceitos de transigência e tolerância.
- O amor-próprio.
- A menstruação, o fluxo vaginal, os produtos de higiene íntima feminina, a ejaculação e a poluição nocturna.

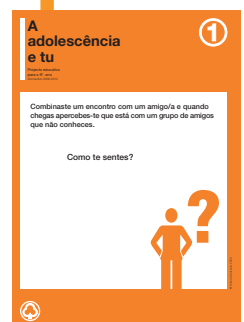
**Segunda parte:** Fecha-se a dinâmica com um **ciclo de perguntas** para alunos e alunas sobre os temas tratados e a palestra finaliza com um último espaço de perguntas exclusivo para as alunas. Neste último pretende-se que as alunas possam apresentar, com maior privacidade, à formadora as suas dúvidas sobre o uso de produtos de higiene íntima feminina ou qualquer outro aspecto tratado durante a palestra. Além disso, as alunas receberão produtos de higiene íntima feminina, oferta das marcas Evax® e Tampax®.

### Quem é que faz a palestra?

Para dar início a esta actividade, visitará o centro uma formadora com estudos superiores nos campos das ciências da saúde, da pedagogia ou da psicologia, a qual recebeu **formação específica** por parte de uma equipa especialista em educação para a saúde para levar a cabo esta actividade.



55 minutos





## Actividade inicial

O projecto **A adolescência e tu** foi concebido para ser realizado em cinco sessões: uma sessão de introdução e quatro sessões mais, uma para cada um dos blocos temáticos em que o projecto se estrutura. Estas sessões complementam-se com a **Palestra** sobre as mudanças do corpo, feita por uma formadora com experiência.

A actividade inicial tem como finalidade **oferecer ao aluno uma visão geral** das mudanças que se produzem na adolescência e realizar uma primeira aproximação ao conteúdo que se vai trabalhar ao longo do projecto: **as mudanças físicas e emocionais** de rapazes e raparigas durante esse período.

As três partes de que consta esta actividade inicial (**Questionário inicial, audiovisual e debate**) permitem que o professor obtenha informação sobre as dúvidas e conhecimentos que os seus alunos têm acerca da puberdade e adolescência. Além disso, através do questionário os alunos farão uma primeira reflexão sobre esta etapa da vida. As perguntas a que responderão procedem da entrevista realizada aos rapazes e raparigas do audiovisual e estão relacionadas com os quatro blocos temáticos.

### Actividade inicial

① Questionário

② Audiovisual

③ Debate

### Agora, tu és o protagonista!

No projecto **A adolescência e tu** está incluído um audiovisual em que aparecem rapazes e raparigas da tua idade, opinando sobre as alterações físicas e emocionais que experimentaram durante a puberdade e adolescência. Agora, imagina que também estás a ser entrevistado. Responde aqui às perguntas e lembra-te que estás perante uma câmara. Que emocionante!



Que alterações físicas experimentaste neste último ano?

De quais gostaste mais e menos?

Como te sentes agora quando te olhas ao espelho?

Que reacções tiveram os outros enquanto estavas a apresentar alterações no teu corpo? E agora?

Que importância tem agora para ti a opinião dos outros? E antes?

Que mudanças notaste a nível emocional?

Pensas que agora sentes as emoções e os sentimentos de forma diferente? Como? Como os exprimes?

Como te faz sentir ser adolescente?

Recomenda-se projectar o audiovisual de modo que os alunos possam contrastar as suas respostas com as dos rapazes da gravação, propiciando assim o debate entre eles. Também na secção Falam... do Manual do professor se podem encontrar as questões para o debate. O facto de ver como os jovens do audiovisual falam com naturalidade favorecerá que os alunos partilhem a sua intimidade e manifestem ante os seus companheiros quais foram as suas respostas a determinadas perguntas do questionário.

Depois da realização desta actividade inicial, que serve de introdução ao projecto, pode-se passar a trabalhar a fundo cada um dos quatro blocos temáticos.

1

SESSÃO



Como me vejo?  
Experimental mudanças

## 1

## SESSÃO



# Como me vejo? Experimentar mudanças

## Ser demasiado autocrítico...

Os adolescentes habituam-se a ser bastante críticos com o seu físico. Quando se olham ao espelho costumam procurar aquilo que não lhes agrada, aquilo que não pára de crescer ou de mudar contra a sua vontade, ou aquilo que se alterou e que parece não os satisfazer mesmo nada. Embora por vezes aconteça o contrário: incomoda-lhes o facto de as mudanças que se produzem nos outros colegas não se produzirem neles. No desenvolvimento, ser o primeiro ou a primeira, desenvolver-se pouco ou demasiado, ou ser o último entre os colegas, pode ser um problema.

## Falam...

### Mafalda



*Mudei muito! Mas é bom, é bom mudar e depende dos dias também, porque nem todos os dias são bons, nem todos os dias são maus. Mas duma maneira geral gosto de mim. Gosto do que vejo.*



Das palavras de Mafalda depreende-se que cada um se deve aceitar tal como é, mas, por que razão por vezes custa tanto? Estamos de acordo ao reconhecer que cada indivíduo tem características que são únicas e que o diferenciam dos outros? E por que pensamos sempre que gostaríamos de mudar ou ser diferentes daquilo que somos?

**Vejo-me assim:** o aluno é convidado a explicar como se vê neste momento (Actividade 3).

### André



*Quando eu era mais novo pensava que era mais pequenino que os outros todos, mas agora quando me olho ao espelho vejo que já cresci um bocadinho, os meus ombros alargaram, tenho mais força, estou mais alto...*



Durante a puberdade, o corpo de menino ou de menina começa a modificar-se para se transformar no de um homem ou de uma mulher. De todas as mudanças que viveste (ou das que os jovens falam no audiovisual), quais são as que gostas mais e as que gostas menos? Como qualificarias estas mudanças: necessárias, naturais, absurdas, dolorosas...?




Actividade 3, pág. 14

**Ver-se, aceitar-se...**

Para que alguém se aceite, é importante ver-se ao espelho sem exigências e entender que, embora todas as pessoas do mesmo sexo sofram mudanças parecidas, cada corpo é único e diferente. Ver-se ao espelho sem preconceitos e sem comparações com os outros é algo que, muito frequentemente, custa a todas as pessoas, principalmente na adolescência.

O **objectivo** da sessão dedicada a este bloco temático é que os alunos possam reflectir e falar da sua própria imagem para entenderem e aceitarem melhor algumas das mudanças físicas que ocorrem na puberdade.

**Sara**

 *Neste momento não gosto do que vejo no espelho, acho que tenho umas ancas largas, um peito grande...*




Tal como Sara, por vezes somos muito críticos e exigentes com o nosso próprio físico. Porque pensas que ela se queixa desta parte do corpo? Compreendes por que o faz? Alguma vez se passou o mesmo convosco? Como seria olhar-se ao espelho de forma positiva?

**Tudo depende de como se veja:** é proposto ao aluno que tente ver tudo aquilo que não gosta em si mesmo, de uma forma positiva (Actividade 4).



Actividade 4, pág. 15

**Tânia**

 *Eu antes estava muito magra, assim há uns anos atrás, mas agora já estou melhor, já me sinto mais à vontade.*



Os jovens do audiovisual foram respondendo a algumas perguntas que talvez vocês também tenham. Cada um deles realizou o seu próprio balanço de como vê as coisas neste momento. Talvez, recordando o passado e olhando o futuro, possam chegar à vossa própria conclusão sobre as mudanças, como faz a Tânia. Qual a tua opinião? Como te vês agora? Concluindo, o que pensas ser mais importante de todas estas mudanças?



## O olhar do especialista

### Observar as mudanças entre duas fases de uma mesma vida e aceitá-las

Comparar dois momentos de uma mesma vida permite apreciar as mudanças que a evolução do próprio corpo e da própria personalidade envolve. É por isso importante não perder de vista a perspectiva de que as mudanças são os componentes de um processo que se inicia no ventre materno e que dura toda a vida. E, na adolescência, essas mudanças apenas são mais rápidas, mais visíveis e em maior número.

Os adolescentes têm muita tendência a compararem-se com os outros e, na maioria das vezes, fazem comparações com outras pessoas que possuem alguma característica que consideram maior, menor, mais marcada, mais exótica, em resumo, mais adequada do que a que eles têm. Ou seja, vêem nos outros aquilo que desejariam ou que julgam não ter. Esta atitude consegue baixar a auto-estima, fazer sentir-se mal e perdido. É por isso importante aprender a apreciar-se, para se aceitar como pessoa.

### A vergonha: sentir-se «estranho»

Quando se está numa fase de mudanças como é a adolescência, as alterações no aspecto físico dificultam o auto-reconhecimento, ou seja, reconhecer-se como o menino ou menina que era. E, a verdade é que já não se é um/a menino/a, mas também não é um adulto... ainda. Por vezes a transição faz com que alguns traços físicos continuem a ser de menino/a e outros sejam de mais velho.

Essa incerteza no aspecto físico envolve, por vezes, uma certa insegurança, que se reflecte na vergonha por se mostrar aos outros e ser observado por eles. A vergonha é o reflexo de falta de aceitação, da diferença entre o que se desejava (segundo os estereótipos sociais) ou imaginava que seria o seu corpo com as mudanças físicas, e a realidade. Isso implica sentir-se inferior e, portanto, afecta a auto-estima.

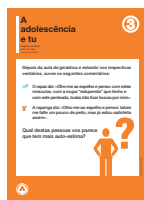
Em suma, o jovem não se reconhece. O espelho não é nada objectivo, antes reflecte todas as dúvidas, medos e complexos. De tal maneira que ninguém se vê como é, mas sim como o seu estado de espírito lhe mostra. Ver-se bem ou mal é algo subjectivo que determina a auto-imagem do adolescente. É por isso importante que o adolescente se questione: «O que é vergonhoso ou inadequado?».

### Sentir-se feio

As mudanças que os adolescentes sofrem durante a puberdade fazem-nos sentir, tal como diriam eles, feios. O que é que se pode fazer quando as mudanças corporais da puberdade se convertem num problema?

A reflexão relativamente a este ponto passa pela auto-estima. Quanto melhor se sente uma pessoa em relação a si mesma, maior é a sua capacidade para aceitar e compreender as suas mudanças. Um adolescente necessita de se sentir compreendido e, como em qualquer outra etapa da vida, é importante que se sinta valorizado como pessoa e apoiado nas suas decisões. Neste ponto, o papel da família, educadores e amigos é decisivo. O adolescente deve ir aprendendo a rodear-se de pessoas que o apoiem (do grupo da amizade far-se-ão sugestões na sessão 4, Como me sinto? Conduzir as emoções).

Palestra sobre  
as transformações  
na adolescência



Tema  
Auto-estima

# Aula aberta

Posteriormente, propõe-se uma série de actividades destinadas a potenciar a dinâmica de grupo. O objectivo é que os alunos expressem a sua opinião sobre os temas abordados, tendo em conta que para um adolescente ter a possibilidade de se expressar e de ouvir os seus colegas é uma experiência enriquecedora, que lhe permite auto-afirmar-se e ampliar os seus pontos de vista.

## Objectivos:

- Incitar o aluno a falar da imagem que uma pessoa tem de si mesma, a partir de um debate acerca dos valores que nos fazem ver as pessoas mais ou menos bonitas.
- Trabalhar o autoconhecimento, um caminho para que o adolescente aprenda a ver o seu próprio corpo, a aceitá-lo tal como é e a estar contente com ele. Estas atitudes não só ajudam a melhorar a auto-estima, como também ajudam a estabelecer uma relação mais positiva com os outros.

## 1 Não há pessoas feias

*Não há pessoas feias. O feio é o medo, a angústia, o ódio, a violência. O amor, a ternura, a confiança embelezam qualquer pessoa. Por muitas borbulhas, peso ou idade que tenha, uma pessoa é bonita se se aceita tal como é, se está em paz com o seu corpo. Por isso, muitos jovens são atraentes porque se sentem bem com eles mesmos.*

- De que é que gostam mais do vosso corpo? E menos? Estas perguntas essenciais para os adolescentes acabam por ser menos importantes se deixam de valorizar só o aspecto físico para aprofundarem as qualidades das pessoas, nas quais se baseia a amizade.
- Já alguma vez vos aconteceu conhecerem uma pessoa que vos parecia bastante atraente e que, depois de algum tempo de se darem com ela, já não vos parece tanto? E ao contrário? Já conheceram pessoas que no início não vos pareceram tão bonitas, e que com o tempo começaram a achá-las cada vez mais bonitas? Porque é que acham que isso acontece?

No caso de os alunos não participarem e não se realizar este debate, podem-se formar grupos de 4/6 pessoas. No grupo, os alunos terão de dar a sua opinião sobre o texto e disporão de um quarto de hora, no máximo, para a apresentar. Cada grupo deverá nomear um porta-voz, que se encarregará de transmitir a opinião dos colegas de grupo ao resto da turma. Convém deixar os alunos à vontade no momento da formação dos grupos. Deste modo, facilitar-se-á a comunicação dentro do grupo.

## 2 O melhor de mim

Propõe-se aos alunos que escrevam um anúncio publicitário com poucas palavras (entre cinquenta e oitenta) que ressalte as qualidades do seu corpo e da sua personalidade. O objectivo é que os anúncios sejam lidos em voz alta durante a aula, para que cada pessoa tenha que convencer os outros das qualidades que tem.

No caso desta actividade ser difícil de realizar com a turma inteira, os alunos podem ser divididos em grupos (de preferência criados espontaneamente), para que os anúncios sejam lidos num ambiente mais íntimo.

Posteriormente, pode-se fazer uma reflexão em conjunto sobre a actividade. Para que se inicie uma discussão neste sentido, pode-se perguntar aos alunos: como é que se sentiram enquanto escreviam o anúncio? O que é que acharam do anúncio dos outros colegas?



Duração aproximada da actividade:

17 minutos

Palestra sobre as transformações na adolescência



Tema  
Auto-estima

Duração aproximada da actividade:

17 minutos

## Actividades para o aluno

### ③ Vejo-me assim



> (...)

A vida é uma constante mudança e, para tomares consciência disso, propomos-te o seguinte:

1. Escolhe quatro momentos da tua vida. Cada um destes momentos tem que representar uma idade diferente. Os dois últimos deverão ser do ano passado e do momento actual, respectivamente.
2. Em seguida, escolhe uma fotografia tua de cada fase, uma de que gostes.
3. Dedica um tempo a observar a tua evolução. **Não percas de vista que evoluir significa caminhar para a frente, incorporando aspectos que te permitem ser quem és actualmente.**
4. Tenta responder às seguintes perguntas:
  - Como te vês em cada uma destas fases?
  - Que mudanças físicas sofreste? E, concretamente, entre o ano passado e este ano?
  - Que interesses e gostos tinhas antes e quais tens agora? As tuas preferências mudaram muito entre este ano e o ano passado?
  - Quanto ao carácter, que diferenças vês em ti próprio agora, que não tinhas antes ou que se modificaram? Pensas que é devido a quê?

...)

#### 4 Tudo depende da forma de olhar



Talvez haja dias em que não te sintas muito bem contigo mesmo e, de repente, vejas em ti um monte de defeitos. Tenta dar-lhes a volta. De certeza que poderás converter essas características da tua personalidade em qualidades.

Por exemplo:

Se calhar és muito indeciso ou indecisa,

Talvez penses que és muito ingénuo ou ingénua,

Por vezes achas-te incapaz de fazer amigos,



> (...)



**mas de facto pensas muito bem nas coisas.**

**mas, na verdade, só não pensas mal dos outros.**

**mas preferes conhecê-los bem antes.**







## Os principais temas da sessão

- › Conhecer a realidade das mudanças físicas durante a puberdade e como estas afectam a percepção que os adolescentes têm deles mesmos.
- › Melhorar o autoconhecimento do adolescente segundo a necessidade de aprender a viver com o seu próprio corpo e interior.
- › Compreender a importância de aceitar as suas próprias limitações e a necessidade de estar bem física e emocionalmente consigo próprio.
- › Relativizar o conceito de beleza física, através da compreensão de factores sociais e culturais que o determinam, e entender a importância de outros factores, como o carácter e os valores individuais no momento de criar uma imagem pessoal.
- › Observar como atitude positiva o auto-respeito, de forma a potenciar a capacidade de relação com os outros.
- › Contribuir para a melhoria da auto-estima do adolescente através da análise das características positivas deste e da visão que os outros (a turma, os amigos e os familiares) têm dele.

### Bloco de recursos

Esta **primeira** sessão também permite abordar de forma mais detalhada temas importantes que são ampliados no Bloco de recursos no fim deste livro:

- A realidade das mudanças físicas nos adolescentes durante a puberdade (ver parte 1: «As mudanças físicas»).
- Os problemas que podem gerar as mudanças emocionais e físicas (ver parte 2: «Hábitos saudáveis» e, em especial: «Transtornos alimentares»).
- A auto-estima do adolescente no processo de mudança (ver parte 4: «Auto-estima»).

2

SESSÃO



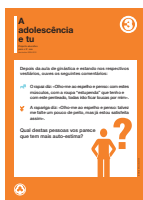
Como me vêem  
os outros?  
Aceitar-se e ser aceite

## 2

## SESSÃO



Palestra sobre  
as transformações  
na adolescência



Tema  
Auto-estima



Actividade 7, pág. 22

# Como me vêem os outros? Aceitar-se e ser aceite

O que é que os outros pensam de mim?

Esta pergunta persegue os adolescentes. Os colegas costumam exercer bastante influência e pressão sobre eles, e a opinião que têm em relação à sua pessoa afecta a imagem que têm de si mesmos. A percepção do próprio corpo e as mudanças que aconteceram nele ou que ainda estão a acontecer pode ser positiva ou negativa, dependendo do que os outros digam e da importância que lhes for dada.

## Falam...

Sara

*Acho que é normal nesta fase haver certos comentários que nós não gostamos tanto de ouvir. Por exemplo, ai tens o peito mais crescidinho, acho que tás um bocadinho mais gordinha. É normal, é desagradável porque acho que, que isso nos deita um bocado abaixo. Principalmente eu porque tenho uma auto-estima um bocado em baixo, e é normal ficar um bocado sentida com esse tipo de comentários.*



Os outros costumam comentar sobre o nosso aspecto físico: se crescemos, engordamos, etc. Por vezes, esta opinião, como no caso de Sara, pode chegar a afectar-nos e a que nos apercebamos que as mudanças que tínhamos observado também são vistas pelos outros. Passou-se o mesmo convosco que com esta rapariga? Algo que alguém disse sobre o vosso aspecto físico fez-vos pensar como são ou como mudaram? Como vos faz sentir o facto de as pessoas fazerem este tipo de comentários?

Mafalda

*Há uns meses atrás quando eu tinha o aparelho a primeira coisa que a minha tia me disse quando eu pus o aparelho foi que horror! Isso fica-te horrível nos dentes e eu ok, pronto! Não estava muito contente por ter posto mas é uma coisa que se tem de passar. Isso e todas as outras transformações. Isto é só um exemplo mas, o que é que podemos fazer?*



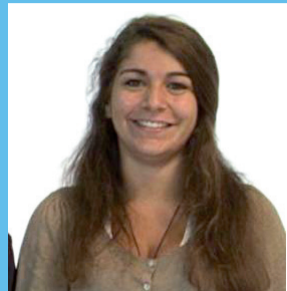
Existem alterações físicas que para alguns não são um grande problema e, pelo contrário, para outras pessoas podem ser o fim do mundo. Ao que parece, Mafalda ficou afectada por um familiar a criticar. Vocês ficam perturbados quando alguém comenta alguma coisa sobre um aspecto do vosso físico? Porque pensam que alguém possa ficar incomodado por falarem do seu físico?

**No espelho dos outros:** para gostarem da sua imagem é proposto aos jovens que, por um minuto, sejam o espelho do amigo. Como o vês? Como é que ele te vê? (Actividade 7).


### Como penso que os outros me vêem?

Em certas ocasiões não se trata apenas de como os vêem ou «qualificam» os seus colegas, mas como pensam eles que são vistos pelos outros. Ou seja, eles criaram uma imagem negativa deles mesmos e pensam que os outros os vêem exactamente dessa maneira, ou mesmo pior. No entanto, a realidade pode ser muito diferente e, às vezes, ver-se ao espelho nos outros pode ser a melhor solução para melhorar a auto-estima.

O **objectivo** da sessão dedicada a este bloco temático é potenciar a descoberta que possam fazer de si mesmos para se valorizarem e se aceitarem. Isto pode ajudar os alunos a verem-se ao espelho nos outros com uma atitude mais positiva.




### André

 *Há raparigas em que eu vejo que não cresceram o suficiente como certas raparigas da mesma idade. Há umas que estão mais avançadas do que outras. E nos rapazes também há uns que já têm barba e que já têm uma voz muito grossa e outros que têm uma voz fininha não têm sequer pêlo no bigode, nada...*



André considera que as mudanças da adolescência não se apresentam da mesma maneira em todas as pessoas, uma vez que por vezes são muito rápidas ou drásticas nuns e noutros não. Passou-se convosco que, apesar de notarem que estavam a mudar, não era com a mesma rapidez que noutros? Como se sentiram quando alguém vos comparava com gente mais desenvolvida?

### Tânia

 *Opinião das outras pessoas tem importância para mim porque se elas acham que estou bem então eu também me sinto bem e ajuda a aumentar a minha auto-estima.*



Para a Tânia é muito importante a opinião dos outros, tanto que pode afectar a sua própria auto-estima. No vosso caso, que sentimento vos provoca o facto de alguém vos criticar ou gozar convosco? De que modo podemos actuar perante uma crítica destrutiva, uma brincadeira ou um insulto?

**O meu espelho familiar:** para conhecer e aceitar o próprio físico, é proposto aos jovens que procurem parecenças físicas e de carácter com outras pessoas da sua família (Actividade 8).





## O olhar do especialista

### Gozar com os colegas

Nalguns testemunhos do audiovisual aparece o tema da crítica e da brincadeira. Os adolescentes podem fazer afirmações cruéis sobre os seus colegas. Numa situação destas o professor pode explicar aos alunos que há pessoas que têm uma atitude destrutiva em relação aos outros, e geralmente são pessoas com uma baixa auto-estima. É melhor estar longe destas pessoas. A mensagem que se deve transmitir poderia ser: «Não permitas que alguém te humilhe nem que goze contigo e, se alguém insistir, afasta-te dessa pessoa». Este seria um bom debate para se fazer na aula, e de certeza que os alunos comentariam situações semelhantes. Se surgir um exemplo interessante, pode-se representá-lo. Caso contrário pode-se simular a seguinte situação: na tua aula há um rapaz ou uma rapariga que não respeita os colegas, criticando-os constantemente; devido a isso reúnem-se numa assembleia: que decisão é que tomam?

### Não me importa o que os outros pensam

Um grupo sem diferenças é importante na adolescência. Os amigos podem ser uma ajuda muito valiosa no processo da maturação, uma vez que são companhia, compreensão, segurança, etc. Quando as opiniões dos nossos amigos ou conhecidos (tema que surge com frequência no audiovisual) são construtivas, ajudam-nos a crescer. Se são destrutivas, devemos prescindir delas.

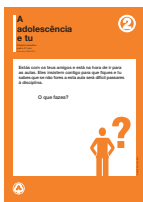
Um dos jovens que aparece no audiovisual diz que lhe é indiferente o que pensam dele. Se a opinião que temos de nós mesmos é boa, consideramo-nos pessoas valiosas e aceitamo-nos com as nossas qualidades e defeitos, sendo também mais fácil entender os outros e aceitar os seus pontos de vista. Deste modo, o trabalho que o educador tem que desenvolver neste ponto centra-se em fazer com que os alunos se sintam compreendidos e aceites.

### Respeitar os outros

Para se fazer respeitar há que cumprir três aspectos: 1. Sentir-se seguro de si mesmo, 2. Ser capaz de se auto-afirmar e 3. Ser capaz de responder correctamente aos outros. Estes três aspectos constituem a chamada **assertividade**, que consiste precisamente em respeitar-se a si próprio e aos outros.

Nas observações que se fazem no audiovisual também se fala da tolerância e do respeito que se deve ter pelos outros. Neste ponto, pode-se sugerir uma boa pauta de conduta: «Trata os outros como gostas que te tratem a ti». Uma proposta que se pode fazer aos alunos é que pensem sobre o seguinte tema: pensa numa situação em que alguém te ajudou, como é que te sentiste?, e agora pensa numa em que tu ajudaste alguém, como é que te sentiste?

Palestra sobre  
as transformações  
na adolescência



Tema  
Pressão de grupo

# Aula aberta

## Objectivos:

- Melhorar a auto-estima dos participantes, evidenciando as suas melhores características pessoais. Para além de fazer com que o aluno se descubra e se valorize a si mesmo, as seguintes actividades vão ajudá-lo a expressar os seus sentimentos perante os outros, unindo-se, deste modo, o grupo.
- Potenciar a expressão dos bons sentimentos para os outros.

## 5 Dizer piropos

Formar grupos entre 6 e 8 alunos. Cada aluno vai escrever a todos os colegas do seu grupo um texto anónimo e curto sobre o que mais gosta dessa pessoa: pode ser um piropo, alguma coisa que admire nessa pessoa, algo que lhe agrade... Os papéis com as mensagens dobram-se e da parte de fora escreve-se o nome da pessoa a quem vai dirigido. Recolhem-se todos os papéis e entregam-se aos destinatários.

Depois de cada aluno ter lido os seus textos, os que quiserem podem lê-los em voz alta.

Duração aproximada da actividade:

10 minutos

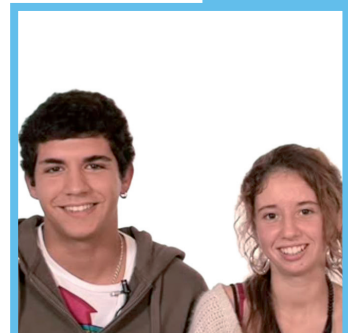
## 6 Eu e os outros

Formam-se grupos de 4 ou 5 pessoas. Um dos membros de cada grupo sai fora da aula. O resto do grupo deve anotar numa folha, com o nome da pessoa que saiu, as suas características positivas. Quando entra, é-lhe perguntado o que pensa que foi dito dele/dela pelos membros do grupo e, em seguida, os colegas lêem o que escreveram. No final, o grupo entrega a folha ao rapaz ou à rapariga. A partir daqui o mesmo processo é repetido com os restantes membros do grupo, passando assim todos pela mesma experiência.

No final todos/as os/as rapazes/raparigas que constituem o grupo podem comentar a experiência. Também se podem trocar ideias com os outros grupos.

Duração aproximada da actividade:

15 minutos



## Actividades para o aluno

### 7 No espelho dos outros



Pensaste alguma vez em ser o espelho de um amigo ou amiga?

E se por um minuto te convertesses no espelho de um amigo teu?

> (... Sou o espelho de

...)

> (... e vejo-o assim

...)

...)

> (...

é o meu espelho e vê-me assim

...)

## 8 O meu espelho familiar



> (...)

Dizem-nos um monte de vezes que nos parecemos com algum familiar (com os nossos pais, com os nossos irmãos, tios, avós ou até com alguém que nunca conhecemos). Pode ser que a aparência não seja apenas física, mas também de personalidade, forma de se expressar ou de se mover, etc. **Se isto te acontece a ti também, podes colar aqui uma fotografia da pessoa com a qual tanto te pareces. Se preferes escrever sobre essa pessoa ou desenhá-la, a página é tua. Se não te acontece, podes pensar em quem acreditas que te pareces e porquê. Podes também explicar porque não te pareces com a pessoa que os outros indicam.**

...)





## Os principais temas da sessão

- › Sentir-se bem com o próprio olhar. Criar um conceito e uma imagem positiva como primeiro passo para que os alunos se valorizem, se aceitem e melhorem a auto-estima.
- › Ver-se ao espelho nos outros de uma forma positiva: conhecer quais são as qualidades que os outros assinalam, saber aceitar e relativizar, em caso de ser necessário, a opinião dos outros, saber afastar-se das críticas destrutivas e das brincadeiras jocosas, etc.
- › Aprender a expressar os sentimentos em relação aos outros, da mesma forma que se aprende a ouvir e a respeitar os sentimentos dos outros. Aumentar a autoconfiança e, simultaneamente, aumentar a confiança nos outros.
- › Fomentar conceitos como a coesão do grupo a partir de atitudes de respeito e tolerância em relação aos outros e a si mesmos.

### Bloco de recursos

Esta **segunda** sessão permite abordar temas como:

- A auto-estima do adolescente no processo de mudança (ver parte 4: «Auto-estima»).
- Doenças psicológicas relacionadas com a falta de auto-estima (ver parte 2: «Hábitos saudáveis» e, em especial, «Transtornos alimentares»).

3

SESSÃO



# O meu corpo e o dos outros

Falar e viver as alterações

## 3

## SESSÃO



# O meu corpo e o dos outros

## Falar e viver as alterações

### As mudanças mais íntimas

Algumas das mudanças próprias da puberdade (a menstruação e o uso de determinados produtos higiénicos, os sonhos molhados, etc.) ocorrem numa intimidade tão absoluta que se convertem numa espécie de acontecimento secreto para a pessoa que os vive.

## Falam...

### Sara

Normalmente os comentários deles não me desagradam porque eu sei que vindo dum rapaz é normal porque eles nunca passaram por esta experiência, apesar de terem certamente irmãos e mães mas acho que é normal...



Para a Sara, as mudanças que os rapazes e raparigas experimentam na adolescência são diferentes. Tens a mesma opinião que Sara? Pensas que se pode ajudar um rapaz ou uma rapariga a ultrapassar essas mudanças?

**O antropólogo viajante:** propõe-se aos alunos que reflectam sobre o modo como as pessoas de culturas diferentes vêem as alterações da adolescência (Actividade 12).

### Mafalda

A partir daí os meses a seguir foi um bocado chato porque não sabia o que é que ia fazer, o que é que tinha de fazer, tava sempre com receio de tar suja ou de toda a gente se aperceber que eu já tinha o período, mas agora já encaro isso normalmente e já é, já encaro isso como um fardo.

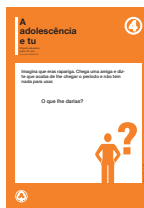


Parece que à Mafalda os primeiros períodos menstruais lhe causaram certas dificuldades, como o ter que estar mais dependente da regra. Com o tempo foi conhecendo o seu corpo e, graças a isso, agora vive-o com mais tranquilidade. Acredita que é um processo natural? Passaste por algo idêntico?



Actividade 12, pág. 32

Palestra sobre as transformações na adolescência



Tema Transformações físicas

### Temas que se convertem em tabu

O pudor que estes temas provocam nos adolescentes faz com que muitas vezes não consultem nem façam comentários no caso de algo os preocupar, nem sequer às pessoas com que têm mais confiança ou à família e que realmente os podem ajudar. Para além de terem dúvidas sobre o seu próprio corpo, os jovens sentem curiosidade por todas aquelas mudanças sobre as quais não têm informação directa, porque não lhes acontece a eles, mas sim ao sexo contrário.

### Falar com naturalidade

Ver estas mudanças físicas e as acções com elas relacionadas com naturalidade (por exemplo, o uso de produtos de higiene íntima feminina sem ter que os esconder) é a única maneira para que deixem de ser tabu entre os jovens. A informação e o diálogo são um passo prévio e necessário para a naturalidade.



### Diogo

...Um rapaz diz sempre, hoje em dia, que uma rapariga está de mau humor porque está com o período, é sempre, nós falamos sempre e elas dizem, ah não, hoje não, mas naturalmente estão sempre de mau-humor quando estão com o período.



O Diogo acha que os rapazes dizem muitas coisas relativamente às regras menstruais: que as raparigas se sentem mal, que ficam de mau humor, mais tristes... Isso é sempre verdade? O que pode justificar estas mudanças de humor? E as dores menstruais e pré-menstruais? Como pensam que se vê de fora esta mudança hormonal?

### Teresa

Eu acho que os rapazes têm a mania de dizer que nós ficamos com mau humor e se nós estamos com mau humor dizem logo que é por isso mas acho que eles cada vez mais falam disso à vontade, acho que está-se a tornar cada vez mais um assunto mais natural.

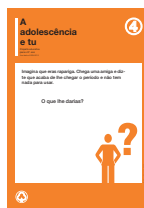


Consideras que os rapazes vêem as regras como um assunto normal e natural? Acreditas que os rapazes pensam que ter a menstruação é difícil de ultrapassar para as raparigas?

**Basta de lugares-comuns sobre as regras!:** indicam-se os tabus ancestrais à volta das regras e questiona-se como este tema mudou para as mulheres da família ao longo dos anos (Actividade 13).



Palestra sobre  
as transformações  
na adolescência



Tema  
Transformações  
físicas

## O que é que os adolescentes pensam do período?

Nas sociedades desenvolvidas ainda existem muitos preconceitos relacionados com este tema e rejeita-se tudo o que tenha a ver com ele, por exemplo, os produtos higiénicos femininos. As raparigas têm vergonha de pedir um penso ao professor e os rapazes continuam a rir-se delas quando o fazem. O primeiro a fazer para que esta situação seja normal é distribuir informação a todos e falar do tema natural e espontaneamente.

O **objectivo** deste bloco temático é que os jovens percam o medo e a vergonha de falar das mudanças físicas mais íntimas, tanto no corpo dos rapazes como no das raparigas. E que, consequentemente, resolvam as suas dúvidas e vejam estas mudanças de maneira positiva, ao mesmo tempo que aprendem a valorizar e a respeitar o seu corpo e o dos outros.

## Falam... sobre outros aspectos do período



### Luís



*Eu falo muito bem com as minhas amigas sobre a menstruação e sobre o tampão e o penso higiénico, as coisas que elas usam. Falamos sobre tudo.*



O Luís não fala das regras como se fosse um tabu, por isso fala com naturalidade dos produtos de higiene íntima destinados para esse efeito. Vocês têm vergonha de falar sobre isto? E vê-los ou ter que os comprar (tanto para raparigas como para rapazes)? Fâ-los rir o facto de uma rapariga levar um penso ou um tampão na mão ou no bolso? Porque pensas que há pessoas que se riem ou murmuram quando vêem uma colega com um desses produtos?

### Mafalda

- 🔊 *Isto é um tampão, é constituído por um aplicador de plástico, por um fiozinho e por um algodão... Como utilizas? Abres o tampão, normalmente, puxas esta parte do aplicador de plástico que é mais fácil para aplicar na vagina, introduzes esta parte na vagina e o tampão sai. Este fiozinho fica de fora para quando quiseres tirar o tampão.*



Mafalda fala de um produto, o tampão, que é colocado dentro da vagina. Pensas que é complicado colocar um tampão? Existe um produto para cada idade ou pode ser utilizado de acordo com as necessidades e gostos da utilizadora?

### Mafalda

- 🔊 *Existem vários tipos de tampões, existe os com maior absorção e os com menor absorção, eles têm cores diferentes. Nos dias em que temos mais fluido devemos utilizar os de maior absorção, nos dias em que temos menos fluido devemos utilizar os de menor absorção. Em caso de dúvida devemos sempre utilizar um tampão com menos absorção possível.*



### Sara e Miguel

- 🔊 *Sara: Então, isto é um penso higiénico, abres, dá-me a tua mão, colocas na cueca, tiras este papelzinho, depois pões as abas.*

Miguel: Para que é que servem as abas?

Sara: As alas servem para proteger a cueca, o penso é fino e tem esta camada por cima que é para proteger a pele, a pele fica seca. Depois retiras e deve-se trocar sempre de 4 em 4 horas. Dobras e depois colocas no caixote do lixo.

Miguel: E porque é que não se deve colocar na sanita?

Sara: Porque o penso, ao contrário do que as pessoas pensam, não se desfaz, ou seja, se o penso vai para a sanita, depois entope.



A Sara e o Miguel falam com naturalidade sobre os produtos higiénicos que as raparigas utilizam. Se ele nunca os vai usar, para que serve conhecê-los? Pensas que conhecer as necessidades das raparigas ajuda os rapazes a respeitá-las mais?

# O olhar do especialista

## Iguais mas diferentes

Os sentimentos femininos das raparigas perante as regras menstruais são diferentes e não comparáveis aos que os rapazes têm perante a ejaculação, que costumam encarar com normalidade. Isso não quer dizer que homens e mulheres tenham sensações parecidas porque, em primeiro lugar, falamos de realidades fisiológicas diferentes que, além disso, envolvem desempenhos sociais e culturais muito diferentes. Daí a necessidade de aprofundar o modo como as regras menstruais são entendidas e tudo o que com elas se relaciona. É também útil para os jovens ver como essa percepção das regras se alterou ao longo dos anos.

## O peso dos preconceitos

Durante muito tempo, tanto na nossa cultura como noutras mais afastadas, o período era visto como algo negativo, apesar de ser um sinal externo de que os órgãos reprodutores femininos funcionam e que, portanto, é possível engravidar. No momento em que a mulher menstruava, convertia-se num ser débil, impuro e, inclusive, perigoso. Nos dias em que estava com o período, a mulher sofria estigmatização e vergonha.

## Com toda a liberdade

Os jovens devem perder estes preconceitos e falar com toda a liberdade das suas mudanças mais íntimas para poderem resolver as suas dúvidas. Em relação a isto sugere-se que se mostre aos adolescentes que compartilhar dúvidas, medos e vergonhas é bonito e que é uma boa experiência, mas só devem fazê-lo com pessoas que saibam que «respeitam a intimidade». Não nos podemos mostrar intimamente a qualquer um, já que isso nos pode ferir. Não podemos explicar as nossas preocupações e problemas a alguém em quem não confiamos, porque nos pode julgar ou manipular a informação que lhe demos.

É importante que se falem destas questões na aula, e os adolescentes, seguramente, poderão contribuir com vários exemplos. Na mesma linha, o professor nunca deve forçar nenhum aluno a expressar algo que não queira compartilhar. As intervenções dos alunos devem ser voluntárias. Com este tipo de temas, a confidencialidade e o poder expressar-se livremente são muito importantes.



# Aula aberta

Estas actividades fazem com que os jovens ouçam os seus colegas quando estes falam das suas mudanças mais íntimas, potenciando-se, deste modo, a troca de informação e, sobretudo, o respeito pelos outros.

## Objectivos:

- Valorizar os pontos de vista dos colegas e aprender a opinar sobre temas que habitualmente dão vergonha.
- Conhecer o corpo dos rapazes e das raparigas, para além do próprio, pondo de parte os preconceitos habituais que acompanham estes temas.
- Desfazer-se dos preconceitos e dos tabus que ainda existem em relação ao período e aos produtos higiénicos femininos que provocam a incompreensão dos rapazes em relação às suas colegas e a vergonha destas. Aprender a lidar com o tema da menstruação com naturalidade.



## 9 Os outros

Os rapazes vão para um lado da sala e as raparigas para outro. Cada grupo escreve uma lista de coisas que gostaria de saber sobre o sexo oposto (para fazer a lista disporão de 10 minutos ou aproveitar-se-á o que os alunos escreveram na actividade 12 ou 13). Com a lista feita, põem-se os rapazes à frente das raparigas, deixando bem claro que cada grupo fala de cada vez. As raparigas lêem o seu primeiro ponto da lista e os rapazes respondem ou comentam o que quiserem. Depois serão os rapazes a ler os pontos da sua lista, e assim sucessivamente. Nesta actividade o professor não intervém, apenas modera em caso de conflito.

Duração aproximada da actividade:

10 minutos

## 10 Ser actor e atriz

Formam-se pares constituídos por um rapaz e uma rapariga. Cada um deles tem que contar ao parceiro, por passos, as mudanças que foi sofrendo, como se passasse em imagem acelerada o processo da puberdade que viveu. O/a colega tem que tentar representar com mímica aquilo que o/a colega lhe conta que foi sentindo ao longo desse processo, como se se tratasse de um pequeno filme.

Duração aproximada da actividade:

15 minutos

## 11 Tudo relacionado com o período

Esta actividade pode ser realizada depois de se terem ouvido os testemunhos do audiovisual que falam sobre os produtos higiénicos femininos. Tal como ocorre no audiovisual, propõe-se às raparigas que expliquem aos rapazes a utilidade e as diferenças dos distintos produtos higiénicos. Eles podem esclarecer com as colegas as suas dúvidas e curiosidades.

Duração aproximada da actividade:

10 minutos



## Actividades para o aluno



### 12 O antropólogo viajante



> (...)

Alguma vez pensaste como são vistas as mudanças próprias da adolescência por pessoas de culturas completamente distintas?

**Imagina que és um antropólogo que está a viajar pelo mundo** e a investigar em que momento os adolescentes dos diferentes povos, etnias e culturas passam a ser considerados adultos. Toma nota de tudo o que descobrires (podes perguntar a alguém de outro país, falar com alguém na Internet, escrever a um amigo estrangeiro, etc.). Podes comparar as tuas notas com as dos teus amigos. Qual foi o detalhe mais surpreendente?



### 13 Basta de tópicos sobre o período!



> (...)

Existem muitas crenças falsas em relação à menstruação!

- Se lavares o cabelo, estanca a menstruação.
- Não podes fazer exercício.
- A menstruação engorda.
- Não podes beber bebidas frias.

Não te canses de afirmar que estes clichés são errados.

**Agora tens a oportunidade de dizer as coisas tal como são e aceitar o período com naturalidade!**

...)



## Os principais temas da sessão

- › As mudanças vividas na intimidade: desenvolvimento dos órgãos sexuais e os sintomas mais evidentes do amadurecimento (ejaculação e menstruação). A diferente percepção das mudanças próprias dos rapazes e das raparigas.
- › Desconhecimento e falsas crenças sobre as mudanças que sofrem as pessoas de sexo contrário.
- › A vergonha e os temores ao falar das mudanças mais íntimas, tanto pessoais como do sexo oposto. Para além de gerar confusão, provoca mais preconceitos em relação a esses temas.
- › Apagar a visão negativa que habitualmente se tem tido sobre a menstruação: lugares comuns, falsas crenças, etc. Abordar a menstruação e todos os aspectos relacionados, como os produtos de higiene íntima, com naturalidade.
- › Informar correctamente acerca das mudanças e expressar livremente as dúvidas sobre elas, de forma a normalizá-las e fomentar o respeito em relação ao próprio corpo e ao corpo das pessoas do outro sexo.

### Bloco de recursos

Esta **terceira** sessão permite abordar temas tais como:

- Os órgãos sexuais e o funcionamento do sistema reprodutor (ver parte 1: «As mudanças físicas» e a parte 3: «Sexualidade»).
- As doenças relacionadas com os transtornos alimentares (ver parte 2: «Transtornos alimentares»).
- Os hábitos de higiene, especialmente durante a adolescência (ver parte 2: «Higiene pessoal»).

4

SESSÃO



# Como me sinto?

## Conduzir as emoções

## 4

## SESSÃO

# Como me sinto? Conduzir as emoções

## As mudanças emocionais

As mudanças físicas da puberdade são acompanhadas por uma série de mudanças emocionais que afectam de uma maneira importante a vida quotidiana dos adolescentes: o seu estado de ânimo, a percepção deles mesmos e do mundo que os rodeia, as relações com o ambiente familiar e com as outras pessoas, como os amigos, os colegas da escola, os professores, etc. Às vezes, estas mudanças emocionais, relacionadas com mudanças hormonais, mas também com a maturação própria da idade, desconcentram os jovens, que acabam por não entender porque é que um dia se sentem de uma

## Falam...

### Mafalda

«A adolescência é a fase da nossa vida que vamos ter mais transformações, psicológicas, físicas, em todos os aspectos. Físicas, umas para melhor outras para pior, claro, isso depende, e psicológicas também, mas geralmente é sempre para melhor mas é uma fase complicada, é muito complicado»



A Mafalda vê a adolescência como uma etapa da vida cheia de mudanças. Os adolescentes procuram amadurecer para serem mais independentes, embora já gostassem de o ser totalmente. Porque pensas que os adolescentes querem ser mais independentes? Como definirias tu próprio o momento que estás a viver agora?

### Teresa

«Em relação a falar dos picos de humor da adolescência é verdade que há dias que parece que toda a gente tá contra nós, odiamos toda a gente e toda a gente nos odeia mas também há dias bons. Há de tudo um pouco.»



A Teresa fala de mudanças de humor. A que pensas que são devidas? Notas estas mudanças de humor nos teus colegas e nos teus irmãos? Os adultos têm-nas? E as crianças pequenas? E vocês? Sobre quem se costuma descarregar a raiva e o mau humor? Como é que as mudanças de carácter afectam a relação com os outros? Que coisas precisas fazer quando estás de mau humor? E, quando estás alegre, apetece-te fazer estas coisas com os amigos ou a sós?

**Pequenos tesouros:** convida-se o aluno a recompilar na actividade fotocopiável os tesouros que guarda nos seus momentos mais íntimos (Actividade 16).

Palestra sobre  
as transformações  
na adolescência



Tema  
Sentimentos



Actividade 16, pág. 40

determinada maneira e noutra se sentem doutra forma bem diferente. Esta situação faz com que, frequentemente, entrem em contradição consigo mesmos e com as pessoas que os rodeiam, sobretudo com os adultos e, muito especialmente, com os pais.


### Estar sozinho e ter amigos

Neste momento os jovens começam a sentir a necessidade de ter um espaço privado e tempo para estarem sozinhos a pensar ou a fazer coisas. No entanto, também se produz uma forte identificação com os amigos. Estabelecem-se laços de amizade muito sólidos que podem durar muitos anos.

O **objectivo** deste bloco temático é dar oportunidade aos jovens de expressarem os seus sentimentos mais íntimos, tentando descobrir, entender e relativizar aquelas mudanças emocionais que mais os preocupam e que têm a ver com o facto de começarem a ser adultos. Também é interessante potenciar os aspectos mais positivos das reivindicações individuais que os adolescentes fazem, assim como dos valores e sensações que despertam as relações de amizade.




### André

 *Um bocado também já estou mais consciente de algumas coisas, as pessoas quando vão crescendo vão aprendendo mais coisas e vão mudando as suas ideias e a sua maneira de pensar*



O André diz que à medida que foi crescendo mudaram também as suas ideias e formas de pensar. Passou-se algo parecido convosco? Pensas que as tuas prioridades mudaram? E, na relação com os outros, que valores são mais importantes para vocês, agora?

### Diogo

 *Eu acho que em termos de personalidade e mudanças tem a ver mais com se lidarmos com pessoas mais velhas ou mais novas do que nós. Agora uma coisa é certa: a nossa personalidade amadurece, as nossas ideias ficam mais claras, o que pensamos, o que queremos e o que gostamos, agora em termos de aspecto mudamos ao mesmo tempo por isso vamos acompanhando uns dos outros. Não há grande diferença.*



Este testemunho fala de mudanças emocionais que, a pouco e pouco, se gerem com mais maturidade. Estás de acordo com o que disse? Pensas que as acções das pessoas dependem do que sentem? Que problemas envolve o facto de se estar numa fase intermédia entre a infância e a vida adulta? Pensas que são exigidas aos jovens as responsabilidades de um adulto mas que lhes são dadas as liberdades de uma criança? Como sentem que vos tratam a vocês?

**Conheces-te?:** é proposto ao aluno que tente responder a um questionário que o irá ajudar a definir-se melhor (Actividade 17).



# O olhar do especialista

## As pessoas são como casas cheias de divisões

É importante para o adolescente aprender que todas as pessoas têm coisas em si de que gostam e que valorizam, e outras que nem tanto. Faz tudo parte de nós mesmos, e a aceitação daquilo de que não gostamos é o que nos faz crescer como indivíduos. Ninguém é perfeito. O truque está também em aceitar as imperfeições. Mas também é importante ter em conta que vamos mudando ao longo da vida. Não nos é útil pormo-nos com etiquetas, e nos outros também não. Além disso, as etiquetas podem ser muito condicionantes.

## Às vezes estamos tristes e outras contentes

Algo similar acontece com as emoções. Do mesmo modo que os protagonistas do audiovisual, por vezes estamos tristes e outras contentes. Por vezes sentimo-nos irados e outras, assustados. Somos como uma grande casa com muitas divisões; cada divisão é uma emoção e temos de poder entrar em cada uma delas. Se fecharmos a porta da divisão que se chama tristeza, também estamos a fechar a porta da alegria. Gostamos mais de uns compartimentos que de outros, mas da mesma forma que «sabemos» estar contentes podemos ir aprendendo a estar tristes. A auto-estima é a aceitação de nós próprios permanentemente.

É importante ter em conta que cada pessoa expressa os seus sentimentos de forma diferente, tem necessidades afectivas diferentes e vive cada etapa de forma diversa. Vários testemunhos do audiovisual citam precisamente esta diversidade.

## Uma etapa da vida

No audiovisual fala-se da adolescência como uma etapa da vida que se situa entre a infância e o mundo adulto. Os jovens começam a interrogar-se sobre o futuro: o que é que será a vida adulta? A adolescência é o momento em que começa o projecto existencial. Este vai-se construindo a partir dos nossos desejos, das nossas possibilidades, das nossas crenças acerca de nós mesmos e do nosso meio, e vai-se readaptando ao longo da vida.

Uma proposta para trabalhar este tema é propor ao aluno que escreva um guião de cinema sobre si mesmo, e cujo argumento seja o seu passado, presente e futuro. Pode também ser uma ocasião para reflectir sobre o facto de as metas terem um caminho:

- Como farei para poder chegar onde quero?
- Que tipo de obstáculos encontrarei?
- Que recursos tenho?

## A necessidade da intimidade

A sensação de intimidade surge na adolescência. Para alguns jovens, o seu quarto, o seu diário e alguns objectos são muito importantes.

Sabem que há coisas que não querem dividir e esta decisão deve ser respeitada e apoiada, já que é um passo em direcção à vida adulta.



# Aula aberta

As seguintes actividades foram pensadas para que os jovens tentem comunicar as suas emoções e opiniões a partir da reflexão e do diálogo. Terão de ter em conta o que sentem, mas também o interlocutor a quem se dirigem, as circunstâncias de cada momento e a maneira como verbalizam os seus pensamentos. Também é importante que valorizem o facto de partilharem e comuniquem as suas emoções às pessoas que têm perto e que os podem apoiar.

## Objectivos:

- Reflectir sobre qual é a maneira habitual de o jovem expressar as suas opiniões, pensamentos e emoções.
- Utilizar o mesmo tipo de linguagem dos jovens para se falar dos seus sentimentos, inquietações, etc., e comparti-los com o resto do grupo.
- Falar de algumas emoções básicas, comparti-las com os colegas. Aprender a observar os outros, tentando compreender como é que se sentem em situações diferentes.

## 14 Pessoas e situações

Cada aluno dedica um tempo a anotar que situações da sua vida o fazem sentir inseguro e quais lhe dão segurança. Pode igualmente anotar com que pessoas se sente mal, «vacilante», retraído... e com quais se sente bem.

Depois deste período os/as alunos/as podem partilhar aos pares (podem sentir-se mais à vontade se tiverem alguma confiança) essas situações e ver se concordam com alguma ou com alguma pessoa.

Entre os dois podem tentar encontrar que pontos têm em comum as situações que os fazem sentir bem ou mal e que características têm essas pessoas que os fazem sentir bem ou mal.

## 15 Etiquetas emocionais

O professor distribui uma etiqueta em branco a cada aluno e dá-lhes as seguintes instruções:

No canto superior esquerdo escrevam algo que tenham perdido e que era importante na vossa vida (um objecto, uma pessoa, situação, oportunidade, etc.). No canto superior direito, algo ou alguém que vos pareça perigoso. No canto inferior direito, algo ou alguém que vos impeça de conseguir o que querem, que possa ser um obstáculo. E por último, no canto inferior esquerdo, algo que vos dê alegria ou felicidade.

Uma vez preenchidas as etiquetas, recolhem-se para se baralharem. Depois, distribuem-se novamente, mas de uma maneira descontraída.

Cada aluno terá de encontrar o dono ou a dona da sua etiqueta. Se tem dúvidas poderá fazer alguma pergunta inspirada no conteúdo da etiqueta, mas sem a mostrar. Quando o aluno encontra o dono da etiqueta, põe-na num lugar visível.

Os alunos podem fazer reflexões em torno desta actividade: cada um dos cantos da etiqueta corresponde a uma emoção básica. A perda (canto superior esquerdo) produz tristeza; o perigo (canto superior direito), medo; os obstáculos (canto inferior direito), raiva ou frustração; e o amor (canto inferior esquerdo), felicidade.

Uma vez realizada esta reflexão, os alunos podem escolher um colega de turma para partilhar as emoções da sua etiqueta. Podem falar de como vivem as diferentes emoções e explicar alguma situação em que tenham vivido emoções diferentes.

Duração  
aproximada  
da actividade:

10 minutos

Duração  
aproximada  
da actividade:

15 minutos



## Actividades para o aluno

### 16 Pequenos tesouros



> (...)

**Por vezes, os pequenos presentes ou recordações adquirem um significado especial.** São uma coisa importante para nós...

Pensa em situações, objectos, palavras ou mesmo pensamentos que te fizeram sentir alegre e anota-os ou desenha-os.

- Também podes fazer o mesmo com a tristeza, o medo e o aborrecimento.

...)

## 17 Conheces-te?



Consegues preencher este quadro sobre **ti**?

### Coisas que me fazem sentir...

Triste	
Alegre	
Aborrecido/a	
Assustado/a	

### Coisas que faço para gerir cada uma dessas emoções...

- > Falar com:
- > Expressá-lo assim:
- > Fazer esta actividade:
- > Pensar que...
- > (...)



## Os principais temas da sessão

- › Fomentar a identificação das próprias emoções com naturalidade.
- › Ajudar na gestão das emoções de forma saudável.
- › Ajudar a compreender a importância de se sentir querido e de poder partilhar e comunicar as próprias emoções com os outros.
- › Valorizar a amizade como fonte de ajuda para melhorar a aceitação das mudanças que se produzem.
- › Aprofundar o mundo da amizade e contribuir para a melhoria das relações interpessoais e sociais entre adolescentes.
- › Reflectir sobre a adolescência como caminho para a idade adulta.
- › Tomar consciência do mundo emocional próprio e do dos outros.
- › Melhorar o conhecimento do processo de amadurecimento do adolescente.

### Bloco de recursos

Esta **quarta** sessão permite abordar temas tais como:

- Actividades de responsabilidade individual: higiene, alimentação, hábitos saudáveis, etc. (ver parte 2: «Hábitos saudáveis»).
- As reflexões que geram as mudanças emocionais e físicas (ver parte 3: «Sexualidade»).
- A auto-estima, para fazer frente aos desafios da vida (ver parte 4: «Auto-estima»).

# Puberdade e adolescência

## *Bloco de recursos*

O Bloco de recursos foi organizado tendo em conta as quatro sessões em que se estrutura o Manual do professor. No final de cada sessão encontra-se uma vinheta que associa cada uma delas ao material correspondente dos recursos.

## A adolescência, uma nova etapa

A adolescência é uma etapa nova e essencial para o desenvolvimento das pessoas, uma vez que se produzem mudanças físicas e emocionais muito importantes. Durante estes anos, nos quais se produz a passagem da infância para a idade adulta, os rapazes e as raparigas encontram-se face a situações confusas e contraditórias, ao mesmo tempo que vivem experiências insólitas e crescem física e intelectualmente.

Esta dupla realidade manifesta-se, por um lado, no desejo de independência do adolescente, que tem pressa para ser tratado como um adulto, enquanto, por outro lado, sente falta das poucas responsabilidades do tempo de criança e resiste a abandonar a tranquilidade e a alegria da infância. É importante fazê-lo ver o carácter dual da vida e explicar-lhe que quantas mais responsabilidades se adquiram, maior liberdade conquistará.

Muitas atitudes assumidas durante estes anos vão constituir a forma de ser de cada um. Por isso esta etapa supõe um momento chave para a posterior formação do carácter. Ao mesmo tempo, não devem ser esquecidas as mudanças físicas sofridas, que são as que se apresentam de forma mais patente e que podem ter consequências na conduta dos adolescentes.

### 1 As mudanças físicas

A fim de evitar a difusão entre os alunos das ideias erradas a propósito das mudanças fisiológicas que se produzem na puberdade, convém que tenham uma formação adequada do ponto de vista teórico. Muitos rapazes e raparigas conhecem «as coisas do seu próprio sexo», ignorando «as do outro» quase por completo. É importante que adquiram um conhecimento adequado de ambos os sexos, de forma a analisar com seriedade outros temas, como a identidade, a afectividade, o prazer e a reprodução e sua prevenção.

As mudanças físicas associadas à puberdade iniciam-se devido à actividade hormonal do hipotálamo, que envia sinais à hipófise para que segregue hormonas gonadotróficas que, por seu lado, estimulam o desenvolvimento das gónadas sexuais que iniciam a produção em massa de hormonas sexuais, que são as responsáveis pelas mudanças vividas no final da infância.

As hormonas sexuais (testosterona nos rapazes e estrógenos e progesterona nas raparigas), juntamente com outros tipos de hormonas, favorecem o crescimento dos ossos dos músculos e aceleram o crescimento geral (o famoso «pulo»). Quase todas as partes do corpo sofrem alguma mudança desde a adolescência e aumenta o volume de muitos tecidos. Nos rapazes diminui a espessura do tecido adiposo que se encontra sob a pele e a proporção de peso corporal que esse tecido representa. No caso das raparigas, pelo contrário, o tecido adiposo fica mais espesso. Os ossos variam de tamanho (nos rapazes este crescimento é claramente maior) e também sofrem uma transformação interior. À medida que cresce a sua dimensão, a cartilagem calcifica-se, tornando os ossos mais duros, espessos e frágeis.

Ao mesmo tempo, o seu desenvolvimento psicossocial permite-lhe uma melhor compreensão de si próprio relativamente aos outros, através do vínculo com os seus iguais, o que não é apenas uma necessidade mas que se converte na forma de experimentar comportamentos novos e diferentes, que

o irão transformar num ser autónomo e único. Em resumo, é graças a essas interações que se conseguem formar como pessoas adultas.

Ainda que sejam menos evidentes do que o aumento de estatura e de peso, também se verificam outras mudanças fisiológicas significativas: duplica o tamanho do coração; aumenta a pressão arterial e diminui o ritmo cardíaco; distende-se a capacidade pulmonar e reduz-se o número de respirações por minuto; e o cérebro adquire o seu tamanho adulto.

Para terminar, é conveniente não esquecer que durante esta etapa se assiste também a um amadurecimento das funções cognitivas. Neste sentido, o adolescente atinge uma maior capacidade para pensar de forma lógica, conceptual e com visão de futuro, ao mesmo tempo que o seu desenvolvimento psicossocial lhe permite uma maior compreensão de si mesmo relativamente aos outros.



#### Para saber mais...

[www.apf.pt](http://www.apf.pt)

[www.adolescencia.org.br](http://www.adolescencia.org.br)



#### Bibliografia recomendada:

- > **BRACONNIER, A. e MARCELLI, D.** *As Mil Faces da Adolescência*, Lisboa, Climepsi editores, 2000.
- > **CAVALCANTI, R. e outros.** *Saúde Sexual e Reprodutiva: ensinando a ensinar*. Editora Art Graf, s/d.
- > **COIMBRA DE MATOS, A.** *Adolescência*, Madrid, Lisboa, Climepsi Editores, 2002.
- > **COSTA, M.** *Sexualidade na Adolescência: dilemas e crescimento*. Porto Alegre, Editora L&P, 11ª edição, 1997.
- > **FONSECA, H.** *Compreender os Adolescentes*, Lisboa, Editorial Presença, 2002.



#### Livros com actividades

**DELGADO, F.** *El juego consciente*, Barcelona, Integral Manuales, 2001.

**MANES, S.** *83 Jogos Psicológicos para a Dinâmica de Grupo*, Madrid, S. Paulo, Paulus Editores, 2003.

**ROOYACKERS, P.** *101 Jogos Dramáticos*, Porto, Edições ASA, 2003.

## 2 Hábitos saudáveis

O período da adolescência caracteriza-se por profundas mudanças biológicas e físicas, por avanços no desenvolvimento cognitivo e por um conjunto de expectativas sociais variáveis, que influem grandemente nas decisões dos jovens em relação à sua saúde a curto e longo prazo. Neste sentido, consideram-se comportamentos favoráveis para a saúde durante esta etapa:

- uma alimentação correcta;
- uma actividade física realizada com frequência, intensidade e duração adequadas;
- um descanso regular e apropriado (entre 7 e 8 horas por noite), que permita recuperar as energias perdidas durante o dia;
- o cuidado com a aparência e os hábitos de higiene pessoal.

Durante a adolescência, vai-se adquirindo cada vez mais autonomia em relação às normas e costumes estabelecidos pelos pais.

### Alimentação

#### Dieta equilibrada

No que diz respeito à alimentação, alguns adolescentes não possuem formação suficiente para seguir uma dieta equilibrada. Frequentemente as suas decisões são influenciadas pela sociedade de consumo e pelos hábitos dos amigos. Paralelamente, a insistência dos pais em manter horários e normas de alimentação diminui, o que pode favorecer os desequilíbrios dietéticos.

Actualmente, os especialistas não são partidários de uma dieta concreta, preferindo falar de requisitos, rações (entre 200 e 250 g) e grupos de alimentos. No caso dos adolescentes, a alimentação diária deve incluir entre 1500 e 2000 calorias para as raparigas e entre 2000 e 2500 calorias para os rapazes, segundo a estrutura óssea e o gasto energético. Para além disso, deve incluir duas doses de verduras (cozidas ou cruas), de duas a quatro peças de fruta (pelo menos um citrino), uma de carne ou peixe, outra de legumes, duas de cereais e três de lacticínios (cerca de 1200 mg). Semanalmente devem ingerir-se cerca de quatro ovos e deve-se comer peixe azul quatro vezes e peixe branco duas vezes. Quanto à carne, pode ser de porco, de vaca, cordeiro ou de ave. O adolescente deve realizar entre um mínimo de três e um máximo de seis refeições ao longo do dia.

Entre os factores que ajudam os rapazes e as raparigas a seguir uma dieta equilibrada encontram-se: a organização da hora das refeições e a comunicação e participação familiar.

#### Transtornos alimentares

O crescimento implica o desenvolvimento da massa muscular e do esqueleto, assim como das vísceras (fígado, coração e outros órgãos). Se a alimentação não for a adequada, o organismo utiliza os nutrientes apenas para o gasto energético e não para o seu desenvolvimento.

Cada dia são mais os adolescentes de ambos os sexos que, sob a pressão dos meios de comunicação, procuram ser fisicamente perfeitos. Esta obsessão actual pelo «culto ao corpo» manifesta-se de distintas formas: por um lado, a «cultura do emagrecimento» favorece a anorexia e a bulimia nervosas, enquanto a vigorexia se fundamenta no «culto ao músculo».

Estes transtornos, no entanto, têm em comum a distorsão da realidade frente ao espelho, provocada pelo desejo de ser fisicamente perfeito.

Nas últimas décadas, ter uma aparência física irrepreensível constitui um objectivo essencial das sociedades mais avançadas e, por isso, converteu-se em sinónimo de sucesso, felicidade e até mesmo de saúde. Os transtornos que esta situação provoca perturbam o funcionamento da vida social, do trabalho e do estudo, representando uma alteração no desenvolvimento pessoal dos adolescentes. O esforço por perder peso isola-os, cria-lhes dificuldades, dificulta a aquisição de outras aprendizagens e causa-lhes um grande mal-estar.

## Obesidade

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), uma das doenças crónicas mais preocupantes nos países desenvolvidos é a obesidade juvenil. Esta doença está relacionada com o facto de a maioria das crianças e adolescentes preferirem as actividades sedentárias aos jogos que acarretam actividade física. A esta situação soma-se o alto consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares.

Se uma pessoa ingere mais calorias do que as que consome arrisca-se a padecer de obesidade, ainda que também entrem em acção factores biológicos, genéticos, culturais e de comportamento: falta de exercício, maus hábitos alimentares, depressão, stress, ansiedade, etc.

Nos países desenvolvidos, a obesidade foi propiciada pela substituição da dieta mediterrânica por uma dieta rica em hidratos de carbono e gorduras saturadas; o consumo de alimentos com «calorias vazias», como os caramelos e gomas; e o facto de comer apenas duas vezes por dia e não mastigar bem os alimentos.

Para os adolescentes, a «comida rápida» e os refrescos são algo habitual. A isso acrescenta-se a escassa prática de desporto ao ar livre e a proliferação de actividades sedentárias, como ver televisão ou jogar no computador, que reduzem o gasto energético, aumentam o sedentarismo e incitam a comer alimentos ricos em calorias.

Entre os riscos físicos relacionados com a obesidade encontram-se as doenças cardíacas, a hipertensão arterial, a diabetes, as insuficiências respiratórias e as alterações do sono. No entanto, não se devem esquecer outros factores como o aumento dos conflitos emocionais, uma vez que os adolescentes com problemas de peso são menos aceites pelos colegas, o que lhes provoca baixa auto-estima.

Para prevenir a obesidade, estimular o crescimento e melhorar a saúde física e emocional é essencial fazer exercício diariamente. É importante mudar os hábitos alimentares a fim de aprender a comer de forma sã e equilibrada.

## Anorexia e bulimia

A anorexia e a bulimia são transtornos psicológicos graves que podem ser mortais em casos extremos. São doenças que se encontram interligadas, uma vez que um anorético pode sofrer crises de bulimia e um bulímico pode converter-se em anorético devido aos vómitos auto-provocados.

Este tipo de doença, cada vez mais frequente, não é só um problema de peso, mas sim de comportamento, uma vez que as dietas muito severas podem gerar alterações bioquímicas cerebrais.

Até há pouco tempo, as raparigas constituíam o grupo de maior risco, mas são cada vez mais os rapazes que sofrem estas doenças. Além disso, diminuiu a idade de incidência e aumentaram os casos em que a falta de alimentos se une a uma actividade física excessiva.



Os sintomas destas patologias incluem: negação total ou parcial da doença, medo exagerado ao aumento de peso, transtorno grave na percepção da própria imagem, controlo inflexível sobre as sensações de fome, sede, fadiga ou sono, dificuldades de concentração e aprendizagem, recusa das emoções, desinteresse por actividades lúdicas e depressão. Outro indício são as limitações sociais que sofrem os afectados, para que não sejam observados nem julgados, ocasionando fobia social.

Nessa tentativa de controlar a comida para mudar o corpo, estas pessoas encontram-se num beco sem saída, uma vez que também se sentem controladas pelo seu problema. Esta situação provoca-lhes sentimentos negativos, tristeza e choro frequente, lado a lado com uma baixa auto-estima e medo ao abandono ou à exclusão.

O tratamento médico deve ser combinado com terapia psicológica e apoio familiar. Costuma ser muito longo e, em casos extremos, é necessário ser internado num centro especializado. Para encontrar uma solução é fundamental a comunicação, uma vez que há que vencer os problemas que desencadearam a doença, recuperar a auto-estima, controlar as emoções e não ter medo a crescer.

## Vigorexia

Este transtorno mental, mais do que alimentar, partilha com as patologias anteriores a preocupação obsessiva pela imagem corporal. Os sintomas mais frequentes são: sentir-se fraco, obsessionar-se por aumentar a musculatura, ver-se ao espelho constantemente, pesar-se várias vezes ao dia e comparar-se com outras pessoas que fazem culturismo.

Esta doença obsessiva e compulsiva faz com que o vigoréxico abandone as suas actividades para estar no ginásio a qualquer hora. Com o frenesi de aumentar a massa muscular, segue dietas baixas em gorduras e ricas em hidratos de carbono e proteínas, e, em alguns casos, chega a abusar das hormonas e anabolizantes esteróides.

## Exercício físico

A actividade física programada é, talvez, o melhor investimento a realizar na nossa vida. O exercício significa mais saúde, maior oxigenação e consumo de oxigénio por parte dos tecidos, melhor funcionamento de todos os órgãos do corpo, mais força para trabalhar e desfrutar da vida, etc.

O desporto deve ser praticado de acordo com cada etapa do desenvolvimento do indivíduo. Passear, nadar, andar de bicicleta, dançar, patinar, jogar futebol ou basquetebol constituem actividades imprescindíveis para o desenvolvimento neuromuscular e cada uma pode melhorar algum aspecto em concreto: a respiração, o fortalecimento de determinados músculos, a postura correcta, etc. Para além disso, contribui para a formação integral do adolescente enquanto ser social, assim como para a participação em actividades culturais e artísticas afins às suas aptidões e possibilidades.

O adolescente encontra-se numa etapa de crescimento na qual o exercício físico se repercute na estrutura corporal. Esta está condicionada não só pela musculatura ou pela fortaleza dos ligamentos e músculos, mas também pela forma de ser: a depressão e o cansaço intelectual pioram a imagem e, pelo contrário, a alegria e o sucesso melhoram essa mesma imagem.

De facto, a realização de exercício físico liberta endorfinas no cérebro que constituem as substâncias químicas envolvidas no estado de ânimo, pois incentivam sensações de prazer, de alegria, de bem-estar e até de euforia. Por isso, a realização de actividades físicas transforma-se num protector de possíveis alterações como a depressão, o stress ou a ansiedade.

## Higiene pessoal

A limpeza corporal inclui hábitos que repercutem directamente na saúde. Entre outros aspectos cabe destacar:

- O duche e o banho diário, assim como a utilização de uma toalha individual.
- A lavagem do cabelo, pelo menos duas a três vezes por semana, secá-lo bem antes de dormir e usar pente e escova individuais.
- A lavagem frequente das mãos antes de manusear alimentos e de comer, assim como depois de utilizar a casa de banho, de estar em contacto com objectos sujos ou com animais. As unhas também devem ser mantidas curtas e limpas.
- A correcta higiene bucal ao levantar, deitar e depois das refeições, utilizando sempre uma escova individual. Também é importante ir periodicamente ao dentista.
- Usar roupa limpa, folgada e adequada a cada época do ano e a cada actividade. O calçado deve ajustar-se ao pé para evitar deformações.
- O uso de produtos higiénicos femininos, durante a menstruação, adequados às necessidades de cada rapariga.



### Para saber mais...

#### **Alimentação e adolescência**

[www.abcdasaude.com.br](http://www.abcdasaude.com.br)

[www.cdof.com.br/index.htm](http://www.cdof.com.br/index.htm)

[www.comportamentoalimentar.pt/layout.html](http://www.comportamentoalimentar.pt/layout.html)

[www.psiqweb.med.br/alimentar.html](http://www.psiqweb.med.br/alimentar.html)



### **Bibliografia recomendada:**

- > **BOUÇA, D.** *Anorexia Nervosa Minha Amiga*, Porto, Ambar, 2000.
- > **CORDÁS, T. A. e BUSSE, S. R.** *Transtornos Alimentares: Anorexia e Bulimia Nervosas*. In LOUZA NETO, M. R.; DA MOTTA, T.; WANG, Y. e ELKINS, H. *Psiquiatria Básica*. Porto Alegre. Artes Médias do Sul, 1995.
- > **KAUFMAN, A.** *Transtornos Alimentares na Adolescência*. Hospital das Clínicas. Faculdade de Medicina de São Paulo, 2000.
- > **SCHMIDT, U. e TREASURE, J.** *Melhorando Pouco a Pouco*, Barcelona, Coimbra, Tenacitas, 2002.

## 3 Sexualidade

A identidade sexual constitui um dos aspectos mais importantes da forma de ser de mulheres e homens, e define-se como o conjunto de preferências, sentimentos e atitudes face ao sexo que nos diferenciam dos outros. Na identidade sexual combinam-se diversos factores biológicos, psicológicos e ambientais, de forma que o adolescente descobre o seu próprio corpo ao mesmo tempo que descobre os sentimentos, gostos e preferências.

### Sexualidade e afectividade

A sexualidade é uma capacidade da qual desfrutam as pessoas ao longo da sua vida. É mais do que uma união sexual, pois implica sentimentos e vínculos, assim como uma relação com a própria pessoa e com os outros. Trata-se de um complemento entre dois seres: uma forma de expressar afecto, ternura, confiança, para além de ser uma forma de receber e dar prazer. Cada indivíduo vive a sua sexualidade de forma única e particular. Não existem normas nem modelos, não existe uma idade ou momento determinado para iniciar a vida sexual. Cada indivíduo tem o seu ritmo e o adolescente deve detectar o seu sem pressas e desfrutar de cada descoberta e de cada fase do seu crescimento.

Tradicionalmente, o aparecimento do desejo sexual situa-se na puberdade. No entanto, existem actualmente dados que manifestam que, ainda que antes dessa etapa as gónadas sexuais sejam imaturas e incapazes de produzir hormonas sexuais, as glândulas supra-renais iniciam uma ligeira produção de hormonas sexuais por volta dos 9 ou 10 anos. Neste sentido, a puberdade é um processo mais gradual do que aparenta. Portanto, a educação afectivo-sexual pode ajudar os adolescentes a conhecerem-se melhor e a aceitarem a própria sexualidade desde o primeiro momento.

Em função do sexo, existem diferenças que delimitam dois padrões de comportamento, um masculino e outro feminino. Nas raparigas, o comportamento sexual combina-se com componentes sócio-emocionais, existindo um maior vínculo entre sexualidade e afectividade. Estas diferenças são muito pronunciadas durante o início da adolescência, provavelmente porque os rapazes e as raparigas se encontram num período crítico da construção da identidade sexual e necessitam de mostrar as suas atitudes e comportamentos sexuais de forma estereotipada. No entanto, à medida que os adolescentes crescem, as diferenças vão desaparecendo e revelam padrões mais andróginos e similares entre ambos os sexos.

Outra mudança importante durante a adolescência relaciona-se com o progresso no julgamento moral. Como consequência das novas habilidades cognitivas e das experiências com pais e companheiros, os adolescentes são mais capazes de questionar temas morais ou sociais e também são mais conscientes das consequências dos seus actos sobre os outros. Portanto, se os comportamentos sexuais envolvem outras pessoas e são regidos pelas regras de ética das relações humanas, a educação afectivo-sexual deve incluir entre os seus objectivos a aquisição de uma ética das relações por parte do adolescente. Deste modo, entenderá que se devem respeitar os direitos dos outros a decidir se desejam manter relações e com quem; que a honestidade e a sinceridade devem presidir este tipo de vínculos; que devem evitar a utilização dos outros em proveito próprio; e que qualquer relação sexual acarreta afecto, ternura e intimidade.

### Homossexualidade

Durante a adolescência tem lugar a definição da orientação sexual de cada pessoa, seja homossexual ou heterossexual. As necessidades emocionais e sexuais próprias desta etapa, unidas à intimidade que rapazes e raparigas atingem nas suas relações de amizade, fazem com a que as relações homossexuais não sejam incomuns entre adolescentes.

Não obstante, muitas destas relações não têm continuidade no último terço da adolescência nem na idade adulta. Também pode ocorrer o caso contrário, ou seja, muitos rapazes e raparigas que mantêm relações heterossexuais formarão uma identidade e uma orientação homossexual durante a idade adulta. A educação afectivo-sexual pode ajudar a trabalhar este aspecto, uma vez que é outro factor que provoca muito desconcerto e sofrimento entre os adolescentes.



#### Para saber mais...

##### Sexualidade e afectividade

<http://www.apf.pt/>

<http://www.juventude.gov.pt/Portal/SaudeSexualidadeJuvenil/>



#### Bibliografia recomendada:

##### Sexualidade e educação sexual

- > **BASTOS, A. P.** *Afectividade na Adolescência - Sexualidade e Educação para os Valores*. Edições Paulinas, Lisboa, 2003.
- > **GARCÍA HOZ, V.** *Educação da Sexualidade*, Lisboa, Diel, 1999.
- > **RAPPAPORT, C. R. e outros.** *Psicologia do Desenvolvimento: a idade escolar e a adolescência*. Vol. IV. São Paulo, 1981-1982.
- > **VILAR, D. A.** *Educação Sexual nas Famílias dos Adolescentes*, Porto, Edições Afrontamento, 2003.

##### Literatura juvenil sobre sexualidade e educação sexual

- > **GEILING, K.** *Essa tal primeira vez*. São Paulo, Editora Moderna, 1995.
- > **LEVERICH, K.** *Gostava de Ser Diferente*, Lisboa, Editorial Presença, 2003.
- > **MIGUEL, N. e GOMES, A. M.** *Só para jovens! Juventude, Afecto e Sexualidade*, Lisboa, Texto Editora, 2000.
- > **NAIK, A.** *Serei Normal*, Lisboa, Gradiva, 1995.
- > **PRUNTY, M.** *Como Lidar com os Rapazes*, Lisboa, Editorial Presença, 2002.
- > **STOPARD, M.** *Sexo: um guia para adolescentes*. São Paulo, Editora Marco Zero, 1998.

## 4 Auto-estima

É importante encarar com normalidade todas as mudanças físicas e emocionais de cada indivíduo, assim como assimilar de uma forma positiva o papel activo como sujeito da própria vida. A adolescência deve ser aceite como auto-realização no caminho para a idade adulta e não como um meio que leva ao desconhecido.

A auto-estima é essencial para a sobrevivência psicológica. É o conceito que temos da nossa valia e baseia-se em todos os pensamentos, sentimentos, sensações e experiências recolhidos durante a nossa vida sobre nós próprios. As impressões, avaliações e vivências reúnem-se num sentimento positivo em relação à nossa pessoa ou, pelo contrário, num sentimento incómodo de não ser o que esperávamos.

A adolescência é um dos períodos mais críticos para o desenvolvimento da auto-estima. É a etapa em que o nosso eu necessita de adquirir uma identidade firme, ou seja, reconhecer-se como indivíduo diferente dos outros, ser consciente das próprias possibilidades e talento, assim como de se sentir valioso como sujeito que progride em direcção ao seu futuro. São os anos em que a criança passa da dependência para a autonomia e confiança nas suas próprias forças. É uma época em que se começa a questionar aspectos fundamentais, como a vocação, os planos para vencer na vida, os princípios elementares da existência, a identidade sexual, a independência da família e a capacidade para se relacionar com o sexo oposto. A estes aspectos somam-se todos os conflitos não resolvidos da infância, que também devem ser enfrentados.

A auto-estima é a avaliação que cada pessoa faz de si mesma, o sentimento que surge da descoberta, de auto-impor-se uma disciplina e de se aceitar. Trata-se de uma dimensão humana que indica até que ponto um indivíduo se sente capaz, importante, digno e bem sucedido. Além disso, afecta o comportamento e estabelece a capacidade de agir de forma positiva, ser feliz e desfrutar da saúde.

### Importância da auto-estima

Os adolescentes devem esforçar-se por reforçar a auto-estima, pois esta constitui o recurso mais valioso de forma a estabelecer relações gratas de forma eficaz, aproveitar as oportunidades que se lhes deparam, trabalhar de forma produtiva e aprender a ser auto-suficientes.

Se o adolescente conclui esta etapa da sua vida com uma auto-estima forte e equilibrada, entrará na vida adulta com boa parte dos alicerces necessários a uma existência proveitosa e satisfatória.

Se, pelo contrário, o adolescente não se atribui o valor suficiente, também não será capaz de apreciar a sua criatividade e os seus progressos pessoais. As pessoas que se sentem bem consigo mesmas são capazes de enfrentar e resolver com segurança os desafios e as responsabilidades.

Durante a adolescência, a família, a escola, os amigos e os meios de comunicação ajudam a moldar a auto-estima. Nesta etapa manifestam-se mudanças de carácter sócio-afectivo, físico e cognitivo, desenvolve-se a capacidade de reflectir sobre si próprio e de aceitar uma nova imagem corporal. Ao passar por este processo, os adolescentes colocam-se perguntas como: sou atractivo?; sou inteligente?; sou aceite pelos meus colegas? De forma gradual começam a distinguir entre aquilo em que acreditam sobre si próprios e o que consideram erróneo, começando, deste modo, a construir uma ideia sobre a sua pessoa. Quanto mais aceites se sentirem, tanto em família como entre os colegas, maiores serão as possibilidades de êxito pessoal.

Um adequado desenvolvimento da auto-estima:

- Favorece a aprendizagem.
- Ajuda a superar as dificuldades pessoais.
- Alicerça a responsabilidade.
- Desenvolve a criatividade.
- Estimula a autonomia pessoal.
- Possibilita uma relação social saudável.
- Permite levar a cabo projectos pessoais com êxito.

## Manifestações de uma auto-estima sólida

- Age-se de forma independente: o adolescente escolhe e decide como aproveitar o seu tempo, o seu dinheiro e as suas ocupações. Procura amigos e diversão pelos seus próprios meios.
- Assumem-se responsabilidades: o rapaz ou a rapariga aceita o compromisso acarretado por certas obrigações ou necessidades evidentes (manter o quarto arrumado, consolar um amigo, etc.) de uma forma segura e sem que seja necessário pedi-lo.
- Enfrentam-se novos desafios com entusiasmo e sente-se orgulho pelos sucessos pessoais: interessa-se por aprender e praticar novas actividades e lança-se a elas com segurança.
- Demonstra-se amplitude de emoções e sentimentos: o adolescente sabe rir, sorrir, gritar, chorar e exprimir a sua afectividade de forma espontânea e, geralmente, passa por diferentes emoções sem se reprimir nem ocultar.
- Manifesta-se tolerância face à frustração: se alguma coisa sai mal, o jovem sabe encarar a situação de diferentes formas (esperando, rindo-se de si mesmo, respondendo, etc.) e falar sobre aquilo que o entristece.
- Sente-se com capacidade de influenciar outras pessoas: tem confiança no efeito que pode produzir sobre os restantes membros da família, amigos, professores, etc.

**Bibliografia recomendada:****Emoções e educação emocional**

- > **FILLIOZAT, I.** *No Coração das Emoções das Crianças*, Cascais-Portugal, Pergaminho, 1999.
- > **GOLEMAN, D.** *Trabalhar com Inteligência Emocional*, Temas debates, 1999.
- > **MARTIN, Doris e BOECK, K.** *O que É a Inteligência Emocional*, RBA Livros, 2002.

## NOTAS



