



# Saneamento e Higiene Escolar

## VOLUME I

MANUAL DE FORMAÇÃO DE FORMADORES



**Projecto:** **MANUAL DE FORMAÇÃO DE FORMADORES EM SANEAMENTO E HIGIENE ESCOLAR**

**Autores:** SNV – Organização Holandesa de Desenvolvimento | Agente de Capacitação para o Programa Nacional de Abastecimento de Água e Saneamento Rural (PRONASAR)

DFID – Departamento de Desenvolvimento Internacional do Reino Unido

Be Girl, Inc.

**Propriedade:** DINUSE / MINEDH – Direcção Nacional de Nutrição e Saúde Escolar / Ministério de Educação e Desenvolvimento Humano

DNAAS / MOPHRH - Direcção Nacional de Abastecimento de Água e Saneamento / Ministério de Obras Públicas, Habitação e Recursos Hídricos

**Financiador:** DFID

**Imagens:** PRONASAR, SNV e Be Girl, Inc.

## INFORMAÇÃO DE CONTACTO PARA CLARIFICAÇÕES FUTURAS

### DINUSE

#### **ARLINDA CHAQUISSE**

Directora Nacional

**Email:** [arlinda.chaquisse@mined.gov.mz](mailto:arlinda.chaquisse@mined.gov.mz)

### DNAAS

#### **ROSTINA SUMBANE**

Chefe do Departamento de Saneamento

**Email:** [rosumbane@gmail.com](mailto:rosumbane@gmail.com)

### SNV

#### **ABÍLIO CUAMBA**

Assessor de Política e Descentralização

**Email:** [acuamba@snv.org](mailto:acuamba@snv.org)

### BE GIRL

#### **DIANA SIERRA**

Co-Fundadora e Directora Executiva

**Email:** [diana@begirl.org](mailto:diana@begirl.org)

# ÍNDICE

## **04 PREFÁCIO**

## **05 LISTA DE ABREVIATURAS E ACRÓNIMOS**

## **06 INTRODUÇÃO**

## **11 SECÇÃO A – SOBRE O MANUAL**

12 A.1 A estrutura do manual

14 A.2 O público-alvo

15 A.3 Conheça o Esquadrão Jovem™

16 A.4 Avaliação da mudança: Abordagem das Três Estrelas da UNICEF

17 A.5 Papéis e responsabilidades dos intervenientes na escola

## **18 SECÇÃO B – METODOLOGIAS DE FACILITAÇÃO DE SESSÕES**

19 B.1 Facilitar a Formação de Formadores

33 B.2 Facilitar sessões com alunos

## **58 SECÇÃO C – FACILITAR PARA DIFERENTES GRUPOS E BOAS PRÁTICAS**

59 C.1 Facilitar sessões para alunos mais novos vs. alunos mais velhos

60 C.2 Facilitar sessões de puberdade para raparigas vs. rapazes

61 C.3 Boas práticas gerais

## **62 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

## **63 PARCEIROS**

# LISTA DE ABREVIATURAS E ACRÓNIMOS

<b>AAHS</b>	Abastecimento de Água, Higiene e Saneamento
<b>DFID</b>	Departamento de Desenvolvimento Internacional do Reino Unido
<b>DINUSE</b>	Direcção Nacional de Nutrição e Saúde Escolar
<b>DNAAS</b>	Direcção Nacional de Abastecimento de Água e Saneamento
<b>EIC</b>	Informação, Educação e Comunicação
<b>FdF</b>	Formação de Formadores
<b>MINEDH</b>	Ministério da Educação e Desenvolvimento Humano
<b>MOPHRH</b>	Ministério de Obras Públicas, Habitação e Recursos Hídricos
<b>PRONASAR</b>	Programa Nacional de Abastecimento de Água e Saneamento Rural
<b>SHE</b>	Saneamento e Higiene Escolar
<b>SNV</b>	Organização Holandesa de Desenvolvimento
<b>UNICEF</b>	Fundo das Nações Unidas para a Infância
<b>ZIP</b>	Zonas de Intervenção Pedagógica

# INTRODUÇÃO

## **Enquadramento / Contextualização**

No quadro dos esforços para a melhoria do acesso e qualidade do ensino, o Governo de Moçambique em coordenação com os parceiros de desenvolvimento, está a levar a cabo iniciativas que visem promover melhores práticas de **Saneamento e Higiene** a partir do meio escolar. Através dos fundos do Departamento de Desenvolvimento Internacional do Reino Unido (DFID) ao Programa Nacional de Abastecimento de Água e Saneamento Rural (PRONASAR), o Governo pretende promover boas práticas de Abastecimento de Água, Higiene e Saneamento (AAHS) nas escolas, por via da construção de sanitários inclusivos e adaptados à gestão de higiene menstrual segura e confortável.

Uma das iniciativas é a Formação de Formadores (FdF) para actores das áreas ou províncias das Zonas de Intervenção Pedagógica (ZIP) em matérias relacionadas com saneamento e higiene (uso/operação, manutenção e gestão de sanitários escolares), incluindo a higiene menstrual. Deste modo poder-se-á contribuir para a promoção da inclusão das raparigas na comunidade.

## **Estrutura Do Manual**

O presente Manual consiste em dois volumes:

**Volume I – Manual de Formação de Formadores**, que contém três secções (A, B e C), é dirigido ao facilitadores das sessões com os alunos. O Manual dá uma visão geral da metodologia e orientação das sessões, incluindo os materiais necessários e duração das sessões. Ao longo do documento terá a designação de Manual A,B,C.

**Volume II – Guião de Utilização Para as Escolas**, que contém três secções (1, 2 e 3). O mesmo apresenta o conteúdo educacional essencial sobre saneamento e higiene, a ser administrado aos alunos pelos facilitadores. Ao longo do documento terá a designação de Guião 1,2,3.

## **Objectivo**

Os dois volumes do Manual tem como objectivo servir de guião para a comunidade escolar (alunos, professores e direcção, conselho de escola) e outros intervenientes no sector da educação ao nível distrital, para orientar na transmissão de mensagens sobre saneamento e higiene, incluindo os aspectos relacionados com a Gestão de Higiene Menstrual.

# Volume I – Manual A,B,C

## Manual de Formação de Formadores

### Conteúdo

O Manual A,B,C (Manual de Formação de Formadores) contém três secções, e é dirigido ao facilitadores das sessões com os alunos. O Manual A,B,C dá uma visão geral da metodologia e orientação das sessões, incluindo os materiais necessários e duração das sessões.

O Manual A,B,C está dividido nas seguintes maneira:

**Secção A: Sobre o Manual** – Apresenta a abordagem e metodologia geral de formação.

**Secção B: Metodologias de Facilitação de Sessões** – Apresenta detalhes das etapas de facilitação: B.1) como facilitar a FdF dirigido aos facilitadores; B.2) como facilitar as 9 sessões com alunos, incluindo sessões teóricas, experiência prática e planificação de actividades.

**Secção C: Facilitação para Diferentes Grupos & Boas Práticas Gerais** – Contém orientação e boas práticas para os facilitadores das sessões com alunos.

### Objectivo

O objectivo do Manual A,B,C é providenciar as orientações necessárias para uma abordagem eficaz na FdF que permitam: a) ao facilitador poder orientar as sessões dos temas descritos nas três componentes da Guião 1,2,3 de forma eficaz aos alunos; e b) aos formadores poder administrar formações eficazes e com alto nível aos facilitadores.

### Público-alvo

Manual A,B,C é dirigida aos formadores (coordenadores de ZIP, líderes comunitários) e facilitadores (professores, gestores de escolas) das sessões com os alunos.

### Como Usar

O Manual A,B,C deve ser usado pelos formadores e facilitadores interessados em aprender sobre as melhores práticas de Saneamento e Higiene para ser capaz de facilitar a FdF assim como as sessões com os alunos. Devendo sempre consultar o Guião 1,2,3 para esclarecimentos sobre os conteúdos.

### Material Necessário

O Manual A,B,C deve ser sempre acompanhado do Guião 1,2,3 para consultas, e se possível, os cartazes e materiais de Informação, Educação e Comunicação (IEC) e as ferramentas de gestão.

# Conteúdos – Manual A,B,C

## A

### **SOBRE O MANUAL**

- A.1 A estrutura do manual
- A.2 O público-alvo
- A.3 Conheça o Esquadrão Jovem™
- A.4 Avaliação da mudança: Abordagem das Três Estrelas da UNICEF
- A.5 Papéis e responsabilidades dos intervenientes na escola

## B

### **METODOLOGIAS DE FACILITAÇÃO DE SESSÕES**

- B.1 Facilitar a Formação de Formadores
  - B.2 Facilitar sessões com alunos
- Componente 1: Cuidar dos nossos sanitários**
- Sessão 1 – Noções básicas
  - Sessão 2 – Visita ao sanitário
  - Sessão 3 – Plano de uso e manutenção
- Componente 2: Cuidar do nosso ambiente**
- Sessão 4 – Noções básicas
  - Sessão 5 – Explorar a natureza
  - Sessão 6 – Plano de actividades
- Componente 3: Cuidar do nosso corpo**
- Sessão 7 – Noções básicas
  - Sessão 8.1 – Puberdade para raparigas
  - Sessão 8.2 – Puberdade para rapazes
  - Sessão 9 – Plano de actividades

## C

### **FACILITAR PARA DIFERENTES GRUPOS E BOAS PRÁTICAS**

- C.1 Facilitar sessões para alunos mais novos vs. alunos mais velhos
- C.2 Facilitar sessões de puberdade para raparigas vs. rapazes
- C.3 Boas práticas gerais

# Volume II – Guião 1,2,3

## Guião de Utilização Para as Escolas

### Conteúdo

O Guião 1,2,3 (Guião de Utilização Para as Escolas) contém três secções e mesmo apresenta o conteúdo educacional essencial sobre saneamento e higiene, a ser administrado aos alunos pelos facilitadores.

O Guião 1,2,3 está dividido da seguinte maneira:

**Secção 1: Cuidar Dos Nossos Sanitários** – Descreve para os alunos sobre os cuidados, uso e manutenção adequada das infra-estruturas de saneamento escolar.

**Secção 2: Cuidar Do Nosso Ambiente** – Ensina aos alunos sobre a conservação da água e do meio ambiente.

**Secção 3: Cuidar Do Nosso Corpo** – Estabelece para os alunos os princípios básicos da boa higiene e apresenta conceitos sobre a gestão da higiene menstrual.

Cada secção inclui conteúdo educacional escrito, juntamente com imagens e ilustrações que são compiladas no Guião 1, 2,3 separado dos cartazes com acesso directo pelos alunos.

### Objectivo

O objectivo do Guião 1,2,3 é fornecer aos alunos conteúdo educacional essencial sobre saneamento, higiene e cuidados a ter com o corpo, a ser administrado pelos facilitadores.

### Público-alvo

Guião 1,2,3, é dirigida aos facilitadores (professores, gestores de escolas), formadores (coordenadores de ZIP, líderes comunitários) e alunos.

### Como Usar

O Guião 1,2,3, deve ser usado directamente pelos facilitadores de sessões, bem como os alunos. Devendo os facilitadores consultar sempre o Manual A,B,C e o Sumário Para Facilitação de Sessões com Alunos.

### Material Necessário

O Guião 1,2,3 deve ser sempre acompanhado do Manual A,B,C, do Sumário Para Facilitação de Sessões com Alunos, os cartazes e materiais de Informação, Educação e Comunicação (IEC) e as ferramentas de gestão.

# Conteúdos – Guião 1,2,3

## 1

### CUIDAR DOS NOSSOS SANITÁRIOS

- 1.1 Os sanitários estão a mudar o mundo
- 1.2 Como funcionam os sanitários sustentáveis
- 1.3 Uso e boas maneiras
- 1.4 Cuidar dos nossos sanitários: Quadro de resumo da manutenção
  - 1.4.1 Actividades diárias
  - 1.4.2 Actividades semanais
  - 1.4.3 Actividades mensais
  - 1.4.4 Actividades anuais e dicas de segurança

## 2

### CUIDAR DO NOSSO AMBIENTE

- 2.1 O que é o meio ambiente?
- 2.2 O que é produzir lixo?
- 2.3 O que é a conservação de água?
- 2.4 O que é fecalismo a céu aberto?
- 2.5 Tecnologias de sanitários
  - 2.5.1 Como construir uma latrina básica
- 2.6 Tecnologias de lavagem das mãos
  - 2.6.1 Como construir um tippy tap
- 2.7 Formas básicas de tratamento de água

## 3

### CUIDAR DO NOSSO CORPO

- 3.1 O que é higiene pessoal?
- 3.2 Lavagem das mãos
- 3.3 Mudanças no nosso corpo: o que é a puberdade?
- 3.4 Puberdade para raparigas
- 3.5 Por que é importante aprender sobre a menstruação?
- 3.6 O sistema reprodutor feminino
- 3.7 O ciclo menstrual é mais do que apenas sangramento – é a jornada de um ovo!
- 3.8 Como te maneres a par do teu ciclo menstrual?
- 3.9 O que é que as raparigas sentem durante a menstruação?
- 3.10 Saúde menstrual: higiene
- 3.11 Saúde menstrual: alimentação
- 3.12 Puberdade para rapazes
- 3.13 O sistema reprodutor masculino
- 3.14 Higiene para rapazes
- 3.15 Mitos e tabus: vamos combater o estigma!



# **SOBRE O MANUAL**

**A.1 A estrutura do manual**

**A.2 O público-alvo**

**A.3 Conheça o Esquadrão Jovem™**

**A.4 Avaliação da mudança: Abordagem das Três  
Estrelas da UNICEF**

**A.5 Papéis e responsabilidades dos intervenientes na  
escola**

# A.1 A ESTRUTURA DO MANUAL

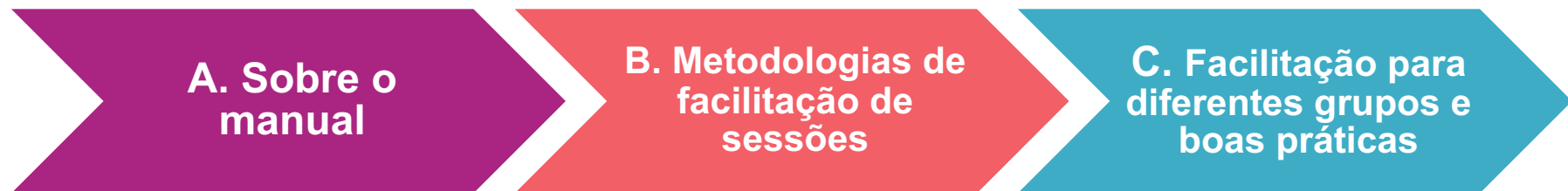
## Como está organizado o Manual?

De modo que as Acções de Abastecimento de Água, Higiene e Saneamento (AAHS) nas escolas tenham impacto e sejam transformadoras, é fundamental que haja um aumento efectivo do conhecimento, promoção de atitudes favoráveis e comportamentos higiénicos e saudáveis. Estas mudanças devem ser observadas não apenas entre os alunos, mas também entre toda a comunidade escolar, incluindo a comunidade circunvizinha.

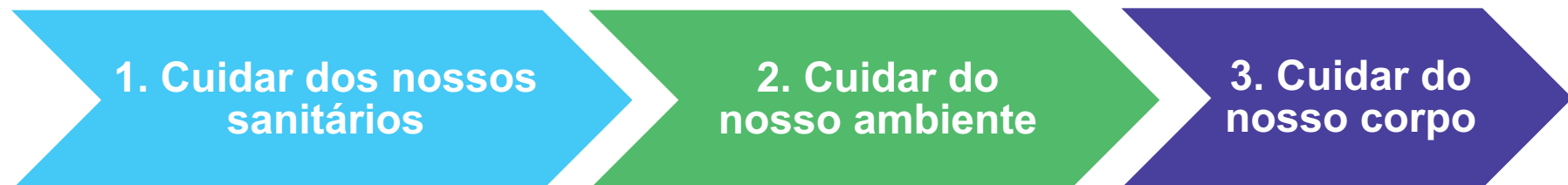
Este manual incorpora a metodologia de mudança de comportamento centrados no ser humano. Coloca em primeiro plano as necessidades, desejos, limitações e desafios com vista a garantir soluções desejáveis e viáveis para os utilizadores finais.

O Manual consiste em dois volumes, cada um composto por três secções:

**O Volume I – Manual de Formação de Formadores (Manual A,B,C)** contempla a introdução e orientação aos professores, directores de escolas, actores de ZIP e outros interessados em realizar formação com alunos ou formar, supervisionar o uso e a manutenção dos sanitários nas escolas. O Manual A,B,C consiste em três secções:



**O Volume II – Guião de Utilização Para as Escolas (Guião 1,2,3)** apresenta o conteúdo principal das sessões de formação. Foi criado para ser usado directamente pelos facilitadores e pelos alunos. O Guião 1,2,3 consiste em três secções:



## O que é o SHE?

O **Saneamento e Higiene Escolar (SHE)** é uma componente do *Programa de Saúde Escolar* introduzido pelo Ministério da Educação e Desenvolvimento Humano (MINEDH), que visa impulsionar a mudança de comportamento, integrando a saúde e higiene menstrual para promover a inclusão social, a auto-estima e a confiança nos adolescentes.

Existem cada vez mais provas sobre a importância da inclusão de abordagens sobre saúde e higiene menstrual em intervenções AAHS. Esta integração pretende promover a remoção das grandes barreiras que podem impedir a rapariga de participar livremente das actividades quer na escola quer na sociedade.

O **SHE** está dividido em três componentes principais:

1. **Cuidar dos nossos sanitários:** Os alunos aprendem as noções básicas sobre como usar, manter limpos e em funcionamento os sanitários da sua escola.
2. **Cuidar do nosso meio ambiente:** Os alunos aprendem a gostar e proteger o ambiente que lhes rodeia, assim como a conservar todos recursos existentes na natureza.
3. **Cuidar do nosso corpo:** Os alunos aprendem as noções básicas sobre higiene pessoal – o que devem fazer diariamente de modo a proteger a sua saúde. Esta secção inclui as noções gerais sobre higiene e orientação para raparigas e rapazes.



## A.2 O PÚBLICO-ALVO

### A quem é dirigido o Manual?

O **Manual A,B,C** é um guião com orientação aos professores, directores de escolas, actores de ZIP e outros que possam se interessar em realizar formações aos alunos ou fazer a FdF. Visa também orientar o formador ou facilitador que irá realizar as sessões de formação dos alunos, de maneira eficiente e eficaz.

O **Guião 1,2,3** foi criado para ser utilizado por facilitadores e por alunos, com idade igual ou superior a 6 anos. Ele visa ensinar os alunos a cuidar melhor dos sanitários da sua escola, proteger o meio ambiente e praticar uma boa higiene (individual e colectiva).



**Manual A,B,C:** Utilizado pelos facilitadores de FdF para realizar sessões e formação eficaz



**Guião 1,2,3:** Usado pelos próprios alunos e formadores para ter acesso ao material de uma maneira fácil de entender

## A.3 CONHEÇA O ESQUADRÃO JOVEM™

### Quem são as personagens e qual a sua importância para a metodologia de ensino?

O conteúdo do Manual A,B,C e Guião 1,2,3, usa uma abordagem centrada no aluno. Aqui iremos usar desenhos animados e personagens para introduzir conceitos complexos de uma forma acessível para os alunos de várias idades e diferentes níveis de ensino para que seja fácil de memorizar.

Desta forma, usamos uma equipa de desenhos animados de adolescentes chamados *Esquadrão Jovem™*. Cada membro do Esquadrão Jovem™ serve como embaixador de uma das três componentes do SHE: Sanitário, Ambiente e Corpo.

### Porquê e usar as personagens?

- Os desenhos animados e as personagens são memoráveis, pois são vistos como seres humanos nas imagens e diminuem a confusão para os leitores com baixa capacidade de leitura.
- Os desenhos animados simplificam conceitos confusos e aumentam a compreensão, que geralmente são difíceis de entender e podem levar a ideias erradas.



**1**  
**CUIDAR DOS**  
**NOSSOS**  
**SANITÁRIOS**

**2**  
**CUIDAR DO**  
**NOSSO**  
**AMBIENTE**

**3**  
**CUIDAR DO**  
**NOSSO**  
**CORPO**

# A.4 AVALIAÇÃO DA MUDANÇA: ABORDAGEM DAS TRÊS ESTRELAS DA UNICEF

Este manual foi preparado para promover mudanças específicas nas escolas e melhorar as práticas de saneamento e higiene. Essas mudanças podem ser avaliadas usando uma metodologia desenvolvida pela UNICEF: *Abordagem Três Estrelas (Simples, Replicável e Sustentável) para o abastecimento de água, saneamento e higiene nas escolas.*

Com este manual pretende-se apoiar as escolas de modo que alcancem pelo menos a categoria de **Dois Estrelas**. Como este manual ajuda as escolas a alcançar o estado de uma ou duas estrelas?

Secções manuais	Uma Escola com UMA ESTRELA deve ter:	Uma Escola com DUAS ESTRELAS deve já ter alcançado pelo menos uma estrela e esta ter: :
<b>Cuidar dos nossos sanitários</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sanitário separados para homens e mulheres</li> <li>✓ Limpeza diária e supervisionada dos sanitários</li> <li>✓ Fornecimento de água e sabão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Existência de locais de lavagem das mãos (dentro ou fora do sanitário)</li> <li>✓ Cuidados com os sanitários</li> </ul>
<b>Cuidar do nosso ambiente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sem fecalismo a céu aberto (tem pelo menos uma latrina em uso)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sem fecalismo a céu aberto (tem um sanitário melhorado em uso)</li> </ul>
<b>Cuidar do nosso corpos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lavagem das mãos com água e sabão depois de usar a latrina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Educação para boas práticas de higiene (incluindo a lavagem das mãos depois de usar o sanitário) e gestão da higiene menstrual</li> </ul>

Você pode usar essa metodologia e ferramentas de monitoramento (consulte o Anexo) para acompanhar o progresso de uma escola, pois ela usa este manual para melhorar o saneamento e a higiene. Lembre-se de comemorar quando se tornar uma escola de uma estrela e uma escola de duas estrelas!

## ABORDAGEM DAS TRÊS ESTRELAS DA UNICEF



## A.5 PAPÉIS E RESPONSABILIDADES DOS INTERVENIENTES NA ESCOLA

Todos alunos, professores e gestores da administração escolar têm um papel a desempenhar para que a escola possa alcançar a categoria duas estrelas. O Anexo do Manual A,B,C inclui orientações para medir e monitorar o progresso através de listas de verificação, observação, entrevistas e sondagens em visitas de acompanhamento.

Assim, para fazer recomendações específicas é importante diferenciar os vários actores e as suas responsabilidades:

	RESPONSABILIDADES DO ALUNO	RESPONSABILIDADES DO PROFESSOR	RESPONSABILIDADES DO GESTOR ESCOLAR
<b>Cuidar dos nossos sanitários</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Usar os sanitários e ter orgulho deles!</li> <li>✓ Cumprir as suas responsabilidades de limpar diariamente, semanalmente e mensalmente, de acordo com o plano de limpeza elaborado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Supervisionar e garantir que os alunos cumpram as suas responsabilidades.</li> <li>✓ Caso haja alguma preocupação com a estrutura (ex: partes danificadas ou corroídas), por favor comunicar a direcção da escola.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Solucionar qualquer problema que surja com a infraestrutura.</li> <li>✓ Gerir e coordenar a limpeza da fossa logo que estiver cheia.</li> <li>✓ Assegurar uso de materiais e equipamentos básicos de protecção.</li> </ul>
<b>Cuidar do nosso ambiente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Não deixar lixo espalhado no chão ou defecar ao ar livre!</li> <li>✓ Poupar água sempre que possível.</li> <li>✓ Seguir o plano de actividades do uso do sanitário mas também de limpeza na escola (salas de aulas, pátio etc).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Apoiar os alunos nos planos de actividades para prevenir o feccalismo ao ar livre e lixo espalhado na escola.</li> <li>✓ Alertar a direcção da escola para que garanta, sempre que possível, água potável para o consumo e sabão para lavagem das mãos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Coordenar um plano de limpeza geral da escola, assim como do uso correcto dos sanitários por todos.</li> </ul>
<b>Cuidar do nosso corpos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lavar bem as mãos, antes de comer ou depois de usar o sanitário.</li> <li>✓ Fazer a higiene individual de forma correcta, incluindo manter as unhas e o cabelo limpo e beber água limpa.</li> <li>✓ Fazer uma boa higiene menstrual (raparigas).</li> <li>✓ Contribuir para acabar com o estigma menstrual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Supervisionar a lavagem das mãos, depois de usar o sanitário.</li> <li>✓ Promover palestras sobre a lavagem correcta das mãos na sala de aula (por exemplo, perguntar aos alunos se lavaram as mãos depois de usar o sanitário).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Verificar se há fonte de água funcional e sabão nos locais de lavagem das mãos existentes na escola.</li> </ul>

# B

# METODOLOGIAS DE FACILITAÇÃO DE SESSÕES

## B.1 Facilitar a Formação de Formadores

## B.2 Facilitar sessões com alunos

### Componente 1: Cuidar dos nossos sanitários

Sessão 1 – Noções básicas  
Sessão 2 – Visita ao sanitário  
Sessão 3 – Plano de uso e manutenção

### Componente 2: Cuidar do nosso ambiente

Sessão 4 – Noções básicas  
Sessão 5 – Explorar a natureza  
Sessão 6 – Plano de actividades

### Componente 3: Cuidar do nosso corpo

Sessão 7 – Noções básicas  
Sessão 8.1 – Puberdade para raparigas  
Sessão 8.2 – Puberdade para rapazes  
Sessão 9 – Plano de actividades

## B.1 FACILITAR A FORMAÇÃO DE FORMADORES

- ✓ Esta secção orienta os facilitadores sobre a metodologia usada nas FdF's.
- ✓ A duração da FdF é três dias, dos quais os dois primeiros são reservados a questões teóricas e o terceiro para prática com alunos. As sessões teóricas podem ser ministradas de forma intensiva (dois dias inteiros) ou sub-divididas durante o decurso das aulas.
- ✓ A FdF ensina aos futuros facilitadores como conduzir uma sessão em saneamento e higiene escolar com alunos. Ela está dividida em três componentes: **1) Cuidar dos nossos sanitários; 2) Cuidar do nosso ambiente; e 3) Cuidar do nosso corpo.** Estas componentes serão facilitadas no total de 9 sessões onde cada uma poderá ter uma duração de 45 a 60 minutos com uma mistura de conteúdos teóricos na sala de aula, experiência prática (no pátio da escola e no sanitário).

### 1º DIA

- 1.1 Introdução e quebra-gelo
- 1.2 Objectivos e programa do dia
- 1.3 “Um dia na vida de uma rapariga”
- 1.4 Cuidar dos nossos sanitários
- 1.5 Cuidar do nossos ambiente
- 1.6 Revisão e reflexões

### 2º DIA

- 2.1 Recapitulação do dia 1
- 2.2 Cuidar do nosso corpo
- 2.3 Boas práticas
- 2.4 Avaliação do progresso
- 2.5 Preparação da prática com os alunos

### 3º DIA

- 3.1 Sessão prática com os alunos (nos sanitários)
- 3.2 Balanço e reflexão sobre a prática com os participantes

# 1º DIA – Cuidar dos Sanitários e Cuidar do Ambiente



## AGENDA DO 1º DIA:

09:00-9:30	1.1 Introdução e quebra-gelo
09:30-10:00	1.2 Objectivos e programa do dia
10:00-10:45	1.3 “Um dia na vida de uma rapariga”
10:45-11:00	Intervalo
11:00-13:00	1.4 Cuidar dos nossos sanitários
13:00-13:45	Almoço
13:45-15:45	1.5 Cuidar do nosso ambiente
15:45-16:15	1.6 Revisão e reflexão

## 1.1 INTRODUÇÃO E QUEBRA-GELOS

**Duração:** 30 minutos

**Objectivo:** 1) Conhecer os participantes e realizar dinâmicas para criar um espaço confortável.

### 1. O que fazer:

- ▲ Se estiver a conhecer os participantes pela primeira vez, apresente-se e dê as boas-vindas a todos. Um jogo (quebra-gelo) pode ser uma ótima maneira de começar. É importante criar uma atmosfera de confiança. Jogos divertidos e interativos podem ajudar. A seguir está um exemplo de jogo (quebra-gelo), que pode ser usado com os alunos durante as formações.

*Dicas! Antes do início da formação, adapte a agenda e as sessões às necessidades específicas do seu contexto.*

## Exemplo de jogo de apresentação (quebra-gelo)

Peça aos participantes que formem um círculo e peça-lhes que escolham uma palavra que soe tal qual o seu primeiro nome. A primeira pessoa diz a palavra que escolheu e o seu primeiro nome (ex. Fantástica Fábica). A pessoa que está sentada à esquerda é a seguinte e diz o primeiro nome da primeira pessoa e adiciona o seu (Ex. Fantástica Fábica, Maravilhosa Maria). Continuam em redor do círculo até voltar à primeira pessoa que deve dizer o nome de todo o grupo. É provável que os participantes não consigam lembrar do nome ou palavra escolhida por todos os outros; podem sempre pedir para repetir, se necessário. Existem variações deste jogo (Ex. nome e fruta favorita, nome e uma acção; nome e um modelo; nome e um superpoder, etc.).

## 1.2 OBJECTIVOS E PROGRAMA DO DIA

**Duração:** 30 minutos

**Objectivos:** 1) Introduzir os conceitos chave e o propósito da formação;  
2) Apresentar o programa do dia aos participantes.

### 1. O que dizer:

- “O objectivo desta formação é capacitar os participantes na difusão de acções de saneamento e higiene escolar, integrando a educação menstrual, através de uma educação apropriada à idade, às mudanças de comportamentos e do pensamento centrado no ser humano. Pretende-se assim promover a inclusão social, autoestima e confiança das raparigas e adolescentes.”
- “Os conteúdos desta formação estão divididos em três componentes: cuidar dos nossos sanitários, nosso ambiente e cuidar do nosso corpo.”

# 1º DIA – Cuidar dos Sanitários e Cuidar do Ambiente



*Dicas! Escreva os mitos e tabus discutidos pelos participantes. Isto ajudará a personalizar as sessões com raparigas e rapazes.*

## 2. O que dizer:

- “O principal grupo-alvo desta FdF são representantes das ZIPs responsáveis pelo saneamento e higiene escolar, professores bem como os gestores das escolas.”

- “Essencialmente, cada componente desta formação compreenderá:

1. **Cuidar dos nossos sanitários:** os alunos aprendem o básico sobre como cuidar e manter os sanitários da sua escola, para que permaneçam limpos e funcionais.
2. **Cuidar do nosso ambiente:** aqui, os alunos aprendem a apreciar o ambiente e acções básicas que devem realizar para preservar e proteger o ambiente que nos rodeia.
3. **Cuidar do nosso corpo:** por fim, os alunos aprendem noções básicas sobre higiene pessoal e colectiva. Esta secção inclui os princípios gerais de higiene e orientação específica de género para raparigas e rapazes.”

### 1.3 “UM DIA NA VIDA DE UMA RAPARIGA”

**Duração:** 45 minutos

**Objectivo:** 1) Aprender sobre as raparigas e a comunidade, os desafios que enfrentam, e as oportunidades presentes.

## 1. O que dizer:

- “Vamos reflectir sobre as raparigas na nossa comunidade. Como é um dia normal para ela? Quais são os seus desafios? O que é que ela mais gosta no seu dia a dia? O que é que ela não gosta? O que ela melhor sabe fazer?”

## 2. O que fazer:

▲ Divida os participantes em grupos de 3–4; cada grupo deve descrever uma rapariga comum da comunidade. Podem ser criativos (ex: dar-lhe um nome, local de residência, etc.). Para este trabalho, cada grupo deve escolher um representante que irá apresentar o resultado em plenária.

▲ A seguir estão algumas questões que podem ajudar os membros de cada grupo a descrever a rapariga da comunidade:

- Quantos anos ela tem?
- Ela estuda ou trabalha?
- Ela vive com os pais?
- A rapariga tem irmãos?
- O que ela gosta de fazer?
- O que ela não gosta de fazer?
- Onde ela gosta de passear e com quem passa o seu dia?
- Quais são os problemas ou desafios habituais (alguns) no dia?
- Se pudesse mudar alguma coisa no seu dia, o que seria?
- Como poderia mudá-lo?

## 3. O que fazer:

▲ Após cerca de 20 minutos, peça aos participantes que considerem duas novas questões:

- De que modo muda a sua vida quando tem o período?
- O que são tabus e mitos sobre a menstruação na comunidade?

## 1º DIA – Cuidar dos Sanitários e Cuidar do Ambiente

- ▲ Peça a cada grupo que partilhe o seu trabalho em plenária e discuta os tópicos.

### 4. O que dizer:

- "Terá raparigas e rapazes nas suas sessões com várias experiências de vida e é importante ser sensível e inclusivo. Faça com que todos se sintam bem-vindos e confortáveis."
- "Pode utilizar exemplos de tabus e mitos durante as sessões desta secção (quer com raparigas assim como rapazes)."

### 1.4 CUIDAR DOS NOSSOS SANITÁRIOS

**Duração:** 2 horas

- Objectivos:**
- 1) Conectar os participantes ao Manual A,B,C e Guião 1,2,3 e explorar em conjunto novas ideias sobre o conteúdo e sua facilitação.
  - 2) Mostrar a composição e funcionamento dos sanitários.
  - 3) Ensinar os utilizadores como fazer o bom uso dos sanitários (limpeza, manutenção etc).

### 1. O que dizer:

- "Nesta sessão vamos aprender como facilitar a componente **Cuidar dos nossos sanitários**. A mesma está dividida em três partes: 1) **Noções básicas** que será facilitada com os alunos na sala de aulas; 2) **Visita ao sanitário** e 3) **Plano de uso e manutenção** dos sanitários que será elaborado na sala de aulas."

### 2. O que dizer:

- "Hoje, começarei por administrar a sessão em sala de aula convosco directamente. Finja que é um aluno e prepare-se para aprender!"

### 3. O que fazer:

- ▲ Distribua os Manual A,B,C e peça aos participantes que revejam a secção B.2 da página 34 a 36, individualmente ou em grupos. Peça a cada pessoa para escrever o seguinte:
  - Pelo menos uma nova coisa que tenha aprendido.
  - Pelo menos uma nova ideia para melhorar a facilitação desta secção.
  - Pelo menos uma questão para esclarecimento.

- ▲ Agrupem-se para rever e debater em torno das ideias que forem surgindo. Para grupos grandes, a partilha pode ocorrer em grupos mais pequenos porque assim todos podem ter a oportunidade de partilhar suas ideias.

### Sessão 1: Cuidar dos nossos sanitários – Noções básicas

### 4. O que dizer:

- **"Esta sessão será realizada na sala de aulas. Para ver conteúdos específicos e detalhados deste tópico incluindo a duração e abordagem, veja a secção B.2, na página 34 deste Manual A, B,C. E para a lista de subtemas veja a página 8 do Guião 1,2,3."**
- "Quando estão nesta sessão **Cuidar dos nossos sanitários: Noções básicas** com os alunos, o objectivo é fazer com que se familiarizem com as novas infraestruturas e seu funcionamento."

## 1º DIA – Cuidar dos Sanitários e Cuidar do Ambiente

### Sessão 2: Cuidar dos nossos sanitários – Visita aos sanitários

#### 5. O que dizer:

- “Esta será uma sessão prática a ser realizada nos sanitários, caso já estejam disponíveis na escola. Para ver conteúdos específicos e detalhados deste tópico incluindo a duração e abordagem, veja a secção B.2, na página 35 deste Manual A,B,C. E para saber de que forma os sanitários estão a mudar o mundo, veja os conteúdos na página 10 do Guião 1,2,3.”
- “O objectivo desta sessão **Cuidar dos nossos sanitários: Visita aos sanitários**, com os alunos é discutir sobre o uso e as suas principais componentes.”

#### 6. O que fazer:

- ▲ Se estiverem disponíveis para a formação, pode levar os participantes aos sanitários e fazer a prática exactamente como seria feita com alunos. Caso contrário, use um diagrama dos sanitários ilustrado na página 10 do Guião 1,2,3 para explicar como executar cada tarefa descrita no quadro da secção 1.4 na página 12 do Guião 1,2,3.

### Sessão 3: Cuidar dos nossos sanitários – Plano de uso e manutenção

#### 7. O que dizer:

- “Esta sessão será realizada na sala de aulas. Para ver conteúdos específicos e detalhados deste tópico incluindo a duração e abordagem, veja a secção B.2, na página 36 deste Manual A,B,C. Para aprofundar sobre o quadro de distribuição de tarefas para cada um dos actores, veja a página 12 do Guião 1,2,3.”
- “Quando estão nesta sessão **Cuidar dos nossos sanitários: Plano de uso e manutenção** com os alunos, o objectivo é discutir sobre as principais tarefas de cada um na manutenção dos sanitários.”

- “Vamos juntos alistar as principais actividades que devem ser realizadas diariamente, semanalmente e mensalmente, para que os nossos sanitários possam funcionar bem e por muito tempo. Lembrem-se, todos têm um papel a desempenhar!”

#### 8. O que fazer:

- ▲ Antes, faça uma chuva de ideias com os alunos sobre o que deve ser feito diariamente, semanalmente e mensalmente, e quem deve fazer. A seguir, veja nas páginas 13 a 16 do Guião 1,2,3 as principais actividades previstas e discuta com os alunos cada uma delas. Se houver outras, os alunos poderão acrescentar.

### 1.5 CUIDAR DO NOSSO AMBIENTE

**Duração:** 2 horas

- Objectivos:**
- 1) Discutir com os alunos o seu entendimento sobre o meio ambiente.
  - 2) Aprender como se pode proteger o meio ambiente.
  - 3) Analisar a importância de ter uma latrina, lavar as mãos e tratar a água.

#### 1. O que dizer:

- “Nesta sessão vamos aprender como facilitar a componente **Cuidar do nosso ambiente**. Tal como na componente Cuidar dos nossos sanitários, esta está dividida em três partes: 1) **Noções básicas** que será facilitada na sala de aulas; 2) **Explorar a natureza** onde esta será uma sessão facilitada com uma visita no pátio da escola e 3) **Plano de actividades** que será elaborado na sala de aulas.”

## 1º DIA – Cuidar dos Sanitários e Cuidar do Ambiente

### 2. O que fazer:

- ▲ Sugira aos participantes que revejam a secção B.2 do Manual A,B,C nas páginas 37 a 39, individualmente ou em grupos. Peça a cada pessoa para escrever o seguinte:
  - Pelo menos 1 nova coisa que tenha aprendido.
  - Pelo menos 1 nova ideia para melhorar a facilitação desta secção.
  - Pelo menos 1 questão para esclarecimento.

### Sessão 4: Cuidar do nosso ambiente – Noções básicas

#### 3. O que dizer:

- “Esta sessão será realizada na sala de aulas. Para ver conteúdos específicos e detalhados deste tópico incluindo a duração e abordagem, veja a secção B.2, na página 37 deste Manual A, B,C. E para ver a lista de subtemas veja a página 17 do Guião 1,2,3.”
- “Quando estão nesta sessão **Cuidar do nosso ambiente: Noções básicas** com os alunos, o objectivo é discutir sobre o meio ambiente, sua importância e formas de protegê-lo.”

### Sessão 5: Cuidar do nosso ambiente – Explorar a natureza

#### 4. O que dizer:

- “Esta será uma sessão prática a ser realizada no pátio da escola. Para saber de forma detalhada como conduzir esta sessão veja a secção B.2, na página 38 do Manual A,B,C.”
- “Quando estão nesta sessão **Cuidar do nosso ambiente: Explorar a natureza** com os alunos, o objectivo é ajudá-los a vivenciar a natureza enquanto crianças e a desenvolver uma apreciação pelo meio que as rodeia.”

- “Nesta sessão vamos concentrar-nos em criar formas para os alunos poderem criar um movimento e se tornarem activistas do ambiente nas suas escolas e nas suas comunidades.”

#### 5. O que fazer:

- ▲ Exercite a sessão prática de “caça ao tesouro”, conforme descrita neste Manual A,B,C, secção de facilitação na página 38. Procure encurtá-la (apenas 2 ou 3 recursos/ameaças com uma breve discussão depois). Aqui é importante que os participantes tenham a oportunidade de ter contacto com a natureza.
- ▲ Leve os participantes ao pátio da escola e faça a prática exactamente como seria feita com os alunos. Cada um deve observar atentamente e descrever o que viu. Pode dividir os participantes em grupos de 3-4 elementos.
- ▲ Com base no que os grupos viram, deverão também descrever o que está bem ou não; o que deve ser melhorado na escola e na comunidade onde cada um vive.

### Sessão 6: Cuidar do nosso ambiente – Plano de actividades

#### 6. O que dizer:

- “Esta sessão será realizada na sala de aulas. Para saber sobre a elaboração do plano de acção, veja a secção B.2, na página 39 deste Manual A,B,C.”

## 1º DIA – Cuidar dos Sanitários e Cuidar do Ambiente

### (CONT) Sessão 6: Cuidar do nosso ambiente – Plano de actividades

- “Quando estão nesta sessão **Cuidar do nosso ambiente: Plano de actividades** com os alunos, o objectivo é discutir sobre as principais tarefas e boas práticas de cada um para ter um ambiente saudável (na escola, em casa e na comunidade em geral).”
- “Depois das discussões produtivas, vamos juntos planificar as acções que devem ser realizadas pela turma para mantermos o ambiente em que vivemos saudável. Aqui queremos que todos (professores, alunos e direcção da escola) se tornem activistas do ambiente, quer seja na escola, assim como na comunidade.”

#### 7. O que fazer:

- ▲ Reveja na página 59 deste Manual A,B,C as ideias de facilitação tendo em conta a faixa etária dos alunos para apoiá-los na organização e liderança de acções sobre um assunto que seja importante para eles. Faça uma chuva de novas ideias sobre maneiras de envolver os alunos na protecção do meio ambiente: como melhorar o que não está bom; como praticar em suas casas; que tipo de acções podem realizar para melhorar o ambiente em que vivem (desde a escola até a sua residência).

### 1.6 REVISÃO E REFLEXÕES

**Duração:** 30 minutos

**Objectivo:** 1) Debater sobre os conteúdos que mais atraíram os participantes.

#### 1. O que dizer:

- “Vamos terminar o nosso dia. Cada um de nós deve partilhar o que mais lhe cativou ou interessou durante o dia de hoje.”

#### 2. O que fazer:

- ▲ Distribua a cada participante um cartão. Peça que em 5 minutos, cada um pense e escreva no cartão uma ou duas coisas importantes que tenha aprendido nas sessões do primeiro dia.
- ▲ Pode ser algo que tenham aprendido ou que gostaram em particular, ou um modo diferente de pensar sobre um determinado assunto.
- ▲ Cada um deve guardar o seu cartão para apresentar antes do início da sessão do segundo dia da formação.

## 2º DIA – Cuidar do Nosso Corpo e Boas Práticas

### AGENDA DO 2º DIA:

09:00-9:30	2.1 Recapitulação do 1º dia
09:30-12:30	2.2 Cuidar do nosso corpo
12:30-13:15	Almoço
13:15-14:00	2.3 Boas práticas de facilitação
14:00-15:30	2.4 Avaliação do progresso
15:30-16:30	2.5 Preparação da prática com os alunos

### 2.1 RECAPITULAÇÃO DO 1º DIA

**Duração:** 30 minutos

**Objectivo:** 1) Rever os tópicos do 1º dia da formação.

#### 1. O que fazer:

- ▲ Dê boas-vindas pelo início de mais um dia de formação.
- ▲ Peça a cada um para partilhar as suas reflexões que escreveram no final do 1º dia.
- ▲ Pode tornar esta actividade mais divertida, usando uma bola. Quem tiver a bola pode falar. Quando acabar de partilhar, atira a bola para o colega à sua escolha. Assim sucessivamente.

### 2.2 CUIDAR DO NOSSO CORPO

**Duração:** 3 horas

**Objectivos:**

- 1) Rever com os participantes os principais cuidados a ter com o corpo.
- 2) Discutir sobre as regras básicas para ter uma higiene individual adequada.
- 3) Falar sobre as mudanças físicas no corpo das raparigas e dos rapazes.
- 4) Abordar sobre a menstruação e os cuidados a ter durante este período.

#### 1. O que dizer

- “Hoje vamos aprender sobre a terceira e última componente que é **Cuidar do nosso corpo**. Nesta componente também teremos três partes: 1) **Noções básicas** que será uma sessão de aprendizagem conjunta com raparigas e rapazes relativa a cuidados higiénicos básicos que será realizada na sala de aulas; 2) **Puberdade para raparigas e rapazes**, esta sessão é facilitada separadamente com um grupo somente de raparigas e o outro somente de rapazes; e 3) **Plano de actividades** que será elaborado em conjunto na sala de aulas.”

#### Sessão 7: Cuidar do nosso corpo – Noções básicas

#### 2. O que dizer:

- “Esta sessão será realizada na sala de aulas. Para saber quais são os tópicos gerais abordados nesta sessão veja secção B.2, na página 27 do Guião 1,2,3.”
- “Quando estão nesta sessão **Cuidar do nosso corpo: Noções básicas** com os alunos, o objectivo é debater sobre os hábitos diários básicos para uma boa higiene pessoal.”

## 2º DIA – Cuidar do Nosso Corpo e Boas Práticas



*IMPORTANTE: Na sessão 8.1 Puberdade para raparigas e na componente “Cuidar do nosso corpo”, deve SEMPRE ser apenas com raparigas para criar um espaço seguro para todas as participantes. Isso significa que haverá uma sessão apenas com raparigas (8.1) e uma sessão com rapazes (8.2).*

### 3. O que fazer:

- ▲ Peça que cada um dos participantes partilhe o que acha que os alunos deveriam fazer antes de ir a escola. Permita uma discussão entre os participantes.
- ▲ No fim das discussões, o facilitador deve, usando os conteúdos das páginas 28 do Guião 1,2,3, colher as opiniões dos participantes, discutir sobre o que deve ser feito para se ter uma higiene pessoal adequada.

### Sessão 8.1: Cuidar do nosso corpo: Puberdade para raparigas

#### 4. O que dizer:

- “Esta sessão está dividida em duas, uma para raparigas e outra para rapazes. Há necessidade de **SEMPRE** se segregar o gênero para criar um espaço seguro para todos os participantes. Isso significa que haverá uma sessão apenas com raparigas e uma sessão com rapazes.
- “Esta sessão será realizada na sala de aulas, mas apenas com raparigas. Para saber de forma detalhada como conduzir esta sessão veja a secção B.2, na página 41 do Manual A,B,C. Para saber sobre as mudanças no seu corpo durante a puberdade, veja os conteúdos na página 31 do Guião 1,2,3.”
- “Quando estão nesta sessão **Cuidar do nosso corpo: Puberdade para raparigas** com as alunas, o objectivo é debater sobre as principais mudanças que ocorrem no corpo das raparigas e rapazes durante a puberdade.”
- “Desde que nascemos até aqui, o nosso corpo tem mudado constantemente. Agora vamos falar das mudanças que acontecem com o nosso corpo, nesta fase importante que é a puberdade.”

### 5. O que fazer:

- ▲ Em plenária, o facilitador deve pedir aos participantes que falem sobre as mudanças que acontecem com o corpo das raparigas durante a puberdade. Permita uma discussão entre os participantes.
- ▲ A seguir, o facilitador, usando os conteúdos da página 31 do Guião 1,2,3, deve colher as opiniões dos participantes, falar sobre as mudanças que acontecem no corpo das raparigas e dos rapazes.

### 6. O que dizer:

- “Esta parte da sessão sobre menstruação será realizada na sala de aulas. Veja os conteúdos nas páginas 33 a 41 do Guião 1,2,3, para aprofundar mais sobre a menstruação e sua gestão. E para saber passo a passo como facilitar particularmente para raparigas consulte este Manual A,B,C nas páginas 41 a 49.”
- “Quando for a falar sobre **Cuidar do nosso corpo: Puberdade para raparigas** no tópico da menstruação com as alunas, o objectivo é abordar sobre a menstruação sem tabus, explicar a importância de aprender sobre ela bem como controlá-la, e aprender sobre os cuidados a ter durante este período para uma boa saúde e higiene menstrual.”

### 7. O que dizer:

- “Agora vamos aprofundar mais sobre a menstruação, entender melhor sobre o que as raparigas geralmente sentem quando estão menstruadas, que cuidados devem ter neste período, o que fazer com os produtos usados, e muito mais.”

## 2º DIA – Cuidar do Nosso Corpo e Boas Práticas



*IMPORTANTE: Na sessão 8.2 Puberdade para rapazes e na componente “Cuidar do nosso corpo”, deve SEMPRE ser apenas com rapazes para criar um espaço seguro para todos os participantes. Isso significa que haverá uma sessão apenas com raparigas (8.1) e uma sessão com rapazes (8.2)*

### 8. O que fazer:

- ▲ Peça a uma ou duas participantes para partilhar a sua experiência com menstruação – como foi o 1º dia; com quem conversou; se teve ajuda de alguém, e quem foi; etc. Caso estas se mostrem receosas para partilhar suas experiências, partilhe a sua primeiro de modo a desenvolver confiança nelas.
- ▲ No fim das experiências apresentadas, o facilitador deve, usando os conteúdos das páginas 39 a 41 do Guião 1,2,3, partilhar o que deve ser feito e como se comportar.
- ▲ Agora, usando a imagem do sistema reprodutor feminino da página 35 do Guião 1,2,3, explique de forma breve a função de cada órgão que compõe o sistema.
- ▲ De seguida explique o que é a menstruação e cada uma das suas fases. Pode falar dela como a jornada de um óvulo consultando a página 36 do Guião 1,2,3.
- ▲ Aqui, explique como a rapariga pode se manter a par do seu ciclo menstrual, o que ela pode vir a sentir durante a menstruação, quais os cuidados higiénicos e alimentares a ter durante a menstruação, usando os conteúdos das páginas 37 a 41 do Guião 1,2,3.
- ▲ Em seguida, fale dos mitos e tabus que podem ser encontrados em torno da menstruação, procure explorar das próprias raparigas e de seguida procure desmitificá-los respeitosamente. Para saber como combater o estigma consulte a página 46 do Guião 1,2,3.

### Sessão 8.2: Cuidar do nosso corpo: Puberdade para rapazes

#### 9. O que dizer:

- **“Esta sessão é similar a 8.1, também acontece na sala de aulas. A maior diferença é a audiência, que é masculina. Para saber de forma detalhada como conduzir esta sessão veja a secção B.2, na página 50 do Manual A,B,C. Para saber sobre as principais mudanças nos seus corpos, veja os conteúdos na página 31 do Guião 1,2,3.”**
- “Quando estão nesta sessão **Cuidar do nosso corpo: Puberdade rapazes** com os alunos, o objectivo é abordar sobre as principais mudanças que ocorrem no corpo de rapazes e raparigas durante a puberdade.

#### 10. O que fazer:

- ▲ Em plenária, peça aos participantes que falem sobre as mudanças que acontecem no corpo dos rapazes durante a puberdade. Permita uma discussão entre os participantes.
- ▲ A seguir, usando os conteúdos da página 43 do Guião 1,2,3 deve colher as opiniões e discutir com os participantes sobre as mudanças que acontecem no corpo dos rapazes.
- ▲ Agora, explique a imagem do sistema reprodutor masculino da página 44 do Guião 1,2,3, e de forma breve fale da função de cada órgão que compõe o sistema.
- ▲ Por fim, consultando a página 45 do Guião 1,2,3 fale dos hábitos higiénicos que o rapaz deve ter durante a fase da puberdade.

## 2º DIA – Cuidar do Nosso Corpo e Boas Práticas

### 11. O que dizer:

- “Recorde-se quando estiver com os rapazes aprofunde como o ciclo menstrual funciona, não precisa focar demasiado em explicar como descartar os produtos higiénicos utilizados durante o período menstrual, porque o tempo é limitado e o objectivo aqui é criar empatia nos rapazes e combater o estigma relacionado a informação incorreta sobre a menstruação.”
- “Para criar empatia foque primeiro na importância de aprender sobre a menstruação que é a base da vida humana. Esta é a maneira pela qual você se certifica de que os rapazes queiram aprender sobre a menstruação e fiquem atentos neste tópico importante, que tem sido tradicionalmente visto como um problema feminino mas os rapazes precisam saber para fomentar a igualdade de género na escola.”

### Sessão 9: Cuidar do nosso corpo – Plano de actividades

#### 12. O que dizer:

- “Esta sessão será realizada na sala de aulas e pode ser feita em conjunto (raparigas e rapazes). Para aprofundar sobre a elaboração do plano de acção veja a sessão B.2 na página 57 deste Manual A,B,C.
- “Quando estão nesta sessão **Cuidar do nosso corpo: Plano de actividades** com os alunos, o objectivo é elaborar um plano de actividades para praticar uma boa higiene pessoal, menstrual e ajudar a desconstruir tabus em torno da menstruação na escola.”
- “Agrupem-se todos! Agora vamos fazer o nosso plano de acções, tal como o fizemos nas outras componentes. Aqui, vamos criar um plano para que os alunos se lembrem e encorajem os outros a praticar uma boa higiene pessoal e menstrual.”

#### 13. O que fazer:

- ▲ Reveja as dicas de facilitação na página 59 deste Manual A,B,C para saber como apoiar e organizar os alunos a liderar acções sobre um assunto que seja importante para eles. Faça uma chuva de novas ideias sobre maneiras de envolvê-los na prática de boa higiene pessoal e menstrual.

## 2º DIA – Cuidar do Nosso Corpo e Boas Práticas

### 2.3 BOAS PRÁTICAS DE FACILITAÇÃO

**Duração:** 45 minutos

**Objectivos:** 1) Introduzir aos participantes algumas técnicas e metodologias de facilitação de sessões de grupos.  
2) Discutir com os participantes o que deve ou não ser feito durante as sessões.

#### 1. O que dizer:

- “Nesta sessão queremos discutir e aprender um do outro sobre as melhores praticas de facilitação das três componentes, tendo em conta os diferentes grupos e género.”
- “**Para aprofundar sobre as ideias de facilitação para diferentes públicos, veja os conteúdos nas páginas 59 a 61 deste Manual A, B,C.**”

#### 2. O que fazer:

- ▲ Divida os participantes em quatro grupos: primeiro grupo que vai trabalhar com alunos mais novos, dos 6 aos 10 anos; segundo grupo com alunos mais velhos de 11 ou mais anos; terceiro grupo que vai trabalhar com raparigas e por fim, o quarto grupo que vai trabalhar com rapazes.
- ▲ Cada grupo deve consultar a sessão C deste Manual A,B,C, discutir entre si e apresentar ideias sobre como melhorar facilitar sessões com os alunos. Se preferirem podem escrever no quadro para que todos possam avaliar e sugerir melhorias.

### 2.4 AVALIAÇÃO DO PROGRESSO

**Duração:** 30 minutos

**Objectivo:** 1) Apresentar aos participantes a ferramenta desenvolvida (abordagem três estrelas) para monitorar o desempenho das actividades a nível de cada escola.

#### 1. O que dizer:

- “Temos objectivos específicos que esperamos atingir através desta iniciativa de saneamento escolar. Avaliamos o progresso utilizando um sistema chamado **Abordagem das Três Estrelas** desenvolvido pela UNICEF. Para aprofundar mais sobre esta abordagem consulte a secção A.4, na página 16 deste Manual A,B,C.”
- “O nosso objectivo é fazer a transição de todas as escolas para uma avaliação de, pelo menos, *Duas Estrelas*. A única razão pela qual não procuramos atingir o estatuto de *Três Estrelas* deve-se ao facto deste estatuto exigir melhorias a nível de infraestrutura que não são possíveis num curto espaço de tempo, contudo *Duas Estrelas* já é uma avaliação excelente! Vamos rever o que significa ser uma escola *Duas Estrelas*. Leia os requisitos em conjunto (ainda página 16 deste Manual A,B,C) incluindo de que modo as diferentes componentes se integram no estatuto *Duas Estrelas*.”
- “Os nossos líderes comunitários e actores ZIP comprometem-se a apoiar todas as escolas para alcançar o estatuto *Duas Estrelas*. Isto significa que podem, ocasionalmente, realizar visitas para avaliar o progresso e saber o que funcionou bem e o que foi um desafio, para que se possam resolver as dificuldades e criar escolas mais saudáveis para todos.”

## 2º DIA – Cuidar do Nosso Corpo e Boas Práticas

### 2. O que fazer:

- ▲ Por fim, revise os conteúdos sobre as tarefas na gestão dos sanitários na página 12 do Guião 1,2,3.
- ▲ Reveja mais uma vez as funções e responsabilidades na secção A.5 deste Manual A,B,C, na página 17, mas desta vez, caso tenha participantes que sejam professores ou administradores escolares, peça-lhes para lerem as responsabilidades na primeira pessoa, por exemplo: “É da minha responsabilidade assegurar-me que as escolas tenham sempre sabão ou uma alternativa para a lavagem das mãos”.
- ▲ Termine esta sessão pedindo a cada grupo que se comprometa a cumprir as suas respectivas responsabilidades. Isto pode ser feito verbalmente ou como uma promessa assinada.

### 2.5 PREPARAÇÃO DA PRÁTICA COM OS ALUNOS

**Duração:** 1 hora

**Objectivo:** 1) Preparar a sessão de exercício prático no campo com os alunos.

#### 1. O que fazer:

- ▲ Discuta o plano para a prática de campo no dia seguinte. Divida os participantes em grupos para facilitar as diferentes componentes da formação. Por exemplo, um par de facilitadores pode facilitar as 3 sessões “Cuidar dos nossos sanitários” com um grupo de alunos; o segundo par de facilitadores facilita as 3 sessões “Cuidar do nosso ambiente” com outro grupo de alunos, assim por diante.
- ▲ Dê a cada grupo pelo menos 40 minutos para discutir e planear as suas sessões.
- ▲ Recorde-se que existem várias formas de preparar uma prática, desde o número de participantes; número de alunos disponíveis para integrar os diferentes grupos; disponibilidade do espaço entre outros aspectos que devem ser levados em consideração. Planeie a prática da forma que pareça mais conveniente baseado na realidade na qual o treinamento está decorrer.
- ▲ Se todos os aspectos acima mencionados tiverem sido observados, reveja o programa para o dia seguinte e elabore um plano para observar os novos facilitadores, a fim de garantir que estes cubram o conteúdo de maneira abrangente, precisa, e criando interacção activa com os alunos.

## 3º DIA – Sessão Prática com os Alunos

### AGENDA DO 3º DIA:

09:00-12:00	3.1 Sessão prática com os alunos
12:00-12:45	Almoço
12:45-14:45	3.2 Balanço e reflexão sobre a prática com os participantes

### 3.1 SESSÃO PRÁTICA COM OS ALUNOS

**Duração:** 3 horas

**Objectivo:** 1) Exercitar a facilitação das sessões no campo e discutir como melhorar.

#### 1. O que dizer:

- “Para recordar-se sobre os conteúdos gerais a serem facilitados nas sessões que já vai exercitar, consulte o **Sumário para Facilitação das Sessões com Alunos.**”

#### 2. O que fazer:

- ▲ Inicie a prática com os alunos tal como o planeado no dia anterior.
- ▲ Enquanto os facilitadores realizam as sessões práticas com o material (cartazes, etc) observe a facilitação em acção e considere as questões abaixo. Faça anotações para partilhar amplamente durante o balanço e tenha atenção ao fazer as apreciações para que ao invés de desmotiva-los, possa incetiva-los a melhorar.
  - O facilitador cobriu o conteúdo das sessões com precisão?
  - O facilitador parecia confortável e confiante com o conteúdo?
  - O que é que o facilitador fez bem? O que poderia tornar a próxima sessão do facilitador ainda melhor?
  - Os alunos participaram? Como é que o facilitador encorajou os alunos a participar?
  - Foram feitas perguntas difíceis? Quais eram? Como é que o facilitador lidou com essas perguntas?

### 3.2 BALANÇO E REFLEXÃO SOBRE A PRÁTICA COM OS PARTICIPANTES

**Duração:** 2 horas

**Objectivo:** 1) Avaliar o desempenho das actividades durante a prática das sessões.

#### 1. O que fazer:

- ▲ Após a prática de facilitação das sessões, encontre um lugar calmo para discutir a experiência. Reserve algum tempo por secção para a discussão.
  - O que é que funcionou bem?
  - Quais foram os desafios enfrentados hoje e de que forma conseguiu ultrapassá-los?
  - Que aspecto foi surpreendente?
  - Recebeu alguma pergunta interessante ou difícil?
  - O que pensa que poderá fazer de forma diferente da próxima vez?
  - Há alguma coisa que gostaria de ter aprendido antes de ter realizado a sessão hoje?

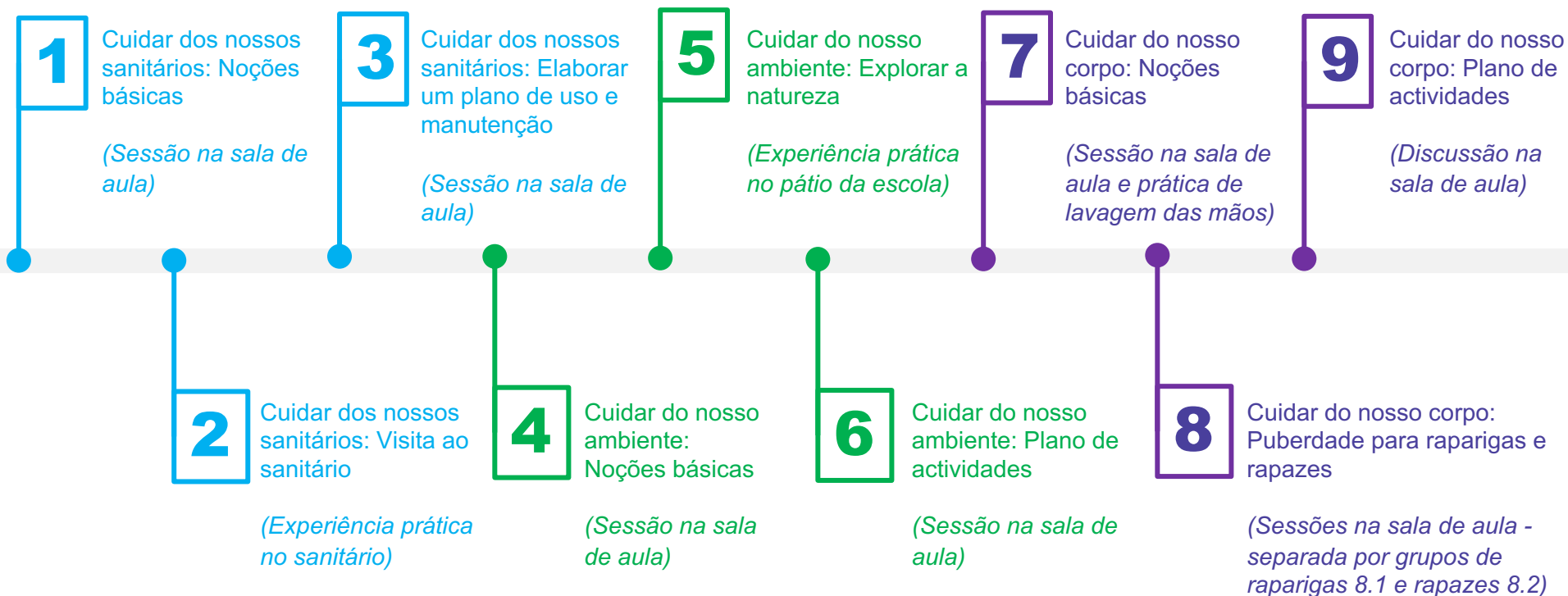
- ▲ De seguida, discuta com os participantes sobre a melhor forma de integração das sessões durante o ano lectivo, ou seja, como preferem facilitar as 9 sessões. Garanta que se saia da sala com um plano de actividades.

#### 2. O que dizer:

- “Chegamos ao fim do nosso programa de formação depois de 3 dias de intenso aprendizado, e espero que tenha vos sido útil tudo quanto pudemos discutir. Daqui em diante, podem continuar a usar tanto o Guião 1,2,3 assim como o Manual A,B,C para praticar mais vezes e dominar os conteúdos para que dentro em breve iniciem com as sessões.”

## B.2 FACILITAR SESSÕES COM ALUNOS

- ✓ Esta secção dá orientações aos facilitadores de como conduzir as três componentes durante as sessões com os alunos (raparigas e rapazes), nomeadamente: **1) Cuidar dos nossos sanitários**; **2) Cuidar do nosso ambiente**; e **3) Cuidar do nosso corpo**.
- ✓ As três componentes subdividem-se em 9 sessões com uma mistura de conteúdos teóricos na sala de aula, experiência prática (no pátio da escola e no sanitário) e por fim, definição de um plano de actividades para cada uma das três componentes. As 9 sessões (cada uma com duração de 45 a 60 minutos) são elaboradas para serem flexíveis: podem ser integradas no currículo diário dos alunos ou serem facilitadas como uma actividade extracurricular. Assim, as sessões podem ser administradas em 9 dias separados, ou sessões combinadas mais longas em períodos especificamente determinados.
- ✓ Por fim, os facilitadores são incentivados a ser criativos e a ajustar o conteúdo para melhor atender às necessidades dos alunos.



## SESSÃO 1 – Cuidar dos nossos sanitários: Noções básicas

<b>Abordagem:</b>	Sessão teórica na sala de aula
<b>Duração:</b>	45-60 minutos
<b>Referência do manual:</b>	Secção 1, páginas 5 e 10 do Guião 1,2,3
<b>Participantes:</b>	Alunos de todas as idades
<b>Objectivos:</b>	1) Compreender a importância dos sanitários e os seus benefícios.

### 1. O que fazer:

- ▲ Organize os alunos em grupos e distribua os materiais (ex: cartazes, etc) caso estejam disponíveis.

### 2. O que dizer:

- “Hoje vamos começar a aprender maneiras através das quais podemos nos manter saudáveis e seguros em casa e na escola. Estudaremos três componentes importantes: 1) Como cuidar dos nossos sanitários; 2) Como cuidar do nosso ambiente e da natureza; e por último 3) Como cuidar do nosso corpo.”
- “Vamos aprender com três personagens importantes. Abram a página 4 do Guião 1,2,3 para conhecer novos amigos. O **Jambo** vai ensinar-nos como cuidar dos sanitários que nos mantêm seguros todos os dias. A **Nea** vai mostrar-nos como amar e proteger o nosso ambiente. E a **Pemba** vai ensinar-nos como cuidar do nosso corpo e estarmos saudáveis.”
- “Em primeiro lugar, vamos falar do **Jambo**. Alguém gostaria de ler sobre o Jambo? Abra a página 5 do Guião 1,2,3.”

### 3. O que dizer:

- “Depois de conhecer o Jambo, vamos aprender como são maravilhosos os nossos sanitários. Podem parecer estruturas básicas, mas transformam a nossa vida. Sabias que o lixo humano é um dos principais motivos pelos quais as pessoas adoecem? Se pedaços de lixo humano entram na água que usamos para beber, causa doenças como diarreia, cólera, e até uma doença que causa cegueira. Os mosquitos também gostam de ficar em áreas sujas, e os mosquitos transmitem doenças como a malária.”
- “Os sanitários ajudam-nos a ficar a salvo dessas doenças! Mantêm fezes humanas separadas, para que não contaminem – ou sujem – a nossa água.”
- “Mas temos de usar e tomar conta do nosso sanitário de forma adequada; caso contrário, com o tempo deixará de funcionar bem. Sabem como funcionam os sanitários da escola?”

### 4. O que fazer:

- ▲ Finalmente, termine a discussão com os alunos fazendo as seguintes perguntas para revisão e reflexão.

#### Perguntas para revisão e reflexão:

1. Que tipo de sanitário tem em casa? Como foram construídas e quem construiu?
2. Por quê os sanitários estão a mudar o mundo?

## SESSÃO 2 – Cuidar dos nossos sanitários: Visita ao sanitário



<b>Abordagem:</b>	Sessão prática (visita ao sanitário)
<b>Duração:</b>	45-60 minutos
<b>Referência do manual:</b>	Secção 1, páginas 10 e 11 do Guião 1,2,3
<b>Participantes:</b>	Alunos de todas as idades
<b>Objectivo:</b>	1) Conhecer as principais componentes dos sanitários.

### 1. O que dizer:

- “Agora vamos visitar os sanitários da escola e aprender sobre seu funcionamento.”

### 2. O que fazer:

- ▲ Leve os alunos até a parte exterior dos sanitários. Usando o diagrama da página 10 do Guião 1,2,3 explique as componentes do sanitário e permita que os alunos interajam com cada parte.
- ▲ Descreva o uso e as boas maneiras adequadas aos sanitários, consultando a página 11 do Guião 1,2,3.
- ▲ Enquanto estiver no sanitário, explique aos alunos todas as instruções sobre os cuidados diários, semanais na página 12 do Guião 1,2,3 e ajude os alunos a praticar cada uma das tarefas.
- ▲ Finalmente, termine a discussão com os alunos fazendo as seguintes perguntas para revisão e reflexão.

### Perguntas para revisão e reflexão:

- 1. Por que devemos fechar as portas de sanitários?**
  - Para manter afastados os mosquitos, moscas e outros insectos que espalham doenças.
- 2. Por que devemos lavar as mãos depois de usar o sanitário?**
  - Para evitar a propagação de doenças através de germes que podem ser encontrados nas fezes e outros resíduos humanos.
- 3. Por que é importante manter as latrinas livres de resíduos plásticos e inorgânicos?**
  - Para garantir que as latrinas durem muito tempo e não sejam preenchidas muito rapidamente.
- 4. Por que devemos manter o chão limpo?**
  - Para manter as moscas e outros insectos afastados e, garantir que estamos seguros e limpos quando usarmos os sanitários.
- 5. Por que é importante manter os tanques cheios de água?**
  - Para garantir sempre a lavagem das mãos depois de usar o sanitário.
- 6. Por que é importante usar apenas uma latrina e não cobri-la?**
  - Porque queremos manter apenas uma latrina de cada vez. Quando estiver cheia, passaremos para a segunda.

## SESSÃO 3 – Cuidar dos nossos sanitários: Plano de uso e manutenção



*Dicas! Antes da Sessão 3, discuta com os administradores escolares o plano para o cuidado mensal das estruturas e do esvaziamento dos poços.*

<b>Abordagem:</b>	Sessão teórica na sala de aula
<b>Duração:</b>	45-60 minutos
<b>Referência do manual:</b>	Secção 1, páginas 12 a 16 do Guião 1,2,3
<b>Participantes:</b>	Alunos de todas as idades (os alunos mais novos não se concentrarão nas tarefas mensais)
<b>Objectivos:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Aprender sobre o uso correcto dos sanitários (cuidados diários, semanais e mensais) e aspectos ligados à manutenção dos mesmos.</li> <li>2) Elaborar um plano de actividades para a gestão e manutenção diária, semanal e mensal adequada dos sanitários.</li> </ol>

### 1. O que dizer:

- “Hoje, vamos elaborar um plano para cuidar dos nossos incríveis sanitários, tal como o Jambo sugere que façamos.”
- “Em primeiro lugar, existem várias responsabilidades que todos devem ter em conta sempre que utilizam o sanitário. Para saber das responsabilidades de cada um, leia a secção 1.4, página 12 do Guião 1,2,3.”

### 2. O que fazer:

- ▲ Aprofunde sobre as instruções relativos aos cuidados diários, semanais e mensais nas páginas 12 a 16 do Guião 1,2,3. Pode pedir aos alunos que leiam as instruções alternadamente, se apropriado.
- ▲ Depois de ler as instruções de cada secção, peça de forma alternada, que um aluno repita uma tarefa que se deve realizar, para se recordarem das instruções. Os alunos podem competir individualmente ou em grupos para ver quem se recorda das instruções.

- ▲ Com a ajuda dos alunos, elabore um plano que inclui cada uma das responsabilidades de uso/cuidado regulares. Aqui estão algumas ideias:

- Todos os alunos “assinaram um compromisso” em cumprir estas regras cada vez que utilizarem o sanitário.
- Adicione à sua lista de tarefas diárias um “guardião do sanitário” que recorde aos alunos que devem seguir as regras sempre que utilizarem os sanitários.
- Crie um cartaz que lista cada uma das regras (ou cartazes individuais para uma das regras) e peça aos alunos para o decorarem com tinta, imagens ou fotografias. Afixe os cartazes nos sanitários.
- Outro – seja criativo!

- ▲ Crie um calendário e atribua uma determinada tarefa a cada aluno.

- ▲ Em coordenação com o professor de saúde escolar, para cada tarefa semanal, atribua uma “equipa” de alunos a responsabilidade pelos cuidados daquela semana. As equipas semanais podem ser compostas por alunos mais jovens, desde que haja um professor a supervisionar que possa verificar se o trabalho é realizado correctamente.

- ▲ Mensalmente, deve-se criar uma outra “equipa” de pelo menos 2 alunos, para coordenar a manutenção mensal, supervisionados por um professor. As equipas mensais devem ser compostas por alunos mais velhos.

- ▲ Elabore o plano de acção e afixe-o publicamente.

- ▲ Apesar de todos os alunos terem conhecimento do plano de esvaziamento das fossas dos sanitários, esta tarefa deve ser liderada pelos pais e encarregados.

## SESSÃO 4 – Cuidar do nosso ambiente: Noções básicas

<b>Abordagem:</b>	Sessão teórica na sala de aula
<b>Duração:</b>	45-60 minutos
<b>Referência do manual:</b>	Secção 2, páginas 17-26 do Guião 1,2,3
<b>Participantes:</b>	Alunos de todas as idades
<b>Objectivo:</b>	1) Debater sobre a importância do ambiente e seus benefícios para a vida humana.

### 1. O que dizer:

- “Hoje, vamos conhecer uma nova amiga que nos vai contar sobre a natureza! O seu nome é **Nea**.”

### 2. O que fazer:

- ▲ Peça a um aluno que leia sobre a Nea, na página 6 no Guião 1,2,3.

### 3. O que dizer:

- “Alguém pode explicar de forma simples o que é o ambiente? O ambiente consiste em todas coisas vivas e não vivas que existem no nosso planeta – animais, árvores, água, terra, ar e até as pessoas! O ambiente mantém-nos vivos. Fornece recursos naturais, como o ar para respirar, ou a água para beber, plantas e animais que podemos comer. Mas o ambiente tem os seus limites. Se não cuidarmos dele, podemos perder todos seus benefícios, como por exemplo a água potável. Portanto, temos a responsabilidade de cuidar do nosso ambiente para que nos possa manter vivos e saudáveis durante muitos e muitos anos.”
- “Existem três maneiras importantes através das quais podemos ajudar a proteger o nosso ambiente.”
- “A primeira é evitar produzir lixo. O lixo é qualquer coisa que é colocado no lugar impróprio, por exemplo: garrafas de água, embalagens de doces, panos ou ligaduras usadas, etc.”

- “Quando esse lixo é deixado em qualquer lugar, que não seja uma lixeira, pode causar danos a plantas e animais e atrair insectos (mosquitos e moscas), que causam doenças. Também pode contaminar a nossa água e causar doenças. Outro tipo de lixo, como resíduos médicos ou vidro partido, pode colocar em perigo à nossa segurança.”

- “A segunda maneira de ajudar o nosso ambiente é poupar a água limpa. A quantidade de água limpa que existe no nosso ambiente é limitada, e todos precisamos de água para sobreviver e viver uma vida saudável e confortável. Pensem em toda a água que usamos para beber, tomar banho, cozinhar, limpar, lavar roupas. De tão importante que ela é, temos que poupar a água e garantir que haja o suficiente para todos.”

- “Finalmente, também queremos garantir que as nossas fontes de água se mantenham limpas, para não ficarmos doentes com a água suja. É por isso que construímos os nossos sanitários longe de fontes de água limpa. É também importante usar os nossos sanitários correctamente. Pensem no que acontece quando alguém defeca ao ar livre em vez de o fazer num sanitário. Para onde vão as fezes? O que acontece se chover? Estas fezes humanas podem ir para os nossos rios e fontes de água limpa, e transportar consigo doenças muito rapidamente. É por isso que é importante acabar completamente com a prática do fecalismo a céu aberto.”

### 4. O que fazer:

- ▲ Veja o conteúdo das páginas 22-26 do Guião 1,2,3 com os alunos e explique-lhes detalhadamente como estes podem ser soluções para manter o nosso ambiente limpo e saudável.

#### Perguntas para revisão e reflexão:

1. O que podemos fazer para proteger o ambiente?
2. O que é que podes fazer para poupar a água?

## SESSÃO 5 – Cuidar do nosso ambiente: Explorar a natureza

<b>Abordagem:</b>	Sessão prática no pátio da escola
<b>Duração:</b>	45-60 minutos
<b>Referência do manual:</b>	Secção 2, páginas 17-26 do Guião 1,2,3
<b>Participantes:</b>	Alunos de todas as idades
<b>Objectivo:</b>	1) Criar nos alunos o gosto e apreciação pela natureza e o ambiente que nos rodeia.

### Perguntas para revisão e reflexão:

1. Qual é uma das tuas coisas favoritas na natureza?
2. Conta-nos sobre os recursos que encontraste na natureza. Como é que os recursos que encontraste podem ajudar a tornar a vida das pessoas melhor?

### 1. O que dizer:

- “Vamos fazer uma viagem para explorar o ambiente e a natureza em redor da nossa escola. Temos muitos recursos à nossa volta para descobrir.”

### 2. O que fazer:

- ▲ Peça aos alunos que explorem o ambiente em torno da escola e identifiquem recursos e ameaças ambientais. Para alunos mais novos, pode fazer isto num grupo maior. Para os alunos mais velhos, pode dividi-los em grupos pequenos e pedir-lhes que cumpram esta tarefa como uma "caça ao tesouro". Peça-lhes que identifiquem, pelo menos, 5 recursos (por exemplo, água, árvores, animais etc.) e, pelo menos, 5 ameaças potenciais (por exemplo, lixo, desperdício de água, defecação a céu aberto, etc.).
- ▲ Termine com uma discussão e faça as perguntas para revisão e reflexão.



## SESSÃO 6 – Cuidar do nosso ambiente: Plano de actividades

<b>Abordagem:</b>	Sessão teórica na sala de aula
<b>Duração:</b>	45-60 minutos
<b>Referência do manual:</b>	Secção 2, páginas 17-26 do Guião 1,2,3
<b>Participantes:</b>	Alunos de todas as idades
<b>Objectivo:</b>	1) Elaborar um plano de acções para conservação do ambiente na escola e comunidade do aluno.

### 1. O que dizer:

- “Agora, vamos elaborar um plano para cuidar do nosso ambiente, tal como a Nea sugere que façamos.”

### 2. O que fazer:

▲ Com apoio dos alunos, elabore um plano de acção para cuidar do ambiente ao redor da escola e em casa. Pode escolher focar-se numa questão importante, como turma ou como escola, ou pedir a vários grupos de alunos que se foquem em diferentes assuntos importantes. Aqui estão algumas ideias:

- Cartazes decorados criados pelos alunos e afixados ao redor da escola para recordar aos alunos as principais acções (por exemplo: não deitar lixo em qualquer lugar!).
- Campanha por toda a escola para promover determinados hábitos (por exemplo: acabar com o feccalismo a céu aberto).
- Liderar uma iniciativa para limpar o recinto escolar ou conservar e reutilizar a água.
- Caso não tenha, pode se construir uma *tippy-tap* na escola. Para saber passo a passo como construir, veja a página 25 no Guião 1,2,3.
- Premiar (colar na vitrine) a/o "Rapariga/Rapaz da Natureza" que naquele mês realizou acções especiais para proteger o ambiente.
- Outro – seja criativo!

### Perguntas para revisão e reflexão:

1. Como podemos ajudar a escola (ou mesmo em casa) a manter o ambiente limpo?
2. Como podemos encorajar os outros a evitar deitar/espalhar lixo em locais impróprios?
3. Como podemos ajudar a poupar água limpa?
4. Como podemos ajudar a acabar com a prática de feccalismo a céu aberto em casa e na comunidade?



## SESSÃO 7 – Cuidar do nosso corpo: Noções básicas

<b>Abordagem:</b>	Sessão teórica na sala de aula e prática de lavagem das mãos
<b>Duração:</b>	45-60 minutos
<b>Referência do manual:</b>	Secção 3, páginas 28 e 29 do Guião 1,2,3
<b>Participantes:</b>	Alunos de todas as idades
<b>Objectivos:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Compreender a importância de praticar uma boa higiene.</li> <li>2) Aprender várias maneiras de praticar boa higiene, incluindo lavar as mãos.</li> <li>3) Praticar técnicas adequadas de lavagem das mãos.</li> </ol>

### 1. O que dizer:

- “Agora, vamos aprender com a **Pemba!** Queremos ter certeza de que praticamos uma boa higiene e mantemos o nosso corpo limpo, para mantermo-nos saudáveis.”
- “Como devem saber, a higiene individual/pessoal é importante para nos mantermos saudáveis. Alguém sabe o que são germes ou vírus? Germes são seres vivos pequenos mas essenciais à nossa vida; podem ser bons ou maus. Os germes bons ajudam-nos a digerir os alimentos que comemos e protegem-nos contra algumas doenças. Os germes maus deixam-nos doentes, entram no nosso corpo sem sabermos até ficarmos doentes! Estes germes maus gostam de ficar na água ou em sítios sujos, às vezes no ar, através de espirros e da tosse.”

### 2. O que fazer:

- ▲ Faça um rascunho simples da imagem de uma pessoa numa folha de papel ou quadro de giz (pode pedir aos alunos que façam os seus próprios rascunhos em grupo, se possível). Inicie uma discussão com os alunos sobre as maneiras através das quais podemos manter cada parte do corpo limpa. Fale sobre os cabelos, dentes, mãos, unhas e pés e discuta como praticar uma boa higiene, consultando cada hábito na página 28 do Guião 1,2,3.

### 3. O que fazer:

- ▲ Por fim, enfatize a importância da lavagem adequada das mãos como uma das coisas mais poderosas à disposição dos alunos para impedir a propagação de doenças e reveja as técnicas apropriadas.

### 4. O que fazer:

- ▲ Leve os alunos para o local onde se lava as mãos e faça uma demonstração da lavagem correcta das mãos. Cada aluno deve realizar este exercício. Termine comemorando com eles por derrotar os germes maus!
- ▲ Volte à sala de aulas e termine o debate com os alunos, fazendo algumas perguntas para revisão e reflexão.

### Perguntas para revisão e reflexão:

#### 1. Por que é importante fazer a higiene pessoal?

- Evita a propagação de germes que causam doenças.

#### 2. Indique algumas maneiras de fazer uma boa higiene todos os dias?

- Lavar as mãos.
- Escovar os dentes com pasta de dente e água limpa, pelo menos, duas vezes por dia, ao acordar e antes de dormir.
- Manter as unhas limpas e cortadas e nunca roer as unhas!
- Lavar o cabelo sempre (para raparigas: mantê-lo amarrado enquanto brincas com outras pessoas para evitar piolhos).
- Lavar os pés todos os dias e deixar os sapatos ao ar livre, quando possível.
- Tirar os sapatos em casa e deixá-los secar ao ar (diminui o aparecimento de fungos e bactérias).
- Tomar banho todos os dias com água e sabão.
- Usar roupas limpas.



*Dicas! Antes de praticar a lavagem das mãos, verificar se o sabão está disponível para uso.*

## SESSÃO 8.1 – Cuidar do nosso corpo: Puberdade para raparigas

<b>Abordagem:</b>	Sessão teórica na sala de aula
<b>Duração:</b>	45-60 minutos
<b>Referência do manual:</b>	Secção 3, páginas 31-41 do Guião 1,2,3
<b>Participantes:</b>	Raparigas, em particular com mais de 10 anos
<b>Objectivos:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Abordar sobre as mudanças que ocorrem no corpo das raparigas durante a puberdade.</li> <li>2) Aprender a praticar uma boa saúde e higiene menstrual.</li> <li>3) Aprender a dissipar mitos e tabus em torno da menstruação.</li> </ol>

### ESTA SESSÃO DEVE SER REALIZADA SÓ COM RAPARIGAS

#### 1. O que perguntar:

- “Quais são algumas mudanças que o teu corpo teve desde que eras bebé?”

#### 2. O que dizer:

- “Hoje, vamos aprender algo que será importante para o resto das nossas vidas, porque vamos compreender melhor o nosso corpo.”
- “Às vezes, as pessoas não gostam de falar sobre menstruação. Muitas vezes ela é vista como algo negativo, porque geralmente é mal compreendida. Mas, na verdade, é uma das funções mais importantes do nosso corpo e é responsável pela criação da vida humana. E somos nós, as mulheres, que a temos! Isso é algo muito especial.”
- “Então, a partir de agora, este é um espaço seguro onde vamos conversar com sinceridade e abertamente. Alguém está interessada em partilhar a sua experiência connosco? Vamos todos concordar que tudo o que falarmos neste grupo permanecerá aqui, ninguém mais irá saber.”

- “Quem quiser pode falar sobre a experiência de uma outra pessoa, mas por favor, não diga o nome dela ou algo que a possa identificar – podem dizer apenas “a minha amiga...” Devemos respeitar o direito de todos à privacidade.”
- “Compreendemos que hoje vamos falar sobre algumas coisas que a maioria das pessoas não gosta de falar abertamente. Não há problema! Façam todas as perguntas que quiserem, porque hoje estamos neste espaço seguro para aprender em conjunto sobre a menstruação e sobre os nossos corpos.”

#### Por que é importante aprender sobre a menstruação?

#### 3. O que perguntar:

- “O que é que já ouviram falar sobre a menstruação?”
- “Qual é a importância da menstruação?”

#### 4. O que dizer:

- “A menstruação é uma função corporal natural, normal e saudável pela qual praticamente todas as raparigas e mulheres passam. A menstruação é a base da vida humana! Todos os seres humanos no planeta — 7,7 mil milhões de pessoas — estão vivas devido ao ciclo menstrual!”
- “Apesar do facto da menstruação ser tão normal, é um fenómeno mal compreendido em todo o mundo. Muitas pessoas consideram ser algo nojento ou algo com que se devem envergonhar. Mas, na verdade, é um processo normal, e não há qualquer vergonha em ter o seu período!”
- “É normal sentirem-se apreensivas sobre a menstruação, mas é um processo completamente natural. Ter o período é um bom sinal — indica que estás a crescer e que o teu corpo se está a desenvolver de forma saudável! Estou aqui para responder a qualquer pergunta que tenham sobre o processo.”

## SESSÃO 8.1 – Cuidar do nosso corpo: Puberdade para raparigas

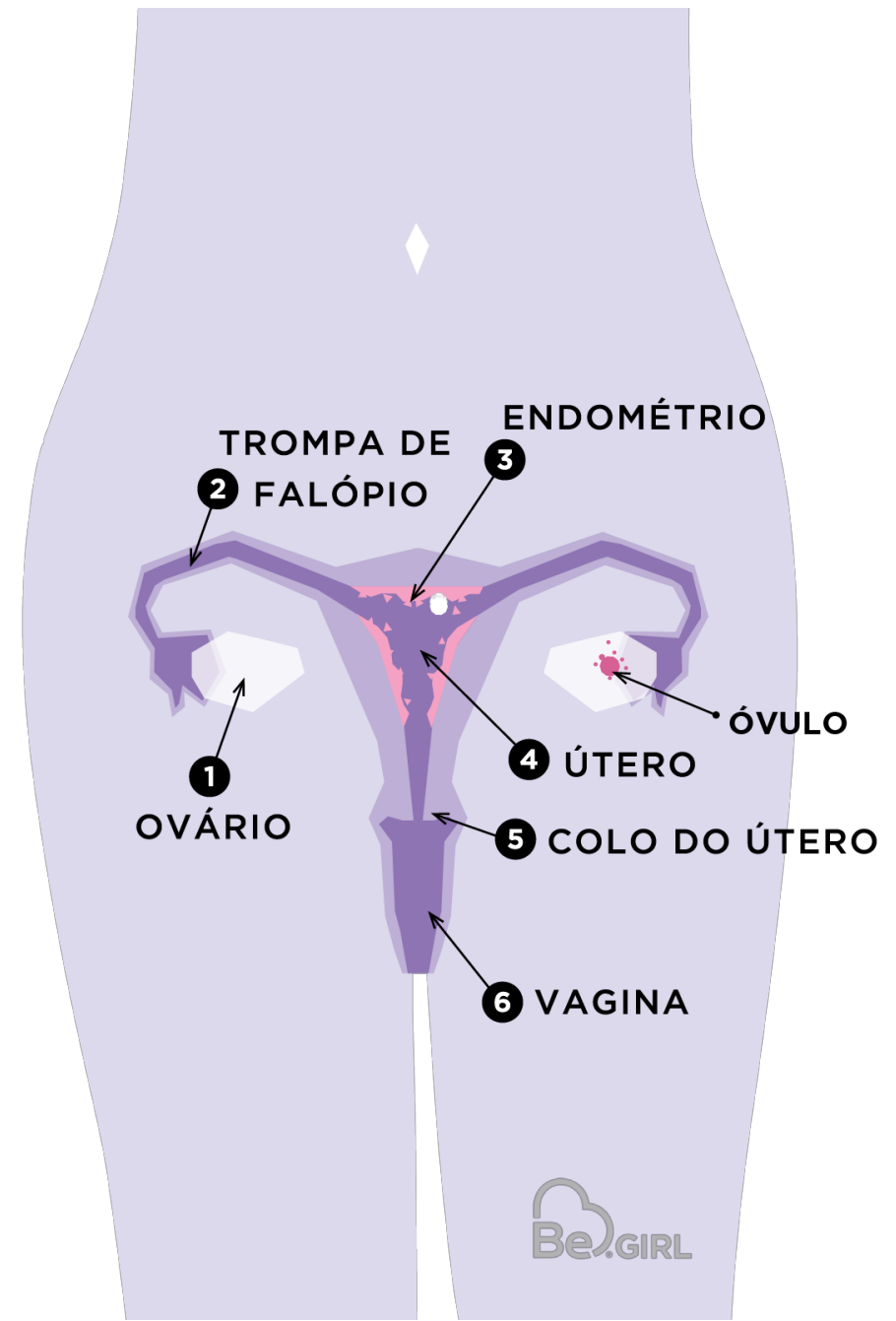
### Sistema reprodutor feminino

#### 5. O que fazer:

- ▲ Não se esqueça de afixar um cartaz do sistema reprodutor feminino (secção 3.6 página 35 do Guião 1,2,3) bem visível a todos os participantes. Se não tiver um cartaz, desenhe o sistema no quadro ou numa folha de papel, para que todos possam ver. Não esqueça de fazer a ponte com o sistema reprodutor masculino.

#### 6. O que dizer:

- “Este é o sistema reprodutor feminino. É maravilhosamente complexo, mas não te preocupes – esta não é uma aula de biologia, por isso apenas nos vamos focar no básico que cada pessoa deve saber.”
- “Estes são os **ovários**. Os ovários armazenam todos os óvulos e geralmente libertam um a cada mês durante a ovulação.”
- “Estas são as **Trompas de Falópio**. Pensa nelas como a estrada que cada óvulo deve percorrer desde que é libertado do ovário. O espermatozóide encontra o óvulo na trompa de falópio para o fertilizar.”
- “Este é o **útero**. O útero é o destino final de um óvulo. A principal função do útero é alojar e nutrir um bebé até que este esteja pronto para o nascimento.”
- “Esta é a **vagina**. A vagina é um tubo muscular e oco. E é o caminho pelo qual o sangue menstrual (período) e os bebés saem pelo corpo da mulher.”



## SESSÃO 8.1 – Cuidar do nosso corpo: Puberdade para raparigas

### As três fases do ciclo menstrual

#### 7. O que fazer:

- ▲ Comece a conversa sobre o ciclo menstrual debatendo o que é um ciclo no geral.

#### 8. O que dizer:

- "Agora que falámos sobre o sistema reprodutor feminino, vamos aprender especificamente sobre o ciclo menstrual. Em conjunto, os sistemas reprodutores masculino e feminino tornam possível a existência de bebés!"

#### 9. O que perguntar:

- "Estou sempre a repetir as palavras "ciclo menstrual". Alguém me pode dizer o que acha que é um ciclo?"

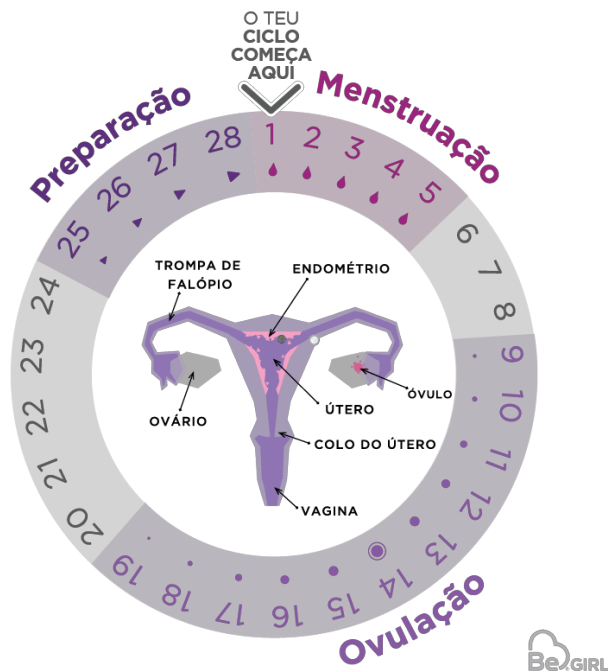
#### 10. O que dizer:

- "Um ciclo é uma série de eventos que são repetidos regularmente na mesma ordem. Então, uma semana é um tipo de ciclo, porque começa na segunda-feira, terça-feira, até terminar no domingo, e começa novamente na segunda-feira."
- "Os nossos corpos também têm ciclos. Um dos meus favoritos é o ciclo do sono pelo qual passamos todas as noites."
- "O ciclo menstrual é semelhante, o corpo das mulheres atravessa três fases que se repetem regularmente aproximadamente a cada mês durante anos!"
- "Podem perguntar-se por que motivo as raparigas têm o período se não estão preparadas para ter bebés. É uma ótima pergunta! Os nossos corpos são incríveis. Praticam o ciclo menstrual durante anos antes de estarem preparados para terem filhos. Essa é uma das razões pelas quais os períodos podem ser tão irregulares durante os primeiros anos."

#### 11. O que dizer:

- "O ciclo menstrual é composto por três fases fundamentais: menstruação, ovulação e preparação."
- "A **menstruação** é a primeira fase do ciclo. O ciclo menstrual não é simplesmente a libertação de sangue. Na verdade, o ciclo menstrual é um processo contínuo que ocorre constantemente! E essa é apenas uma das fases do ciclo menstrual. Existem três fases do ciclo menstrual: menstruação, ovulação e preparação. De um modo geral, um ciclo tem a duração de 28 dias. O ciclo começa no dia 1º assim que uma rapariga tem o período. Vamos começar com uma história para ilustrar estas três fases que eu mencionei."
- "A **ovulação** é a segunda fase e geralmente ocorre entre os dias 10 e 18 de um ciclo de 28 dias, durante o qual as mulheres são mais férteis (com maior probabilidade de engravidar). A ovulação ocorre no pico do ciclo, aproximadamente no dia 14 num ciclo com uma média de 28 dias. Após a menstruação, o óvulo prepara-se para partir numa viagem. Coloca a sua mochila, embala um lanche e prepara-se para uma grande viagem! Deixa o ovário e viaja pela trompa de falópio em direcção ao útero. A viagem começa aproximadamente 4 dias após a menstruação e chama-se ovulação. Durante esta viagem, o óvulo encontrará o esperma (se este estiver presente) e será fertilizado."
- "A **preparação** é a terceira fase do ciclo menstrual. Durante esta fase, o corpo está a preparar-se para receber óvulos fertilizados e a parede interna do útero (o revestimento uterino) fica mais espessa, criando um local apropriado para o crescimento de um ser humano. A preparação decorre entre os dias 25 e 28 do ciclo. Caso o óvulo não seja fertilizado, o corpo não precisa do "ninho" que o útero preparou, pelo que este é eliminado pela vagina como menstruação. Em seguida, o ciclo começa novamente. Se o óvulo se encontrar com o espermatozóide para provocar a gravidez, então o corpo mantém o "ninho" para nutrir e permitir o crescimento do bebé. É por isso que as mulheres grávidas não sofrem de perda de sangue menstrual."

## SESSÃO 8.1 – Cuidar do nosso corpo: Puberdade para raparigas



### 12. O que perguntar:

- "Lembram-se o que são espermatozóides?"
- "O que acontece quando um espermatozóide encontra um óvulo na trompa de falópio durante a sua viagem para o útero?"

### 13. O que dizer:

- "Se um espermatozóide se encontrar e fertilizar um óvulo, o resultado é uma gravidez. O bebé começará a desenvolver-se no ninho acolhedor (o útero) e nasce dentro de 9 meses. Se o espermatozóide não encontrar o óvulo, a gravidez não é possível. Nesta altura, o ninho acolhedor (o revestimento uterino) deixa de ser necessário e o corpo da mulher elimina esta mistura de sangue e tecido, que flui pelo útero e é expulsa do corpo pela vagina. Esta é a fase da menstruação do ciclo menstrual."

### Sistema reprodutor masculino

#### 14. O que fazer:

- ▲ Não se esqueça de afixar um cartaz do sistema reprodutor masculino bem visível a todos os participantes. Se não tiver um cartaz, desenhe o sistema no quadro ou numa folha de papel para que todos possam ver.
- ▲ Reveja as principais partes do sistema reprodutor masculino e as suas funções básicas (Secção 3, página 44 do Guião 1,2,3) e faça um vínculo entre o seu sistema e o sistema feminino.

#### 15. O que perguntar:

- "Quem me pode dizer o que é o esperma?"
- "De onde vem o esperma?"
- "O que acontece quando o espermatozóide penetra no sistema reprodutor feminino?"

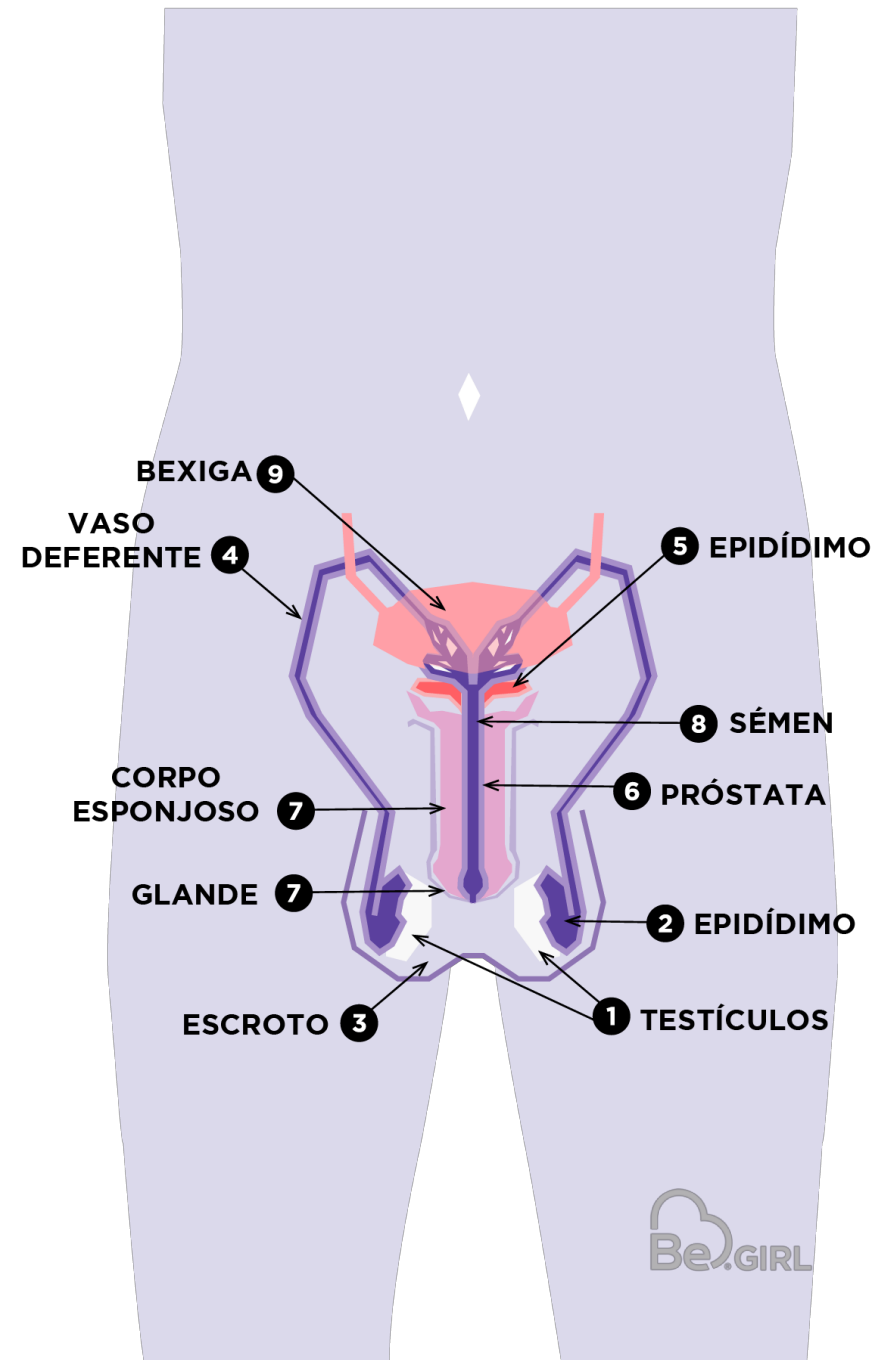
#### 16. O que dizer:

- "O objectivo do sistema reprodutor masculino é produzir, armazenar e mover esperma (as células reprodutoras masculinas). Os órgãos do sistema reprodutor masculino funcionam em conjunto para libertar o sémen (o fluído que contém o esperma que é libertado durante a ejaculação) durante a relação sexual."

## SESSÃO 8.1 – Cuidar do nosso corpo: Puberdade para raparigas

### 17. O que dizer:

- “Os espermatozóides são as células reprodutoras masculinas que se encontram com o óvulo e tornam a gravidez possível. O esperma é produzido nos testículos e armazenado no epidídimo. O vaso deferente transporta o esperma do epidídimo para a uretra. A uretra é o tubo responsável pelo transporte do sêmen e da urina para o exterior do pênis. Quando o espermatozóide entra no sistema reprodutor feminino através da relação sexual, é possível que uma mulher engravide.”
- “Os dois **testículos** produzem esperma e a hormona sexual masculina, testosterona.”
- “Junto a cada testículo, o esperma é armazenado num tubo chamado **epidídimo**. A partir daí, o **esperma** é transportado para o vaso deferente.”
- “O **escroto** situa-se por baixo do pênis e contém os testículos e o epidídimo.”
- “O **vaso deferente** é um tubo muscular fino que transporta o esperma do epidídimo para a uretra.”
- “A **uretra** é o tubo responsável pelo transporte do sêmen e da urina para o exterior do pênis.”
- “A **próstata** envolve uma porção da uretra e produz algum do fluído do sêmen.”
- “O **pênis** é composto por duas partes: o **corpo esponjoso** (a parte principal) e a **glândula** (a ponta). O pênis é responsável pelo transporte de esperma através da uretra.”
- “O fluído das vesículas seminais e da glândula da próstata combinam-se com o esperma e produz sêmen.”



## SESSÃO 8.1 – Cuidar do nosso corpo: Puberdade para raparigas

### Perguntas para revisão e reflexão:

- 1. O que é o ciclo menstrual e quantos dias dura?**
  - O ciclo menstrual é o processo reprodutivo do corpo feminino que consiste na libertação de um óvulo, preparando-se para uma possível gravidez criando um "ninho acolhedor" (revestimento uterino) e eliminando-o, caso a gravidez não ocorra. Um ciclo menstrual médio dura 28 dias.
- 2. Quantas fases tem o ciclo menstrual?**
  - Três: menstruação, ovulação e preparação
- 3. O que acontece durante a menstruação, ovulação e preparação?**
  - Durante a menstruação, o corpo elimina o revestimento uterino através da perda de sangue menstrual. Durante a ovulação, o corpo liberta um óvulo. Durante a preparação, o corpo cria um ninho/revestimento uterino acolhedor para se preparar para uma possível gravidez.
- 4. Qual é o primeiro dia do ciclo menstrual?**
  - É primeiro dia do sangramento.
- 5. Quando é que uma mulher tem maior probabilidade de engravidar?**
  - Durante a fase de ovulação, sensivelmente no meio do ciclo menstrual.
- 6. Qual é o dia exato que corresponde ao pico da ovulação?**
  - Sensivelmente, no meio do ciclo. Para um ciclo médio de 28 dias, é o dia 14.

### Viver a menstruação

#### 18. O que fazer:

- ▲ Para as raparigas, inicie esta conversa perguntando-lhes sobre as suas experiências durante a menstruação. Se ainda não tiveram o seu primeiro período, pode perguntar-lhes sobre experiências que tenham ouvido falar.

#### 19. O que perguntar:

- “Podem partilhar as experiências que tiveram durante a menstruação?”
- “Sentem-se cansadas ou têm dores menstruais?”
- “O que é que fazem para se sentirem melhores?”
- “Há alguns alimentos ou acções que ajudem a aliviar os sintomas?”

#### 20. O que dizer:

- “Mais da metade das raparigas sentem dores na parte inferior do abdómen ou nas costas durante a menstruação. As dores ocorrem devido aos espasmos no útero durante a fase de preparação e durante o processo de libertação de sangue durante a menstruação.”
- “Embora as dores possam ser intensas, existem vários remédios simples. Determinados alimentos podem ajudar, como por exemplo: legumes e carne ricos em nutrientes (além de arroz e pão), bananas e chá verde. Algumas acções também podem ajudar, como colocar uma garrafa de água quente/morna no abdómen, comprimidos sem receita médica (por exemplo, ibuprofeno, paracetamol), alongamentos, e exercício!”

## SESSÃO 8.1 – Cuidar do nosso corpo: Puberdade para raparigas

- "O exercício aparenta não ser uma grande ajuda, mas pode ajudar na verdade a reduzir as dores!"
- "Não é incomum o aparecimento de dores de cabeça, seios sensíveis, náuseas, tonturas e/ou diarreia antes ou durante o período. Muitas vezes também ocorrem alterações de humor, fadiga, irritabilidade e depressão. Todos estes sintomas fazem parte do que chamamos a Tensão Pré-Menstrual (TPM), que varia de pessoa para pessoa."

### 21. O que dizer:

- "De um modo geral, as dores são normais, mas dores excessivas ou sangramento, sendo difícil ter uma rotina normal ou sair da cama, poderão ser sinal de um problema de saúde e deverão consultar um médico."
- "Existe uma vasta gama do que é considerado "normal" no que diz respeito à duração do ciclo menstrual, à quantidade de sangue libertado e a quantidade de dores sentidas pelas mulheres ou pelas raparigas. Algumas mulheres têm períodos leves e curtos, enquanto outras têm períodos mais longos e pesados. Algumas mulheres têm períodos previsíveis e muito regulares, enquanto outras têm períodos irregulares — isto nem sempre é um problema."
- "Se sentirem alguma coisa que não é normal para vocês, por exemplo: se o período for muito superior ao habitual, se as dores aumentarem, ou se sofrerem de sangramentos espontâneos, é uma boa ideia falarem com os vossos pais e procurarem aconselhamento médico."
- "Manterem-se limpas durante o período ajuda a prevenir contra infecções. Lavar cuidadosamente os produtos de higiene com sabão e água e deixá-los secar completamente ao sol."

- "Manterem-se limpas durante o período ajuda a prevenir contra infecções. Lavar cuidadosamente os produtos de higiene com sabão e água e deixá-los secar completamente ao sol."
- "Lavem-se regularmente com água limpa durante o período para se manterem saudáveis. Lavem regularmente o exterior da vagina, que se chama vulva, com água quente e sabão suave para se manterem confortáveis e limpas durante a menstruação."
- [Se a lavagem vaginal for comum no seu contexto] "É preciso saber que a vagina (a parte interior do seu corpo) lava-se sozinha, pelo que lavar ou enxaguar com sabão não é recomendável já que perturba o equilíbrio natural da flora vaginal (as bactérias que vivem na vagina) e levar a problemas de saúde."

### Acompanhar o ciclo menstrual

### 22. O que fazer:

- ▲ Se as ferramentas e/ou cartazes Be Girl SmartCycle® estiverem disponíveis para serem utilizados, utilize-os durante esta sessão. Caso contrário, desenhe um diagrama de um ciclo com números e ícones para as fases de preparação, menstruação e ovulação, tal como apresentadas na secção 3.8, página 37 do Guião 1,2,3. Se possuir as ferramentas SmartCycle®, consulte o manual SmartCycle® da Be Girl durante esta secção. A secção foi escrita para as alunas que não possuem as ferramentas SmartCycle®, para ajuda-las a acompanhar o seu ciclo com recurso a calendários.
- ▲ Explique a ligação entre cada ícone (por exemplo, as gotas, ovos, setas) e a fase correspondente. Faça um breve resumo sobre o que ocorre nessa fase.

## SESSÃO 8.1 – Cuidar do nosso corpo: Puberdade para raparigas

### 23. O que dizer:

- “Um ciclo menstrual típico dura entre 21 e 35 dias, com uma média de 28 dias. Desenhei aqui um ciclo de 28 dias para podermos praticar. Se o vosso ciclo for mais longo ou mais curto, não há problema! E é bastante normal ter um ciclo irregular (ou seja, um ciclo que é mais longo em alguns meses e mais curto noutros), principalmente durante a adolescência, quando o corpo ainda se está a ajustar lentamente a várias alterações.”
- “O primeiro dia da perda de sangue menstrual corresponde ao primeiro dia do ciclo. Geralmente, a perda de sangue dura até ao quinto dia. Alguns dias depois, tem início a janela da ovulação. A ovulação ocorre sempre que um óvulo é libertado dos ovários e viaja através das trompas de Falópio e se aloja no útero. A ovulação ocorre normalmente durante os dias 10 e 18, durante a qual as mulheres são mais férteis (com maior probabilidade de engravidar). A ovulação ocorre no pico do ciclo, aproximadamente no dia 14 num ciclo com uma média de 28 dias.”
- “É possível acompanhar o vosso ciclo menstrual! No primeiro dia da perda de sangue menstrual, marquem o dia no vosso calendário ou anotem a data. No mês seguinte, quando o período aparecer novamente, marquem novamente a data. Podem contar o número de dias entre as duas datas que anotaram e é essa a duração do vosso ciclo menstrual. Pode ser 25 dias ou 32 dias ou qualquer número de dias. É perfeitamente normal! Todos os corpos são diferentes e algumas pessoas têm ciclos mais longos e outras mais curtos – tal como algumas pessoas são mais altas e outras mais baixas.”
- “Finalmente, a última fase é a preparação. Esta fase ocorre alguns dias antes da menstruação. Ao acompanhar o teu ciclo menstrual, sabes que durante esta fase deves estar a preparar-te para ter o período novamente. Não te esqueças de ter materiais contigo para não seres apanhada desprevenida na escola!”



### Perguntas para revisão e reflexão:

1. **Quantos dias tem, em média, um ciclo menstrual?**
  - 28.
2. **Quantos dias dura a fase da menstruação?**
  - Cerca de 5 dias.
3. **Quando ocorre a ovulação?**
  - Sensivelmente, no meio do ciclo. Para um ciclo médio de 28 dias, é uma janela entre os dias 10 a 18, sendo o dia mais provável da ovulação o dia 14.
4. **A duração do ciclo é 28 dias para todas?**
  - Não. A duração dos ciclos menstruais pode variar, e isso é normal.

## SESSÃO 8.1 – Cuidar do nosso corpo: Puberdade para raparigas

### *Mitos e Tabus:*

#### **24. O que perguntar:**

- "Alguém sabe o que é um mito ou um tabu?"

#### **25. O que fazer:**

- ▲ Partilhe alguns exemplos de mitos da menstruação com base nos tabus que compilou como preparação para a sessão e pergunte se alguém já ouviu falar.

#### **26. O que dizer:**

- "Um mito é uma história ou crença, que pode ser baseada num facto verdadeiro, mas não é verdadeira. Baseia-se, frequentemente, em crenças comuns numa determinada comunidade."
- "Um facto é algo que é verdadeiro e comprovado através de provas."
- "Um tabu é algo que é proibido ou restrito através de costumes sociais e, muitas vezes, baseado em mitos."
- "Há mitos e tabus relativos à menstruação por toda parte! Por exemplo, quando eu era jovem, ouvi dizer que *[insira um mito que ouviu sobre a menstruação durante a sua adolescência]*."
- "A menstruação é um processo normal e saudável. Se arranhassem o joelho, seria motivo para matar plantas? Ou adoecer os bebés? Ou *[insira aqui um tabu]*? É uma função corporal normal, tão normal como o cabelo crescer ou ficar branco à medida que envelhecemos!"

#### **27. O que perguntar:**

- "As raparigas discutem a menstruação e a higiene menstrual de forma aberta com os outros (amigos, família, professores) ou normalmente mantêm o seu período em segredo?"

#### **28. O que perguntar:**

- "As raparigas e mulheres são impedidas de realizar determinadas actividades na sua comunidade quando têm o período? Quais actividades?"
- "Como é que isso vos faz sentir?"
- "Como é que os mitos sobre a menstruação causam impacto nas raparigas e mulheres da vossa comunidade?"
- "Existem tabus sobre a eliminação de produtos de higiene menstrual (calcinhas, panos, pensos etc.)?"

#### **29. O que fazer:**

- ▲ Facilite uma conversa aberta com as raparigas sobre estas questões e enfatize que estes mitos não são verdadeiros. Fale com os alunos sobre como deitar adequadamente os materiais sanitários, de acordo com o contexto local.

### *Pensamentos finais, reflexões e perguntas*

#### **30. O que fazer:**

- ▲ Deixe tempo para pensamentos finais, reflexões e perguntas. Se possível, pode dar cartões as alunas e dizer-lhes para escrever qualquer pergunta nos cartões, às quais poderá responder anonimamente.

## SESSÃO 8.2 – Cuidar do nosso corpo: Puberdade para rapazes

<b>Abordagem:</b>	Sessão teórica na sala de aula
<b>Duração:</b>	45-60 minutos
<b>Referência do manual:</b>	Secção 3, páginas 43 a 45 do Guião 1,2,3
<b>Participantes:</b>	Rapazes, em particular com mais de 10 anos
<b>Objectivos:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Discutir sobre as principais mudanças que ocorrem no corpo dos rapazes e raparigas durante a puberdade.</li> <li>2) Aprender a praticar uma higiene adequada durante e após a puberdade.</li> <li>3) Aprender sobre a menstruação e a dissipar mitos e tabus em torno dela.</li> </ol>

### ESTA SESSÃO DEVE SER REALIZADA SÓ COM RAPAZES

#### 1. O que perguntar:

- “Quais são algumas mudanças que o teu corpo teve desde que eras bebé?”

#### 2. O que dizer:

- “Durante a puberdade, os nossos corpos passam por muitas mudanças muito rapidamente. Quer as raparigas como os rapazes passam por mudanças, embora sejam diferentes. Vamos falar sobre as mudanças pelas quais, quer as raparigas como os rapazes, passam porque é importante compreender ambas.”
- “Em primeiro lugar, vamos falar sobre os nossos corpos e sobre as mudanças pelas quais passamos como homens durante a puberdade.”

#### 3. O que fazer:

- ▲ Explique todas as mudanças que os corpos dos rapazes experimentam durante a puberdade. Veja Secção 3 na página 43 no Guião 1,2,3.

#### Sistema reprodutor masculino

#### 4. O que fazer:

- ▲ Não se esqueça de afixar um cartaz do sistema reprodutor masculino bem visível a todos os participantes. Se não tiver um cartaz, desenhe o sistema no quadro ou numa folha de papel para que todos possam ver.

- ▲ Reveja as principais partes do sistema reprodutor masculino e as suas funções básicas (Secção 3, página 44 do Guião 1,2,3) e faça um vínculo entre o seu sistema e o sistema feminino.

#### 5. O que perguntar:

- “Quem me pode dizer o que é o esperma?”
- “De onde vem o esperma?”
- “O que acontece quando o espermatozóide penetra no sistema reprodutor feminino?”

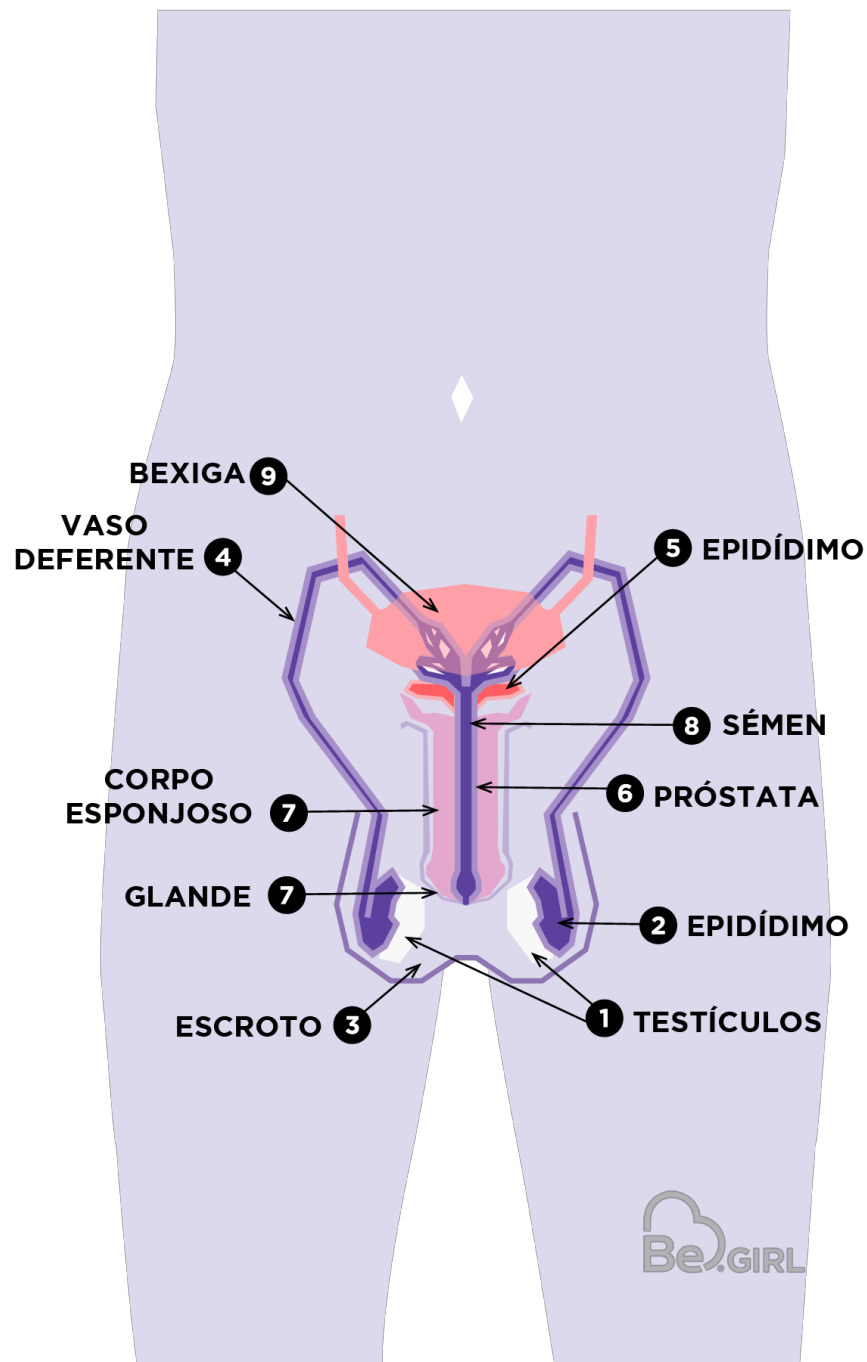
#### 6. O que dizer:

- “O objectivo do sistema reprodutor masculino é produzir, armazenar e mover esperma (as células reprodutoras masculinas). Os órgãos do sistema reprodutor masculino funcionam em conjunto para libertar o sémen (o fluído que contém o esperma que é libertado durante a ejaculação) durante a relação sexual.”

## SESSÃO 8.2 – Cuidar do nosso corpo: Puberdade para rapazes

### 7. O que dizer:

- “Os espermatozóides são as células reprodutoras masculinas que se encontram com o óvulo e tornam a gravidez possível. O esperma é produzido nos testículos e armazenado no epidídimo. O vaso deferente transporta o esperma do epidídimo para a uretra. A uretra é o tubo responsável pelo transporte do sêmen e da urina para o exterior do pênis. Quando o espermatozóide entra no sistema reprodutor feminino através da relação sexual, é possível que uma mulher engravide.”
- “Os dois **testículos** produzem esperma e a hormona sexual masculina, **testosterona**.”
- “Junto a cada testículo, o esperma é armazenado num tubo chamado **epidídimo**. A partir daí, o **esperma** é transportado para o vaso deferente.”
- “O **escroto** situa-se por baixo do pênis e contém os testículos e o epidídimo.”
- “O **vaso deferente** é um tubo muscular fino que transporta o esperma do epidídimo para a uretra.”
- “A **uretra** é o tubo responsável pelo transporte do sêmen e da urina para o exterior do pênis.”
- “A **próstata** envolve uma porção da uretra e produz algum do fluído do sêmen.”
- “O **pênis** é composto por duas partes: o **corpo esponjoso** (a parte principal) e a **glândula** (a ponta). O pênis é responsável pelo transporte de esperma através da uretra.”
- “O fluído das vesículas seminais e da glândula da próstata combinam-se com o esperma e produz sêmen.”



## SESSÃO 8.2 – Cuidar do nosso corpo: Puberdade para rapazes

### Puberdade para rapazes

#### 8. O que dizer:

- “Em primeiro lugar, vamos falar sobre os nossos corpos e sobre as mudanças pelas quais passamos como homens durante a puberdade. Podem aperceber-se do aparecimento de pelos em novos lugares no vosso corpo, especialmente nos axilas, na cara ou no peito, e em redor do pénis. Ficarão mais altos, e a vossa voz vai mudar e tornar-se mais grave. As nossas vozes mudam com o tempo; por vezes, mudam enquanto estamos a falar! Tudo isto é normal e faz parte do crescimento. Os nossos corpos também começam a produzir um odor estranho. É importante tomar banho regularmente com sabão para nos mantermos limpos! Os limões também podem ser usados nos axilas para prevenir odor corporal.”
- “Também devem lavar o pénis cuidadosamente com água morna todos os dias, ao tomar banho com sabonete, se tiverem. Se tiverem prepúcio, puxem-no com cuidado para trás e lavem por baixo.”
- “Os nossos corpos também começarão a produzir espermatozóides num fluido chamado esperma. Quando o pénis produz sémen, chama-se ejaculação. Por vezes, a primeira ejaculação ocorre durante o sono. A isso chamamos "emissões noturnas" ou "sonhos molhados". É uma ocorrência perfeitamente normal que acontece com todos os rapazes. Não é prejudicial e não significa que estejam doentes. Se isso acontecer, basta lavar os lençóis com água e sabão, se disponível, e lavar o corpo e o pénis.”

### Aprender sobre o sistema reprodutor feminino e menstruação

#### 9. O que dizer:

- “Para as raparigas, uma das principais mudanças que ocorre durante a puberdade é que iniciam a menstruação, que é a primeira coisa que vos vou falar. Podem estar a perguntar-se: Mas se somos homens e a menstruação apenas ocorre nas mulheres, porque é que preciso de saber isto?”

#### 10. O que dizer:

- “Em primeiro lugar, a menstruação é a base da vida humana, por isso é importante para todos.”
- “Segundo ela é um fenómeno amplamente mal compreendido e injustamente visto como algo negativo. É importante compreender a menstruação, porque existe muita informação falsa que afeta negativamente metade da população do mundo. E isto não é justo.”
- “Todos nascemos das nossas mães que nos tiveram devido à menstruação, e temos irmãs, primas e tias, e um dia podemos ter esposas e filhas. Compreender a menstruação e aquilo por que as mulheres passam fará de nós homens com mais compaixão relativamente às mulheres e raparigas importantes das nossas vidas.”

#### 11. O que fazer:

- ▲ Não se esqueça de afixar um cartaz do sistema reprodutor feminino (secção 3.6 página 35 do Guião 1,2,3) bem visível a todos os participantes. Se não tiver um cartaz, desenhe o sistema no quadro ou numa folha de papel, para que todos possam ver. Não esqueça de fazer a ponte com o sistema reprodutor masculino.
- ▲ Reveja as principais partes do sistema reprodutor feminino e as suas funções básicas.

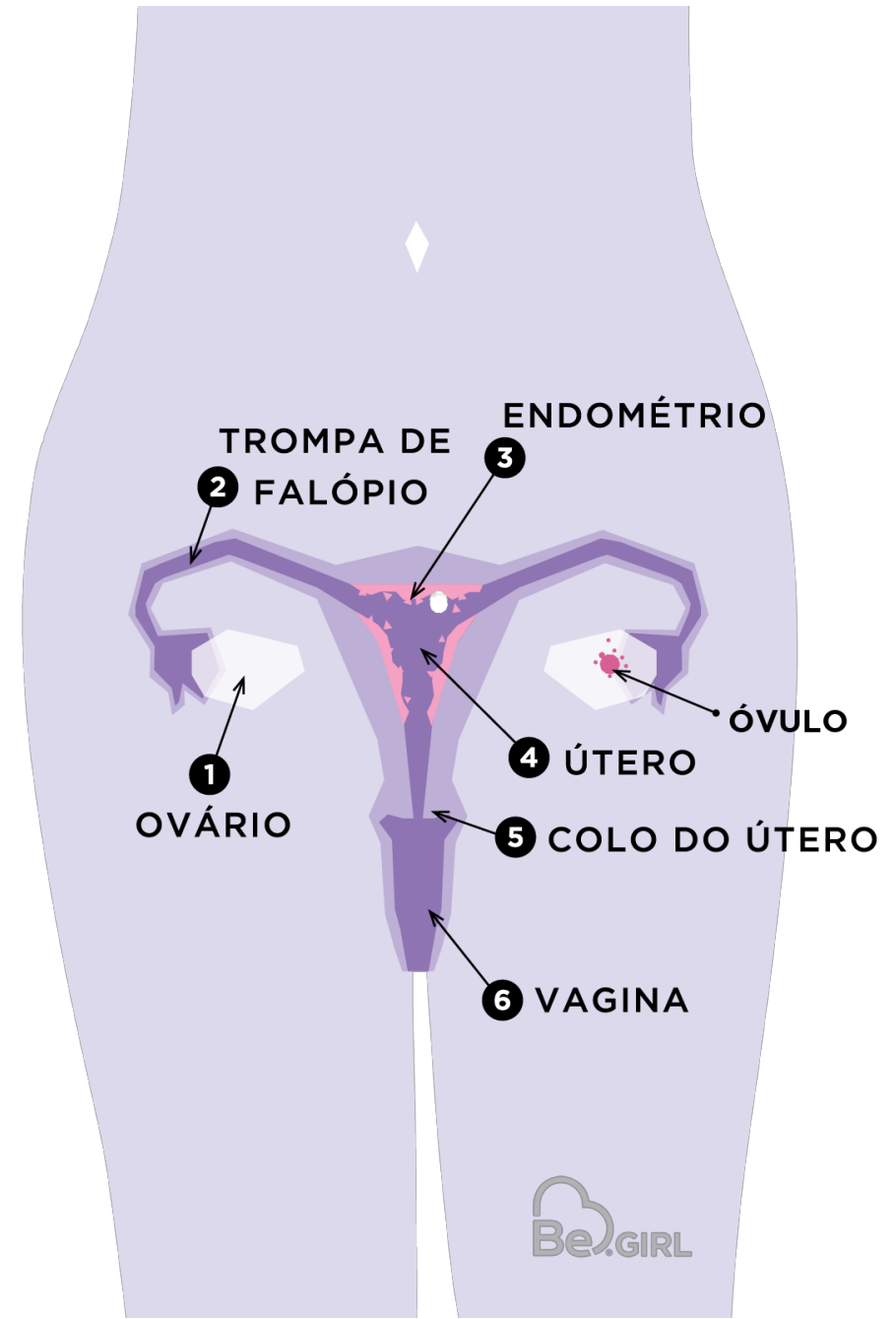
#### 12. O que dizer:

- “Juntos, os sistemas masculino e feminino tornam possível a existência de bebés!”

## SESSÃO 8.2 – Cuidar do nosso corpo: Puberdade para rapazes

### 13. O que dizer:

- “Este é o sistema reprodutor feminino. É maravilhosamente complexo, mas não te preocupes – esta não é uma aula de biologia, por isso apenas nos vamos focar no básico que cada pessoa deve saber.”
- “Estes são os **ovários**. Os ovários armazenam todos os óvulos e geralmente libertam um a cada mês durante a ovulação.”
- “Estas são as **Trompas de Falópio**. Pensa nelas como a estrada que cada óvulo deve percorrer desde que é libertado do ovário. O espermatozóide encontra o óvulo na trompa de falópio para o fertilizar.”
- “Este é o **útero**. O útero é o destino final de um óvulo. A principal função do útero é alojar e nutrir um bebé até que este esteja pronto para o nascimento.”
- “Esta é a **vagina**. A vagina é um tubo muscular e oco. E é o caminho pelo qual o sangue menstrual (período) e os bebés saem pelo corpo da mulher.”



## SESSÃO 8.2 – Cuidar do nosso corpo: Puberdade para rapazes

### As três fases do ciclo menstrual

#### 14. O que fazer:

- ▲ Comece a conversa sobre o ciclo menstrual debatendo o que é um ciclo no geral.

#### 15. O que perguntar:

- “Estou sempre a repetir as palavras 'ciclo menstrual.' Alguém me pode dizer o que acha que é um ciclo?”

#### 16. O que dizer:

- “Um ciclo é uma série de eventos que são repetidos regularmente na mesma ordem. Então, uma semana é um tipo de ciclo, porque começa na segunda-feira, terça-feira, até terminar no domingo, e começa novamente na segunda-feira.”
- “Os nossos corpos também têm ciclos. Um dos meus favoritos é o ciclo do sono pelo qual passamos todas as noites.”
- “O ciclo menstrual é semelhante, o corpo das mulheres atravessa três fases que se repetem regularmente aproximadamente a cada mês durante anos!”
- “Podem perguntar-se por que motivo as raparigas têm o período se não estão preparadas para ter bebés. É uma ótima pergunta! Os nossos corpos são incríveis. Praticam o ciclo menstrual durante anos antes de estarem preparados para terem filhos. Essa é uma das razões pelas quais os períodos podem ser tão irregulares durante os primeiros anos.”
- “O ciclo menstrual é composto por três fases fundamentais: menstruação, ovulação e preparação.”

- “A **menstruação** é a primeira fase do ciclo. O ciclo menstrual não é simplesmente a libertação de sangue. Essa é apenas uma das fases do ciclo menstrual. Na verdade, o ciclo menstrual é um processo contínuo que ocorre constantemente! Existem três fases do ciclo menstrual: menstruação, ovulação e preparação. De um modo geral, um ciclo tem a duração de 28 dias. O ciclo começa no primeiro dia que uma rapariga tem o período. Vamos começar com uma história para ilustrar estas três fases que eu mencionei.”

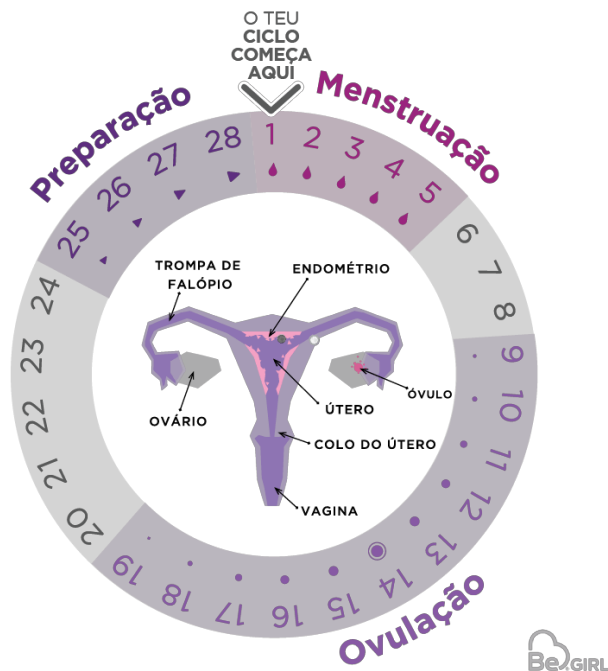
- “A **ovulação** é a segunda fase e geralmente ocorre entre os dias 10 e 18 de um ciclo de 28 dias, durante o qual as mulheres são mais férteis (com maior probabilidade de engravidar). A ovulação ocorre no pico do ciclo, aproximadamente no dia 14 num ciclo com uma média de 28 dias. Após a menstruação, o óvulo prepara-se para partir numa viagem. Coloca a sua mochila, embala um lanche e prepara-se para uma grande viagem! Deixa o ovário e viaja pela trompa de Falópio em direcção ao útero. A viagem demora aproximadamente 4 dias e chama-se ovulação. Durante esta viagem, o óvulo encontrará o esperma (se este estiver presente) e será fertilizado.”

- “A **preparação** é a terceira fase do ciclo menstrual. Durante esta fase, o corpo está a preparar-se para receber óvulos fertilizados e a parede interna do útero (o revestimento uterino) fica mais espessa, criando um local apropriado para o crescimento de um ser humano. A preparação decorre entre os dias 25 e 28 do ciclo. Caso o óvulo não seja fertilizado, o corpo não precisa do "ninho" que o útero preparou, pelo que este é eliminado pela vagina como menstruação. Em seguida, o ciclo começa novamente. Se o óvulo se encontrar com o espermatozóide para gerar a gravidez, então o corpo mantém o "ninho" para nutrir e permitir o crescimento do bebé. É por isso que as mulheres grávidas não sofrem de perda de sangue menstrual.”

#### 17. O que perguntar:

- “Lembram-se o que são espermatozoides?”
- “O que acontece quando um espermatozóide encontra um óvulo na trompa de Falópio durante a sua viagem para o útero?”

## SESSÃO 8.2 – Cuidar do nosso corpo: Puberdade para rapazes



### 18. O que dizer:

- “Se um espermatozóide se encontrar e fertilizar um óvulo, o resultado é uma gravidez. O bebé começará a desenvolver-se no ninho acolhedor (o útero) e nasce dentro de 9 meses. Se o espermatozóide não encontrar o óvulo, a gravidez não é possível. Nesta altura, o ninho acolhedor (o revestimento uterino) deixa de ser necessário e o corpo da mulher elimina esta mistura de sangue e tecido, que flui pelo útero e é expulsa do corpo pela vagina. Esta é a fase da menstruação do ciclo menstrual.”

### Perguntas para revisão e reflexão:

- 1. O que é o ciclo menstrual e quantos dias dura?**
  - O ciclo menstrual é o processo reprodutivo do corpo feminino que consiste na libertação de um óvulo, preparando-se para uma possível gravidez criando um "ninho acolhedor" (revestimento uterino) e eliminando-o, caso a gravidez não ocorra. Um ciclo menstrual médio dura 28 dias.
- 2. Quantas fases tem o ciclo menstrual?**
  - Três: menstruação, ovulação e preparação
- 3. O que acontece durante a menstruação, ovulação e preparação?**
  - Durante a menstruação, o corpo elimina o revestimento uterino através da perda de sangue menstrual. Durante a ovulação, o corpo liberta um óvulo. Durante a preparação, o corpo cria um ninho/revestimento uterino acolhedor para se preparar para uma possível gravidez.
- 4. Qual é o primeiro dia do ciclo menstrual?**
  - O primeiro dia do sangramento menstrual.
- 5. Quando é que uma mulher tem maior probabilidade de engravidar?**
  - Durante a fase de ovulação, sensivelmente no meio do ciclo menstrual.
- 6. Qual é o dia exato que corresponde ao pico da ovulação?**
  - Sensivelmente, no meio do ciclo. Para um ciclo médio de 28 dias, é o 14º dia.

## SESSÃO 8.2 – Cuidar do nosso corpo: Puberdade para rapazes

### Mitos e tabus

#### 19. O que perguntar:

- “Alguém sabe o que é um mito ou um tabu?”

#### 20. O que fazer:

- ▲ Partilhe alguns exemplos de mitos da menstruação com base nos tabus que compilou como preparação para a sessão e pergunte se alguém já ouviu falar.

#### 21. O que dizer:

- “Um mito é uma história ou crença, que pode ser baseada num facto verdadeiro, mas não é verdadeira. Baseia-se, frequentemente, em crenças comuns numa determinada comunidade.”
- “Um facto é algo que é verdadeiro e comprovado através de provas.”
- “Um tabu é algo que é proibido ou restrito através de costumes sociais e, muitas vezes, baseado em mitos.”
- “Existem mitos e tabus sobre menstruação em todos os lugares! Por exemplo, quando eu era jovem, ouvi dizer que *[insira um mito que ouviu sobre a menstruação durante a sua adolescência]*.”
- “A menstruação é um processo normal e saudável. Se arranhassem o joelho, seria motivo para matar plantas? Ou adoecer os bebés? Ou *[insira aqui um tabu]*? É uma função corporal normal, tão normal como o cabelo crescer ou ficar branco à medida que envelhecemos!”

#### 22. O que perguntar:

- “As raparigas e as mulheres da vossa vida discutem a menstruação e a saúde menstrual abertamente com os outros (amigos, família, professores) ou costumam manter o período em segredo?”
- “As raparigas e mulheres são impedidas de realizar determinadas actividades na sua comunidade quando têm o período? Quais actividades?”
- “Consideram justo que elas sejam impedidas de realizar determinadas actividades?”
- “Como é que os mitos sobre a menstruação causam impacto nas raparigas e mulheres da vossa comunidade?”
- “Existem tabus sobre a eliminação de produtos de higiene menstrual (pensos, panos, etc.)?”

#### 23. O que fazer:

- ▲ Facilite uma conversa aberta com os rapazes sobre essas questões e refute os mitos, respeitosamente.
- ▲ Deixe tempo para pensamentos finais, reflexões e perguntas. Se possível, pode dar cartões aos rapazes e dizer-lhes para escrever qualquer pergunta nos cartões, às quais poderá responder anonimamente.

## SESSÃO 9 – Cuidar do nosso corpo: Plano de actividades

<b>Abordagem:</b>	Sessão teórica na sala de aula
<b>Duração:</b>	45-60 minutos
<b>Referência do manual:</b>	Secção 3, página 27 do Guião 1,2,3
<b>Participantes:</b>	Alunos de todas as idades (se não administrar as sessões de puberdade a alunos muito novos, pode deixar estas acções fora desta sessão de planeamento)
<b>Objectivo:</b>	1) Elaborar um plano de acção para praticar boa higiene e dissipar mitos e tabus em torno da menstruação.

### 1. O que dizer:

- “Agora, vamos elaborar um plano para cuidar dos nossos corpos, praticar boa higiene e lutar contra mitos e tabus em torno da menstruação, tal como a Pemba e o Jambo querem que façamos.”

### 2. O que fazer:

- ▲ Em grupo, elaborem um plano de acção para praticar boa higiene e ajudar a refutar tabus sobre a menstruação na escola. Pode dividir os alunos em grupos para abordar cada ponto de acção de higiene (por exemplo, lavar as mãos, escovar os dentes, gerir a higiene menstrual etc.). Aqui estão algumas ideias:

- Cartazes decorados criados pelos alunos e afixados na escola para lembrar aos alunos acções importantes (por exemplo, lavar as mãos, escovar os dentes).
- Campanhas para promover determinados problemas (por exemplo, uma prática escolar de escovar os dentes após o almoço todos os dias)

- Um kit ou paródia para dissipar mitos comuns sobre a menstruação.
- Um grupo de discussão para que os jovens se reúnam para fazer perguntas sobre a puberdade num espaço seguro.

### Perguntas para revisão e reflexão:

1. Como podemos ajudar a incentivar os nossos colegas a praticar cada aspecto da higiene pessoal enquanto estão na escola?
2. Como podemos ajudar a incentivar os outros alunos a praticar boa higiene em casa?
3. Como podemos apoiar as alunas na gestão da menstruação na escola?
4. Como pode ajudar a acabar com os tabus em torno do assunto da menstruação?

*Dicas! Algumas acções podem exigir recursos (por exemplo, sabão, pasta de dentes etc.). Nesse caso, partilhe isso com a administração escolar com antecedência para conseguir um pequeno orçamento para recursos.*





# **FACILITAR PARA DIFERENTES GRUPOS E BOAS PRÁTICAS**

**C.1 Facilitar sessões para alunos mais novos vs.  
alunos mais velhos**

**C.2 Facilitar sessões de puberdade para raparigas  
vs. rapazes**

**C.3 Boas práticas gerais**

# C.1 FACILITAR SESSÕES PARA ALUNOS MAIS NOVOS VS. ALUNOS MAIS VELHOS

	MAIS NOVOS (IDADE 6-10)	MAIS VELHOS (11 ANOS OU MAIS)
<b>Componente 1: Cuidar dos nossos sanitários</b>	Atribua apenas tarefas semanais aos estudantes mais novos. As tarefas mensais podem ser atribuídas aos estudantes mais velhos porque requerem medidas de segurança que se não acompanhadas devidamente podem colocar em risco a saúde e segurança dos alunos mais novos.	Os estudantes mais velhos podem realizar tarefas semanais e mensais.
<b>Componente 2: Cuidar do nosso ambiente</b>	Gaste um pouco mais de tempo com os alunos mais novos, definindo todos conceitos importantes. Quando discutir como eles podem proteger o meio-ambiente não se esqueça das limitações inerentes à idade, quer em casa como na escola, e proporcione exemplos apropriados à idade sobre como podem incorporar as aprendizagens chave de formas relevantes para a sua vida.	Os alunos mais velhos provavelmente não precisam de tanto tempo para definir os assuntos principais quando comparados com os alunos mais jovens. Não se esqueça de proporcionar exemplos adequados à idade sobre como podem incorporar as lições aprendidas e convide-os a considerar os desafios que possam enfrentar ao cuidar do ambiente e a explorar o modo como a comunidade deve trabalhar em conjunto para atingir estes objectivos ambientais desejados.
<b>Componente 3: Cuidar do nosso corpo</b>	<p>O ciclo menstrual é um processo complexo e explicar toda a fisiologia pode ser demasiado avançado para muitos dos alunos mais novos. Nestes casos, adapte as discussões sobre a menstruação, proporcionando uma breve visão geral das fases fisiológicas, mas gaste mais tempo a normalizar o conceito.</p> <p>Garanta que as lições de higiene e as dicas são apropriadas à idade, dado que muitos dos alunos são jovens e pré-adolescentes.</p>	<p>Os alunos neste grupo ou estão na puberdade, ou muito perto, pelo devem aprofundar sobre o conhecimento de seus corpos. Lembre-se que os alunos de idades entre os 11 e os 18 encontram-se em vários estados de desenvolvimento, pelo que a facilitação difere com base no género e no ano escolar.</p> <p>Os alunos neste grupo estão na puberdade, ou muito perto dela, por isso foque-se em explicar as suas necessidades de higiene e constante mudança.</p>

## C.2 FACILITAR SESSÕES DE PUBERDADE PARA RAPARIGAS VS. RAPAZES

Ao administrar as sessões sobre cuidar do nosso corpo, é importante **separar raparigas e rapazes**, para que se sintam confortáveis ao falar sobre as mudanças pessoais que lhes aconteçam durante a puberdade, e daí poder levantar quaisquer questões que possam ter.

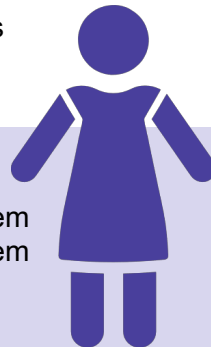
### RAPARIGAS

Enfatize a importância da aprendizagem sobre a puberdade no geral e em particular sobre uma das funções chave do corpo da rapariga, que é a menstruação

Passe a maior parte do tempo a falar sobre o sistema reprodutor feminino. Analise brevemente o sistema reprodutor masculino e as mudanças que ocorrem nos rapazes durante a puberdade, mas esse não é o foco da sessão.

Faça perguntas às raparigas sobre as suas experiências com tabus e mitos relacionados com a menstruação.

Garanta às raparigas que não há qualquer vergonha em ter o período! Na verdade, é algo com que se devem orgulhar!



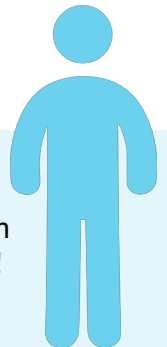
### RAPAZES

Enfatize que os rapazes e homens devem apoiar as raparigas e mulheres nas suas vidas, ajudando a pôr um fim aos mitos!

Passe algum tempo a falar sobre as mudanças que ocorrem nos rapazes durante a puberdade. Fale sobre o sistema reprodutor masculino com maior detalhe do que o faria com as raparigas. Normalmente, têm muitas questões! No entanto, também dará aos rapazes uma forte introdução sobre as experiências das raparigas durante a puberdade.

Explore o tópico dos tabus e mitos relacionados com rapazes com base no que podem ter ouvido. Foque-se em criar empatia.

Capacite os rapazes para ajudar a acabar com o estigma em torno da menstruação e criar uma cultura de respeito mútuo!



## C.3 BOAS PRÁTICAS GERAIS

- ✓ Esteja preparado e aberto a responder a todas as questões. Os rapazes e as raparigas têm muitas questões no que diz respeito aos seus corpos e o meio ambiente no geral e, muitas vezes, não têm a oportunidade de discutir estas questões com os adultos presentes nas suas vidas. Ao responder às suas questões, faça-o de forma honesta e respeitosa. Não se esqueça de responder a todas as questões. Se não souber a resposta, seja honesto e explique que não sabe — nunca tente adivinhar. E tenha cuidado para nunca se rir de nenhuma questão ou comentário.
  - ✓ Encontre um equilíbrio entre criar um ambiente aberto, informal e confortável que facilite uma conversa honesta e manter a sessão em andamento ao longo do tempo. Torne a sessão divertida, mas não se esqueça de seguir o fluxo do mesmo, bem com as estimativas de tempo (consulte Capítulo B, sessão B.2) para garantir que cobre todo o material necessário.
  - ✓ Peça aos rapazes e às raparigas permissão para tirar fotografias. Se optar por tirar fotografias, espere até ao final da sessão. A puberdade pode ser um tópico desconfortável para os jovens, e tirar fotografias pode exacerbar estes sentimentos.
  - ✓ Anote citações ou perguntas difíceis que possam surgir durante a sessão. Mantenha-as anónimas!
  - ✓ Esforce-se para conseguir 10-25 participantes por sessão.
  - ✓ Utilize terminologia científica ao falar sobre as partes do corpo. Se os participantes se aperceberem que está confiante, provavelmente também se sentirão.
  - ✓ Quando se tratar de sessões sobre puberdade, se possível, recrute facilitadores masculinos para a realização das sessões com rapazes e facilitadores femininos para a realização das sessões com as raparigas. Ter um facilitador do mesmo sexo ajuda os participantes a sentirem-se mais confortáveis ao falar sobre estes tópicos. Caso um facilitador do sexo masculino não esteja disponível, a sessão com os rapazes poderá ser realizada com um facilitador do sexo feminino. No entanto, é importante que as sessões para raparigas sejam realizadas apenas com facilitadores do sexo feminino.
  - ✓ Realize as sessões num espaço seguro e confortável. Para as sessões com raparigas, isto significa que não devem estar presentes homens ou rapazes na sala/espço durante a sessão.
- Como se pode assegurar que todos têm uma oportunidade de participar na discussão**
- ✓ Poderão existir instâncias nas quais poucos indivíduos poderão dominar a discussão, enquanto outros permanecem em silêncio. Nestes casos, poderá escolher os indivíduos pelas suas contribuições, mas sugerir-lhes que o grupo ouça todos. As possíveis respostas podem incluir:
    - "Agradeço as suas contribuições, mas gostava de ouvir a opinião de alguns participantes que ainda não tiveram a oportunidade de falar."
    - "Alguém tem mais alguma coisa que queira partilhar?"
    - "Vamos voltar a essa ideia depois de termos ouvido a opinião de todos no grupo."
    - "Esse é um ponto interessante, alguém tem alguma coisa a acrescentar?"



**OBRIGADO!!!**

# REFERÊNCIAS E PARCEIROS

- Be Girl, Inc. 2019. **Manual de Formação e Currículo SmartCycle®**. Acesso em Novembro de 2019, disponível em <https://drive.google.com/file/d/1EvMEJxveyel9viTErP5eLIZBWqICIXY5/view>.
- Center for Prevention Disease Control and Prevention (2019). **When and How to Wash Your Hands**. Acesso em Novembro de 2019, disponível em <https://www.cdc.gov/features/handwashing/index.html>.
- Global Water Initiative – West Africa. (2011). **How to build you latrine and use it hygienically**. Acesso em Novembro de 2019, disponível em [https://www.gwiwestafrica.org/sites/default/files/11\\_hq16\\_practical\\_guide\\_for\\_building\\_a\\_simple\\_pit\\_latrine.pdf](https://www.gwiwestafrica.org/sites/default/files/11_hq16_practical_guide_for_building_a_simple_pit_latrine.pdf).
- Health Direct. (2019). **Puberty in boys**. Acesso em Novembro 2019, disponível em <https://www.healthdirect.gov.au/puberty-for-boys>.
- Holland, K. (2018). **Creating a Personal Hygiene Routine: Tips and Benefits**. Acesso em Novembro de 2019, disponível em <https://www.healthline.com/health/personal-hygiene>.
- PBS Digital Studios (Producer). (2017). **How the Toilet Changed History**. Acesso em Novembro de 2019, disponível em <https://www.pbs.org/video/how-the-toilet-changed-history-brigoe>.
- Shafeeqa, Fathimah, et al. (2008). **Good Water, Sanitation & Environmental Hygiene Pratices for Primary Schools- UNICEF**. Acesso em Novembro de 2019, disponível em: <https://www.ircwash.org/sites/default/files/Shafeeqa-2008-Training.pdf>.
- UNICEF e GIZ. (2013). **Field Guide: The Three Star Approach for WASH in Schools**. Acesso em Novembro de 2019, disponível em [https://www.unicef.org/wash/schools/files/UNICEF\\_Field\\_Guide-3\\_Star\\_Guide.pdf](https://www.unicef.org/wash/schools/files/UNICEF_Field_Guide-3_Star_Guide.pdf).
- USAID. (s/d). **Training Manual On Hygiene and Sanitation Promotion and Community mobilization for Volunteer Community Healthy Promoters (VCHP)**. Acesso em Novembro de 2019, disponível em [https://pdf.usaid.gov/pdf\\_docs/Pnadb828.pdf](https://pdf.usaid.gov/pdf_docs/Pnadb828.pdf).



REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE

-----  
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DESENVOLVIMENTO HUMANO  
INSTITUTO DE BOLSAS DE ESTUDO



Direção Nacional de Abastecimento de Água e Saneamento

