



MÓDULO

# CONSCIENCIALIZAÇÃO SOBRE A SAÚDE

MÓDULO PARA O(A) FACILITADOR(A)  
PARA O CURSO DE FORMAÇÃO HUMANA  
E ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL

# FICHA TÉCNICA



EDITOR

**PROGRAMA MUVA**

www.muva.oz.co.mz

Maputo

Moçambique

Financiado por:



Responsável pela publicação: Rebelo, Anne Cecile Manicom

Coordenação: Taimo, Nelia

Consultor principal:

Centro Internacional para a Saúde Reprodutiva - ICRH-M - www.icrh-m.org

De Melo, Málica - ICRH-M

Griffin, Sally - ICRH-M

Nhapuala, Gildo - consultor independente

Equipa de Amigos Críticos de pré-testagem, leitura e revisão:

Bande, Felisberto Jr - UPA

Comissar, Lelio - ESSOR

Feruca Jr, Luís Joanete - ESSOR

Massango, Rafael Armindo - UPA

Mucavele, Gimo Tomás - UPA

Nhavoto, Cristesia Horácio - UPA

Selvester, Kerry - MUVA

Vilanculos, Julia Samuel - ESSOR

Vilanculo, Leia Armando - UPA

Desenho Gráfico: Empresa 2five8 - Pereira, David

Edição e Revisão linguística: Brandberg, Paula

Tiragem: 250 exemplares

O Programa MUVA é responsável pelo conteúdo da presente publicação.

Maputo, Novembro 2018

# Indicadores de Comportamento Humano



## INDICADORES DE COMPORTAMENTO HUMANO

- Comunicação
- Trabalho em Equipa
- Concentração
- Motivação no Trabalho
- Capacidade Emocional
- Autoconhecimento

Para tratar os temas abordados neste módulo, foram criadas uma série de actividades com o objectivo de desenvolver e fortalecer dois tipos de poderes nos jovens: o poder inter- e o poder intra-pessoal.

O desenvolvimento do relacionamento intrapessoal é basicamente o acto de se conhecer a si mesmo, às suas emoções e habilidades, ser capaz de identificar os seus pontos fortes e o que precisa ser melhorado. É como você se vê no mundo, como se vê a si mesmo e como reage às mais diversas situações. É a busca constante pelo autoconhecimento, autocontrole emocional e autoestima.

Já o relacionamento interpessoal diz respeito à relação com as pessoas do seu convívio, familiares, colegas e amigos. Esta relação influencia a maneira como lida com os seus colegas, chefes, superiores, clientes, e todos os envolvidos no ambiente de trabalho.

Quanto melhor for o autoconhecimento e a gestão das suas emoções, melhor será o seu relacionamento com as outras pessoas.

Assim<sup>1</sup>, foram selecionados três poderes inter- e três intrapessoais como foco das actividades do Manual. Ao longo do Curso de Formação Humana, o jovem terá oportunidade de descobrir e fortalecer cada um desses poderes.

### OS PODERES INTRAPESSOAIS

**Capacidade Emocional** - a capacidade de reconhecer e avaliar as suas próprias emoções e as dos outros, bem como a capacidade de lidar com elas.

**Autoconhecimento** - a capacidade de se conhecer melhor, de identificar os seus talentos para ser capaz de fazer melhores escolhas.

**Motivação no Trabalho** - a capacidade do indivíduo identificar o que o inspira e se manter motivado para desempenhar as tarefas que escolheu.

### OS PODERES INTERPESSOAIS

**Concentração** - a capacidade de manter a atenção numa actividade que está a fazer, ou num objectivo, deixando de lado as distrações.

**Comunicação** - a capacidade de receber e transmitir com clareza informações, experiências, sentimentos e ideias.

**Trabalho em Equipa** - a capacidade de colaborar e comunicar com eficácia com outros para realizar as tarefas planeadas e encontrar soluções.

<sup>1</sup> www.jrmcoaching.com.br/blog/relacionamento-interpssoal-e-intrapessoal-trabalho-saiba-como-desenvolver-essas-habilidades

# Índice e Duração

DURAÇÃO	TÍTULO	PÁGINA		
	<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>4</b>		
	🌀 <b>SESSÃO 1</b> – Saúde e empregabilidade	<b>7</b>		
15 min	Dinâmica inicial – Dançar e Responder	<b>8</b>		
2h	Actividade 1 – Pensando sobre mim mesmo	<b>9</b>		
	🌀 <b>SESSÃO 2</b> – Estilos de vida saudável	<b>14</b>		
10 min	Dinâmica inicial – Tic Tac Boom	<b>15</b>		
1h30 min	Actividade 2 – Formas de vida saudável	<b>16</b>		
1h10 min	Actividade 3 – Jogo “Quem sabe mais?”	<b>19</b>		
	🌀 <b>SESSÃO 3</b> – Equilíbrio mental	<b>23</b>		
30min	Actividade 4 – O peso das responsabilidades	<b>25</b>		
60 min	Actividade 5 – Lidar positivamente com o stress	<b>28</b>		
50 min	Actividade 6 – O álcool e o alcoolismo: mitos e factos	<b>31</b>		
	🌀 <b>SESSÃO 4</b> – Nosso corpo	<b>37</b>		
10 min	Dinâmica inicial – Escrever o nome com uma parte do corpo	<b>38</b>		
2h	Actividade 7 – Mapeamento do corpo	<b>39</b>		
	🌀 <b>SESSÃO 5</b> – Sexualidade	<b>43</b>		
10 min	Dinâmica inicial – Oh, estou grávida!	<b>44</b>		
1h	Actividade 8 – Círculos da sexualidade	<b>45</b>		
	🌀 <b>SESSÃO 6</b> – Gravidez desejada e indesejada	<b>50</b>		
40 min	Actividade 9 – A gravidez	<b>51</b>		
2h	Actividade 10 – O aborto	<b>54</b>		
	🌀 <b>SESSÃO 7</b> – Gravidez e contracepção	<b>58</b>		
40 min	Actividade 11 – Mitos e factos sobre a gravidez	<b>60</b>		
1h30 min	Actividade 12 – Como podemos evitar a gravidez?	<b>63</b>		
15 min	Reflexão final – O que ouvi... o que entendi...	<b>71</b>		
	🌀 <b>SESSÃO 8</b> – HIV e infecções de transmissão sexual	<b>72</b>		
40 min	Actividade 13 – Vamos testar o que sabemos sobre as ITS?	<b>73</b>		
30 min	Actividade 14 – Vamos falar sobre a transmissão e prevenção do HIV e SIDA	<b>79</b>		
1h	Actividade 15 – Vivendo com HIV	<b>83</b>		
	🌀 <b>SESSÃO 9</b> – A violência e visitar o meu plano de saúde	<b>86</b>		
10 min	Dinâmica inicial – Eu quero, eu posso, eu consigo!	<b>87</b>		
1h20 min	Actividade 16 – Violência: tipos e consequências	<b>88</b>		
40 min	Actividade 17 – Vamos visitar o plano de saúde!	<b>94</b>		

DRAFT

DRAFT

# INTRODUÇÃO

## O módulo “Conscencialização sobre Saúde”

O Módulo “Conscencialização sobre Saúde” é composto por 9 Sessões, com um total de 17 actividades e irá tratar temas de saúde que afectam adolescentes e jovens em Moçambique. Os jovens e adolescentes terão oportunidade de conversar francamente sobre assuntos considerados tabu pela sociedade e que não são discutidos abertamente, como sexo, sexualidade, gravidez, aborto, álcool e outras drogas e violência. Com maior conhecimento, poderão fazer escolhas mais conscientes, assumir responsabilidade e evitar comprometer a sua saúde e o seu futuro.

Este módulo é uma contribuição para que adolescentes e jovens se mantenham saudáveis, possam desenvolver plenamente o seu potencial pessoal e profissional e assim possam ter uma vida mais feliz.

## Objectivo geral do Módulo

Dotar os participantes com conhecimentos e habilidades para valorizarem os seus direitos e responsabilidades de saúde, adoptarem comportamentos que aumentem a sua empregabilidade e produtividade e promovam seu desenvolvimento pessoal e profissional.

### Objectivos específicos

- Analisar a relação entre saúde, empregabilidade e produtividade
- Conhecer os seus direitos e responsabilidades sobre saúde no contexto do trabalho
- Encorajar a tomada de decisões conscientes sobre a vida sexual e reprodutiva e a saúde em geral

## A situação dos adolescentes e jovens em Moçambique

Os adolescentes e jovens são geralmente saudáveis, com indicadores de mortalidade e morbilidade (doença) relativamente baixos em comparação com as crianças abaixo dos 5 anos e as pessoas idosas. No entanto, a adolescência e juventude trazem novos desafios para a saúde, incluindo o risco de Infecções de Transmissão Sexual (ITS); a gravidez precoce e problemas de saúde reprodutiva; uso de álcool e outras drogas. Esses problemas de saúde afectam a capacidade produtiva dos jovens e podem agravar-se com a idade se não forem tratados.

Para que um país se desenvolva económica- e socialmente a sua população deve estar saudável. Em Moçambique, a maioria da população é jovem, e é importante que goze de boa saúde pois só com uma força de trabalho saudável é possível melhorar a produtividade e competitividade do país e estimular o progresso dos principais indicadores de desenvolvimento.

A força de trabalho porém não é saudável, o que resulta em níveis elevados de faltas ao trabalho (absentismo), causadas principalmente por malária e doenças oportunistas relacionadas com HIV e SIDA, ITS, stress e ansiedade. Além disso, a falta de estratégias para lidar com os factores stressantes tem empurrado muitos trabalhadores para o consumo abusivo do álcool e outras drogas.

## O Absentismo em Moçambique

O sector privado em Moçambique depara-se com muitos desafios, um dos quais a baixa produtividade devido ao absentismo por doença e falecimentos<sup>2</sup>. Por consequência, torna-se um país caro para as operações do sector privado, o que limita o desenvolvimento económico e social do país.

DRAFT

DRAFT

<sup>2</sup> Brief analysis of the impact of Malaria in the Private Sector, Malaria Consortium, Fevereiro 2010, GfK Growth for Knowledge

## O Direito à Saúde em Moçambique

O direito à saúde vem consagrado na Constituição da República de Moçambique, no título III Capítulo V, Artigo 89: “Todos os cidadãos têm o direito à assistência médica e sanitária nos termos da Lei, bem como o dever de promover e defender a saúde pública.”

Além disso, a Lei do Trabalho nº23/2007 aborda questões de saúde no trabalho e define e regula as relações entre empregadores e trabalhadores. Por isso, é importante conhecê-la. Neste Módulo citaremos apenas alguns dos artigos mais relevantes para a vida dos jovens trabalhadores.

De acordo com a Lei do Trabalho, é dever do trabalhador comparecer ao local de trabalho com assiduidade e pontualidade (Art. 58º). As faltas injustificadas dão lugar a procedimento disciplinar, perda de remuneração e desconto dos dias de férias, podendo levar ao despedimento por justa causa.

O empregador tem o dever de garantir a observância das normas de higiene e segurança no trabalho, bem como investigar as causas dos acidentes de trabalho e doenças profissionais, adoptando medidas adequadas à sua prevenção (Art. 59º -b e Art. 216º -2). Por exemplo: se um(a) serralheiro(a) não usar protecção adequada pode ficar cego(a), pois a luz intensa da soldadura e as fagulhas de fogo podem ferir-lhe os olhos. Sem ventilação no local de trabalho os trabalhadores podem sofrer de doenças que afectem os pulmões.

Os trabalhadores devem velar pela sua própria segurança e saúde e a de outras pessoas que se podem ver afectadas pelos seus actos e omissões no trabalho, assim como devem colaborar com o seu empregador em matéria de higiene e segurança no trabalho, quer individualmente, quer através da comissão de segurança no trabalho ou de outras estruturas adequadas (Art.216º -3).

Em casos de doença causada pela prática profissional, é responsabilidade do empregador providenciar assistência médica e medicamentosa aos seus trabalhadores nos termos previstos pela lei (Deveres do Empregador, Artigo 228º, 1 a 5).

Além disso, o empregador deve possuir um seguro colectivo dos seus trabalhadores, para cobertura dos respectivos acidentes de trabalho e doenças profissionais. Para as actividades cujas características representem particular risco profissional, as empresas devem possuir um seguro colectivo específico para os trabalhadores expostos a esse risco (Acidentes de trabalho e doenças profissionais, Artigos 231, 232 e 224).

## SESSÃO 1

# SAÚDE E EMPREGABILIDADE

### Objectivos da sessão:

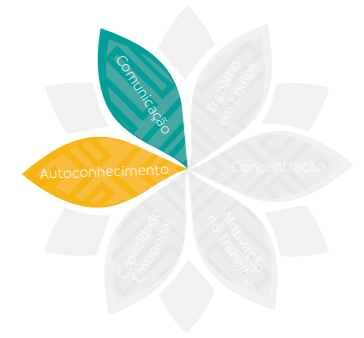
- Analisar a relação entre saúde e empregabilidade
- Analisar as consequências das doenças na produtividade e empregabilidade
- Reflectir sobre o seu próprio estado de saúde

Saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não simplesmente a ausência de doença<sup>3</sup>. Todos nós temos direitos em relação a saúde, mas também temos deveres e responsabilidades. No mundo do trabalho, temos a responsabilidade de nos mantermos saudáveis para trabalhar efectivamente e aumentar a nossa produtividade. Isto beneficia não só o empregador e a economia, mas também o indivíduo, que se torna um trabalhador valorizado, com maior possibilidade de se desenvolver e crescer dentro da empresa.

DRAFT

DRAFT

<sup>3</sup> <https://nacoesunidas.org/saude-mental-depende-de-bem-estar-fisico-e-social-diz-oms-em-dia-mundial>



## Dinâmica inicial

# Dançar e responder

### Duração



### Materiais necessários



- Papelinhos com perguntas
- Uma caixa ou saco pequeno
- Música
- Amplificador

### Passos

- Peça para formarem um círculo em pé e explique que:
  - Irá passar uma caixa com papelinhos com perguntas e irá colocar uma música;
  - Deverão passar a caixa de uns para os outros enquanto a música estiver a tocar; Quando a música parar, a pessoa que estiver com a caixa na mão deverá tirar um papelinho e responder à pergunta.

Sugestões de perguntas a serem feitas:

- 1) O que significa ter saúde?
- 2) O que é doença?
- 3) O que nos faz apanhar uma doença?
- 4) Qual é a doença mais comum no seu bairro?
- 5) O que acontece com o(a) trabalhador(a) quando fica doente?
- 6) O que pode ser feito para evitar doenças?
- 7) O que fazes para se manter saudável?

## \* PONTOS-CHAVE \*

A saúde é mais do que a ausência de doença, ela inclui o bem-estar físico, mental e social.

O direito à saúde vem consagrado na Constituição da República de Moçambique, Título III, Cap.V, Artigo 89: 'todos os cidadãos têm o direito a assistência médica e sanitária nos termos da Lei, bem como o dever de promover e defender a saúde pública.'

Com os direitos vêm os deveres, e isto inclui cuidar da sua própria saúde e procurar os cuidados de saúde de que necessita. Nas próximas actividades os jovens irão reflectir sobre os cuidados a ter com a sua saúde.

## Actividade 1

# Pensando sobre mim mesmo

### Duração



### Materiais necessários



- Caixa de dúvidas
- Para cada jovem:
  - 1 folha A4
  - Uma caderneta "Meu Plano de Saúde"
  - Cópia dos Artigos 7º e 221º da Lei do Trabalho
  - Lápis
  - Borracha
  - Marcador

### Objectivos

- Promover a reflexão sobre os riscos de saúde enfrentados pelos jovens
- Promover a reflexão sobre a relação entre saúde e empregabilidade
- Identificar acções e comportamentos para se manter saudável
- Conhecer artigos da Lei do Trabalho relacionados à saúde do trabalhador

### Passos



#### 1ª ETAPA

- Comece por lembrar aos jovens a importância de se manterem saudáveis como forma de conservarem os seus empregos, aumentarem a sua produtividade e desfrutarem as suas vidas;
- Sublinhe que algumas empresas, antes de admitirem trabalhadores, pedem exames médicos ou testes de rotina, à excepção do teste de HIV; estes podem incluir testes de robustez física, diabetes, tensão arterial, tuberculose ou outros, dependendo do tipo de trabalho;
- Distribua uma folha A4 e um marcador para cada participante;
- Peça para, de olhos fechados, fazerem uma reflexão individual e se imaginarem no emprego dos seus sonhos daqui a 5 anos;
- Peça para abrirem os olhos e escreverem este sonho em 10 palavras e colocarem a folha no chão. Se forem 25 participantes, serão 25 folhas no chão;
- Peça que circulem pela sala e apreciem os sonhos uns dos outros.



## 2ª ETAPA

- Peça para retornarem aos seus lugares com as suas respectivas folhas; diga para fecharem os olhos novamente e pergunte:
  - Encontram-se em óptimo estado de saúde?
  - Pensam que a vossa saúde corre riscos e pode pôr em causa alcançar o emprego dos seus sonhos?
  - Se sim, que riscos de saúde são esses?
- Diga para abrirem os olhos e escreverem na folha os riscos de saúde que identificaram no “caminho” para o emprego dos seus sonhos. Por exemplo, se a malária aparecer como um obstáculo, escreva a palavra MALÁRIA bloqueando o caminho para o sonho.



## 3ª ETAPA

- Quando todos tiverem terminado, peça que circulem pela sala para colocarem de novo as folhas no chão, circularem pela sala e compararem os riscos de saúde identificados pelos(as) demais colegas e responderem:
  - Os riscos de saúde identificados são comuns? Se sim, quais são?
  - Porque constituem riscos?
  - Os riscos para as jovens são diferentes dos riscos para os jovens? Se sim, qual é a diferença?
  - O que pode ser feito para eliminar ou minimizar estes riscos?
- Explique que irão receber uma caderneta onde, ao longo da formação, irão desenvolver um Plano de Saúde, isto é, irão registar as acções ou comportamentos que poderão ajudá-los a manterem-se saudáveis, de forma a poderem realizar os seus sonhos.



## 4ª ETAPA

- Distribua as cadernetas, os lápis e as borrachas e explique como as preencher;
- Informe que a caderneta é pessoal e não terão que partilhar as informações com os colegas nem com o facilitador, a menos que o queiram fazer;
- Peça que, baseado na reflexão sobre os riscos de saúde feita na 3ª ETAPA, preencham a primeira folha da caderneta;
- Explique que esta caderneta deverá ser actualizada no final de cada sessão deste Módulo. Encoraje-os a serem o mais específico possível, por exemplo: “Vou fazer o teste do HIV no Centro de Saúde de Chamanculo até ao fim do próximo mês”, ou “Vou à consulta do planeamento familiar na próxima semana”. Peça para colocarem no plano acções ambiciosas mas realistas;
- Encerre salientando que poderão alterar as suas acções ao longo do tempo, à medida que vão ficando mais esclarecidos sobre o tema da saúde.

## Notas para o(a) facilitador(a)

Explique que há problemas de saúde que são inevitáveis, mas não é o caso da maior parte dos problemas que afectam os jovens, como por exemplo o HIV, o álcool e outras drogas.

Saliente que outra situação comum na juventude é a gravidez. A gravidez não é uma doença, mas é uma condição que necessita de cuidados de saúde, para que tanto a grávida como o bebé se mantenham saudáveis. Na juventude, a gravidez é muitas vezes indesejada ou não planeada, e por isso é importante o acesso ao planeamento familiar.

Reforce que tomar decisões saudáveis irá aumentar a possibilidade dos jovens conseguirem um emprego, manterem-se nesse emprego, e crescerem profissionalmente.

Devemos todos pensar naquilo que podemos fazer para cuidar melhor da nossa saúde e realizar os nossos sonhos.

Apresente a Caixa de Dúvidas que irá ficar na sala até ao fim do curso. Explique que dúvidas e comentários poderão ser colocados na caixa e serão respondidos pelo(a) facilitador(a) na altura apropriada.

Saliente que a Lei do Trabalho, Lei nº 23/2007 de 1 de Agosto, prevê o seguinte:

O Artigo 7º (Testes e Exames Médicos):

1. O empregador pode, para efeitos de admissão ou execução do contracto, exigir ao candidato a emprego, ou trabalhador, a realização ou apresentação de testes ou exames médicos, para comprovação da sua condição física ou psíquica, salvo disposição legal em contrário.

O Artigo 221 (Exames Médicos):

1. Os médicos responsáveis, ou aqueles que os substituam nas empresas dotadas de unidades sanitárias privativas, devem realizar exames regulares aos trabalhadores da empresa, a fim de verificarem:

- a) Se os trabalhadores têm as necessárias condições de saúde e robustez física para o serviço estipulado no contracto;
- b) Se algum trabalhador é portador de doença infecto contagiosa que possa pôr em perigo a saúde dos restantes trabalhadores da mesma empresa;
- c) Se algum trabalhador é portador de doença mental que desaconselhe o seu emprego no serviço ajustado.

Edição de Março de 2015, Plural Editores, Colecção Legislação Moçambique

## Exemplo do Meu Plano de Saúde

Nome: \_\_\_\_\_

Sessão: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Quais são os problemas de saúde de que tenho medo? Porquê?

1. HIV \_\_\_\_\_

2. Diarreias \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que posso fazer para reduzir o risco?

1. Usar preservativo ou pedir à(o) parceira(o) para usar o preservativo. \_\_\_\_\_

2. Lavar as mãos antes de comer e depois de usar a latrina; Lavar os alimentos e protege- \_\_\_\_\_

los de sujidade e moscas. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quando posso começar a agir para reduzir este risco?

1. Hoje mesmo \_\_\_\_\_

2. Hoje mesmo \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quem pode apoiar-me para eu persistir nos meus objectivos?

1. Amigos e amigas que já usam preservativo e pessoal da saúde (técnicos de saúde, \_\_\_\_\_

enfermeiras de saúde materno-infantil do SAAJ-Serviços Amigos dos Adolescentes \_\_\_\_\_

e Jovens). \_\_\_\_\_

2. A família com quem vivo. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Meu Plano de Saúde

Nome: \_\_\_\_\_

Sessão: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Quais são os problemas de saúde de que tenho medo? Porquê?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que posso fazer para reduzir o risco?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quando posso começar a agir para reduzir este risco?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quem pode apoiar-me para eu persistir nos meus objectivos?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## SESSÃO 2

# ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEL

### Objectivos da sessão:

- Encorajar a adopção de hábitos e estilos de vida saudável
- Analisar a relação entre estilos de vida saudável e empregabilidade

### Dinâmica inicial

## Tic Tac Boom

### Duração



### Passos

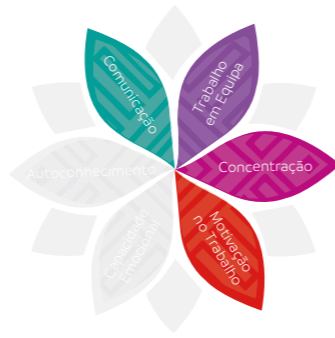
- Peça aos jovens para formarem um círculo em pé;
- Inicie o jogo: aponte para alguém e diga 'Tic'; a pessoa apontada deve responder 'Tac';
- Os jovens ao lado de quem respondeu 'Tac' devem agachar-se com as mãos nas orelhas e dizer 'Boom!';
- A pessoa que respondeu 'Tac' aponta a próxima pessoa e diz 'Tic'; a pessoa apontada responde 'Tac', e as do lado agacham-se e dizem 'Boom!';
- Quem erra sai, e assim sucessivamente até restarem apenas os vencedores.

DRAFT

DRAFT

## Actividade 2

# Formas de vida saudável



### Duração



### Materiais necessários



- Bloco gigante
- Marcadores

### Objectivos

- Conhecer formas de manter uma vida saudável
- Identificar e analisar os principais problemas de saúde que causam absentismo no trabalho
- Aprender a escolher formas de vida saudável

### Passos



#### 1ª ETAPA

- Relembre que o(a) trabalhador(a) tem que cuidar da sua saúde para se manter produtivo(a) no trabalho;
- Faça uma chuva de ideias perguntando:
  - Quais são os principais problemas de saúde que fazem com que as pessoas falem ao serviço ou diminuam a sua produtividade no trabalho?
  - Podem dar exemplos de doenças que fizeram familiares, amigos e vizinhos perderem dias de trabalho?
- Vá anotando na folha do bloco gigante à medida que problemas e os exemplos são mencionados.



#### 2ª ETAPA

- Peça que se dividam em 5 grupos e anotem numa folha do bloco gigante as respostas às seguintes perguntas:
  - Quais são os principais problemas de saúde que os jovens e as jovens enfrentam?
  - O que é preciso para que os jovens e as jovens tenham corpo e mente fortes e saudáveis?



#### 3ª ETAPA

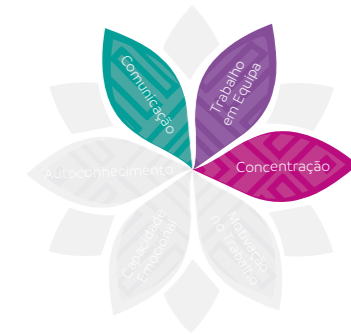
- Peça aos grupos para afixarem as folhas na parede, umas ao lado das outras;
- Peça que circulem pela sala para ler e analisar as respostas dos outros grupos;
- Ainda em pé, em formato de meia-lua, pergunte:
  - Que problemas de saúde foram identificados?
  - Que problemas afectam mais as jovens? E os jovens? Porquê?
  - O que pode ser feito para que esses problemas de saúde sejam evitados?
- Encerre a actividade pedindo a todos(as) que pensem o que podem adicionar no seu Plano de Saúde para se manterem saudáveis.

## \* PONTOS-CHAVE \*

Os principais problemas que afectam os(as) jovens trabalhadores em Moçambique são:

- Malária
- Infecções de Transmissão Sexual
- Tuberculose e outras doenças oportunistas relacionadas com o HIV/SIDA
- Baixo peso e anemia causados por má alimentação e parasitoses. As mulheres têm mais tendência a sofrer de anemia devido à gravidez e perda mensal de sangue através da menstruação
- Problemas relacionados com a gravidez
- Problemas de saúde mental e stress

# DRAFT



- Uso e abuso do álcool e outras drogas
- Acidentes de trabalho ou acidentes domésticos
- Violência no trânsito, por exemplo, atropelamentos e acidentes devido ao transporte inseguro, o “chapa” que arranca antes do tempo, provocando quedas
- Violência doméstica que causa ferimentos ou dias de baixa hospitalar

Para assegurarmos uma vida saudável é preciso:

- Manter uma boa higiene corporal, lavando sempre as mãos e os dentes
- Manter uma alimentação equilibrada, e isso não significa comer carne ou comida cara. A culinária moçambicana utiliza vários produtos saudáveis como folhas verdes, amendoim, côco e batata doce. Além disso, há uma grande diversidade de frutas, tanto nativas, como tsintiswa, mafura e malambe; como não-nativas, como a pera-goiaba, pera-abacate, banana, tangerina e papaia
- Praticar alguma actividade física: vida activa melhora a disposição, a energia e a concentração
- Fazer alongamentos e auto-massagem nos casos de trabalhos que exigem muito esforço físico, carregar grandes pesos, ficar longas horas em pé nos mercados, lojas, bares, restaurantes e mesmo em casa
- Evitar o uso abusivo de álcool e tabaco
- Ter momentos de lazer e dedicados a actividades que dão prazer
- Usar rede mosquiteira e evitar acúmulo de águas paradas para prevenir a malária
- Tomar um desparasitante uma vez por ano
- Seguir as normas de higiene e segurança no local de trabalho
- Ir ao centro de saúde procurar informação e esclarecer dúvidas antes de ficar muito doente.

## Actividade 3

# Jogo “quem sabe mais?”

### Duração



### Materiais necessários



- Bloco gigante
- Marcadores
- Caixa com as perguntas
- Cronómetro

### Objectivos

- Conhecer os exames médicos e de aptidão física exigidos para admissão nas empresas
- Conhecer os principais factores para uma vida saudável

### Passos



#### 1ª ETAPA

- Peça aos participantes para formarem duas ou três equipas, em pé, frente a frente e escolherem um nome para a sua equipa; coloquem o bloco gigante no meio para marcarem os pontos de cada equipa; explique as regras do jogo:

### Regras do Jogo

1. Diga para as equipas decidirem com o ‘Par ou Ímpar’ quem vai começar o jogo;
2. A equipa que começa retira um cartão da Caixa das Perguntas, lê a pergunta em voz alta e tem um minuto para responder;
3. Se a equipa não conseguir responder dentro do prazo, ou responder errado, a outra equipa terá direito a responder;
4. A equipa que acertar, ganha um ponto e regista no bloco gigante;
5. A seguir, será a vez da outra equipa tirar um cartão com uma pergunta e responder dentro de um minuto, tal como anteriormente;
6. Continuem assim sucessivamente até acabarem as perguntas;
7. A equipa com maior número de pontos será a vencedora.

# DRAFT

## Lista das perguntas e respostas para o jogo

Perguntas	Respostas
1. Porque é importante alimentarmo-nos bem?	A alimentação determina a nossa saúde, porque os alimentos são a condição para a manutenção da vida, protegem o corpo e ajudam a combater as doenças; além disso ajudam o desenvolvimento do corpo e da mente.
2. O que significa alimentar-se bem? Dê exemplos de alimentos saudáveis.	A alimentação deve ser variada, de forma a fornecer equilibradamente todos os nutrientes necessários, como vitaminas, sais minerais, proteínas, carboidratos, gorduras e água.  Os alimentos mais saudáveis são os produtos locais e frescos e de preferência não processados.  Exemplos de alimentos saudáveis em Moçambique:  carboidratos: batata-doce, mandioca, milho e arroz  Proteínas: todos os feijões, peixe, carne, ovos, amendoim e castanhas  Vitaminas e sais minerais: todos os vegetais e frutas  Gorduras: côco, cajú, todas as sementes, amendoim
3. O que é o saneamento do meio?	É o conjunto de práticas para a melhoria do meio ambiente e com o fim de prevenir doenças
4. Dê exemplo de doenças que podem ser prevenidas com bom saneamento do meio.	Diarreia, cólera, parasitoses, malária
5. Porque devemos lavar as mãos antes de cozinhar, antes de comer e depois de usar a latrina?	Porque as mãos são o principal meio de transportar o sujo para a comida e para a boca.
6. O que causa a malária?	O que causa a malária são as picadas do mosquito fêmea anopheles infectado com um parasita plasmódium
7. Quais são os sintomas da malária?	Febre, dores nas articulações, fraqueza, dôr de cabeça, náusea, falta de apetite
8. O que pode ser feito para prevenir a malária?	Evitar a multiplicação do mosquito (limpeza dos quintais, das valas de drenagem, evitar água estagnada); pulverizar o ambiente.  Para evitar as picadas, uso de rede mosquiteira; usar meias, calças e mangas compridas ao fim do dia.

9. O que pode ser feito para prevenir diarreias e cólera?	Lavar as mãos antes de cozinhar, comer e depois de ir à latrina; lavar bem os alimentos com água limpa
10. De quem é a responsabilidade de prevenir e cuidar dos problemas de saúde dos trabalhadores?	A responsabilidade de prevenir e cuidar dos problemas de saúde dos trabalhadores é tanto da empresa quanto do trabalhador.  Por um lado, os trabalhadores têm a responsabilidade de se manterem saudáveis e de contribuir para um ambiente seguro e saudável no trabalho. Por outro lado, as empresas têm o dever de oferecer um ambiente seguro e saudável para os trabalhadores. Assim, por exemplo, a empresa tem o dever de providenciar capacetes de segurança se o trabalho o exigir, e o trabalhador tem o dever e a responsabilidade de usar capacete para se proteger.
11. Porque é que geralmente as empresas exigem exames médicos no processo de admissão de trabalhadores?	As empresas querem assegurar que as pessoas que contractam estão aptas a fazerem o seu trabalho de forma segura.
12. Quais são os exames médicos e de aptidão física que normalmente são exigidos pelas empresas para admissão de trabalhadores? Para que servem estes exames?	Os testes de saúde podem variar de acordo com o tipo de trabalho; por exemplo, um teste para medir força nos braços para um trabalhador/a do armazém; um teste de vista para um/a motorista; ou um teste para saber se a pessoa sofre de vertigem para pessoas que irão trabalhar com actividades que envolvem alturas.  Empresas que operam na construção civil ou com maquinaria pesada, ou empregam motoristas, costumam pedir teste de nível de álcool e uso de drogas.  Mesmo para trabalho de escritório, podem ser pedidos testes de tuberculose, hemograma, diabetes, presença de droga no sangue, etc. O único teste que não pode ser exigido por lei é o do HIV.
13. O que podemos fazer para estarmos saudáveis e passarmos nos exames médicos quando concorrermos para uma vaga de emprego?	Alimentar-se bem; evitar o álcool e tabaco; dormir o suficiente; praticar actividades físicas; ter relações sexuais protegidas.



### 2ª ETAPA

- Peça à primeira equipa para tirar um cartão com pergunta da Caixa de Perguntas e marque um minuto para responderem; depois leia a resposta correcta na Lista de Perguntas e Respostas para o jogo; continue assim sucessivamente até terminar as perguntas;
- Vá marcando os pontos no bloco gigante;
- No final, declare a equipa vencedora e diga que a seguir farão um exercício individual.



### 3ª ETAPA

- Peça a um(a) dos(as) participantes para lembrar aos outros o que é o “Meu Plano de Saúde” e para que serve;
- Peça para pegarem nos seus Planos e dê 5 minutos para reflectirem se haverá algo que gostariam de incluir;
- Peça aos participantes para refletirem e responderem individualmente:
  - De quem é a responsabilidade de me manter saudável?
  - Como vou assumir esta responsabilidade? com determinação? com força?
  - Qual será a minha motivação para me manter saudável?

#### Notas para o(a) facilitador(a)

O objectivo do jogo é promover a discussão e esclarecer os participantes. Desde que estejam correctas, as respostas das equipas não precisam corresponder exactamente às respostas da Lista de Perguntas e Respostas.

Aproveite para divulgar alguns dos Artigos da Lei do Trabalho:

#### **Art. 59º -b e Art. 216º -2**

O empregador tem o dever de garantir condições de higiene e segurança no local de trabalho de modo a não colocar em risco a saúde dos trabalhadores.

Por exemplo: uma empresa de limpeza deverá garantir máscaras e luvas para evitar que os(as) trabalhadores(as) sejam intoxicados(as). As empresas têm o dever de providenciar casas de banho limpas e higiénicas para homens e mulheres.

#### **Art.216º - 3**

Os trabalhadores têm o dever de usar o equipamento de protecção disponibilizado, cuidar da sua saúde e prevenir doenças procurando os serviços de saúde quando necessário. Por exemplo: os trabalhadores da empresa de limpeza têm o dever de usar as máscaras e luvas providenciadas; e de manter as casas de banho limpas e higiénicas.

## SESSÃO 3

# EQUILÍBRIO MENTAL

#### Objectivos da sessão:

- Analisar os principais factores que podem afectar a saúde mental dos(as) jovens
- Analisar as causas de stress entre os(as) jovens
- Identificar formas positivas de gerir o stress
- Conhecer os problemas de saúde e sociais associados com álcool e outras drogas

DRAFT

DRAFT

# A nossa saúde mental

O nosso bom desempenho no dia-a-dia, tanto no trabalho como na vida social, não depende somente da saúde física. No dia-a-dia vivemos situações que nos fazem sentir pressionados(as) nervosos(as), tristes e nos causam desgaste mental. As pressões e sentimentos negativos diminuem a nossa capacidade de reagir, de pensar e deixam-nos sem energia. Por isso temos de encontrar estratégias para lidarmos melhor com as nossas emoções. O mais importante é saber reconhecer quando nos sentimos stressados, e procurar formas saudáveis de lidar com esse stress. Saber lidar com o stress é muito importante para se sentir bem e para que as outras pessoas se sintam bem à nossa volta, incluindo no local de trabalho.

Às vezes, para reduzir os sintomas do stress, tanto jovens como adultos procuram refúgio no álcool e outras drogas. Esta forma de lidar com o stress não é saudável e irá trazer problemas de saúde e comportamento que só irão agravar ainda mais o stress.

## O uso do álcool e outras drogas

O uso do álcool, do cigarro e de outras drogas como marijuana (suruma) é comum entre os jovens em Moçambique e, em geral, em todos os países do mundo. Às vezes são usadas para socializar, relaxar ou como divertimento; outras vezes são usadas para fugir dos problemas e das situações de stress. O uso excessivo de qualquer desses produtos é muito prejudicial para a saúde, seja directamente, por exemplo causando problemas ao fígado, seja indirectamente, por exemplo, contribuindo para a prática de sexo desprotegido, resultando em ITS, HIV e gravidez indesejada.

Além de ser a principal causa de acidentes nas estradas, o uso de álcool e outras drogas também afecta o desempenho no trabalho e é uma das principais causas de despedimento em Moçambique.

O álcool e o cigarro são drogas como as outras, com a diferença que são legalizadas e por isso mais facilmente aceites pela sociedade.

O uso de suruma e outras drogas é proibido e crime punido por lei; os jovens correm o risco de terem seu registo criminal “manchado” e de passarem parte da sua juventude na cadeia.

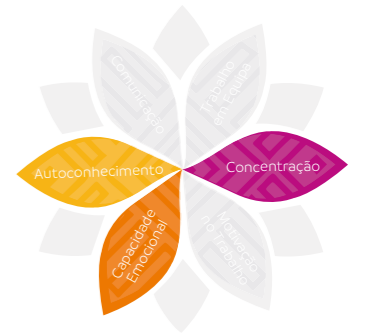
Algumas empresas, principalmente as que operam com equipamentos caros, complexos e que podem vir a causar acidentes graves e fatais, exigem exames toxicológicos<sup>4</sup> como forma de garantir segurança e prevenir acidentes no local de trabalho.

Trabalhar alcoolizado ou sob efeito de alguma outra droga coloca a vida do trabalhador e dos colegas em risco. Os Artigos 66º 1 m) e 67º-1 da Lei do Trabalho são claros, ir trabalhar sob efeito de embriaguez e outras drogas é infracção disciplinar e confere ao empregador o direito de fazer cessar o contracto de trabalho por despedimento.

4 Exames feitos para detectar se a pessoa faz uso de drogas

## Actividade 4

# O peso das responsabilidades<sup>5</sup>



### Duração



### Materiais necessários



- Uma pasta ou saco com alça, de forma que possa ficar pendurado no braço à altura do cotovelo
- Vários objectos pesados<sup>6</sup> como livros, agrafadores, garrafa de água cheia, pedras, paus, ou outros objectos que sejam fáceis de arranjar.

### Objectivos

- Aprender a reconhecer os sinais físicos e emocionais do stress
- Identificar formas de prevenção e gestão do stress

### Passos

- Diga aos participantes que vão fazer um exercício e peça dois ou duas voluntários(as) para ajudar;
- Peça a um(a) dos(as) voluntários(as) para estender um dos braços para a frente;
- No braço do(a) voluntário(a), pendure uma pasta ou um saco com alguns livros dentro e peça que segure a pasta ou saco por alguns minutos;
- Explique que vai ler um texto e que, cada vez que mencionar uma responsabilidade, por exemplo, cozinhar ou ajudar em casa, o(a) outro(a) voluntário(a) deverá acrescentar um objecto no saco, enquanto o primeiro continua a segurá-lo;

#### Texto:

“Nós todos temos muitas responsabilidades na vida. Algumas são em casa, **como cozinhar, cuidar dos irmãos, ajudar com a limpeza e outras tarefas.** Outras são fora de casa, como **ir ao mercado, participar em actividades da igreja ou da mesquita, visitar amigos ou familiares.** Quando começamos a trabalhar, acrescentamos ainda mais responsabilidades, como **chegar a horas ao serviço e cumprir com as tarefas que nos são dadas.**”

5 Adaptado da actividade “The Weight of Stress”, do “Lifeskills and leadership manual – Peace Corps Information Collection & Exchange, publication no. M0098

6 No bairro de Chipangara o facilitador usou objetos alternativos: garrafas ou pacotes de leite ou sumo cheio de água, caixas de margarina cheias de areia

- Neste ponto, o(a) voluntário(a) está provavelmente com dificuldade de manter o braço esticado com o peso da pasta. Pergunte: “Consegue ficar muito mais tempo assim sem se cansar”? “Iria aguentar se fossem acrescentadas mais responsabilidades”?
- Alivie o(a) voluntário(a) do saco e pergunte-lhe:
  - O que sentiu? Por exemplo, dor nos músculos? Sentiu calor? Dor nos ombros?
  - Sentiu palpitações? Sentiu a sua respiração alterar-se?
  - Sentiu-se sobrecarregado(a)?
  - Teve vontade de dizer que não estava a aguentar mais?
  - Teve vontade de desistir, baixar o braço e largar a pasta?
  - Teve vontade de pedir ajuda? Se sim, porque não pediu?
- Pergunte aos participantes, e vá anotando no bloco gigante as respostas:
  - Como se sentiram ao ver o(a) colega ficar sobrecarregado(a) com o peso do saco?
  - O que poderiam ter feito para o ajudar?
  - O que sentem quando estão numa situação de stress? Coração a bater acelerado? O rosto fica vermelho? Quente? Suor frio nas mãos? Dor de barriga? Zanga? Frustração? Não conseguem dormir? Sentem ansiedade? Medo? Sentem que não têm solução para o problema?

## \* PONTOS-CHAVE \*

O stress é positivo porque nos prepara para enfrentar situações desafiadoras e para reagir a desastres. Quando stressadas, as pessoas tomam decisões rápidas e ganham coragem para enfrentar perigos. Por isso, o stress é um sinal de que somos saudáveis e empurra-nos para evoluir na vida.

No entanto, há 3 níveis de stress: o bom, o tolerável e o tóxico<sup>7</sup>. No nível tóxico, o cérebro já não consegue pensar direito e as decisões que tomamos não são as melhores, por estarmos perturbados emocionalmente. O importante é ser capaz de reconhecer quando começa a ficar stressado(a) e escolher a melhor forma de evitar atingir o nível tóxico e prejudicar a sua vida pessoal e profissional.

<sup>7</sup> Bruce McEwen, neurocientista e professor da Universidade Rockefeller em Nova Iorque, no Artigo “O estresse faz bem” – revista “Superinteressante”, Abril de 2009, Brasil

Como mostrou o exercício com a pasta, à medida que as responsabilidades aumentam, porque nos são dadas ou porque nós as assumimos, ficamos extremamente cansados e finalmente não aguentamos mais.

As mulheres têm normalmente mais responsabilidades que os homens, pois cuidam da casa, das crianças e idosos, levam as crianças ao centro de saúde e, para além das tarefas domésticas, muitas mulheres têm também um emprego fora de casa. Essa sobrecarga acarreta um grande stress.

Os homens sentem muito stress devido à expectativa de serem os provedores da família e por isso, quando se encontram em situação de desemprego ou falência do negócio, podem entrar em depressão.

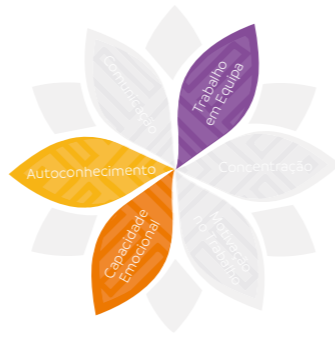
As pessoas reagem ao stress de maneiras diferentes. O stress pode manifestar-se em forma de doenças físicas, como úlcera e gastrites estomacais, dores de cabeça, tensão alta, alergias de pele, e/ou de forma emocional, como nervosismo, irritação, agressividade, tristeza profunda, depressão, desânimo e ansiedade excessiva. Todos estes sintomas podem prejudicar o nosso desenvolvimento profissional pois afectarão a nossa produtividade e o relacionamento com os nossos colegas.

O stress também prejudica o relacionamento entre amigos, familiares e colegas, que podem vir a afastar-se de nós por nos tornarmos pessoas com quem é difícil conviver.

DRAFT

## Actividade 5

# Lidar positivamente com o stress



### Duração



### Materiais necessários



- Caixa ou saquinho de pano
- Bloco gigante com folhas divididas em duas colunas, uma para 'Causas de Stress' e outra 'Ideias para lidar com Stress'
- Canetas
- Papéis

### Objectivos

- Analisar as principais causas de stress
- Conhecer formas de lidar positivamente com o stress na vida pessoal e profissional

### Passos



#### 1ª ETAPA

- Diga que, como viram na actividade anterior, o stress faz parte da nossa vida;
- Peça que cada um escreva num papel o que lhe causa mais stress no dia-a-dia, sem ser preciso por o seu nome;
- Peça que coloquem os seus papéis na caixa.



#### 2ª ETAPA

- Misture bem os papéis e depois passe a caixa para o grupo, para que cada um retire um papel; se por acaso a pessoa retirar o seu próprio papel, deve voltar a pô-lo na caixa e retirar outro;
- Peça para cada um ler em voz alta o papelinho que tirou, perguntar ao grupo que ideias tem para a pessoa lidar com aquele stress e anote as respostas no bloco gigante;
- Continue assim sucessivamente até terminar os papelinhos.



#### 3ª ETAPA

- Quando tiverem terminado, peça que olhem para o bloco gigante e respondam:
  - Quais são as causas mais comuns do stress no nosso dia-a-dia?
  - As causas de stress são diferentes para homens e mulheres? Se sim, quais são as diferenças?
  - O stress tem impacto diferente em homens e mulheres? Se sim, quais são as diferenças?
  - Quais podem ser as razões do stress no local de trabalho? São as mesmas para homens e mulheres?
  - Existe uma única forma de lidar com o stress?
  - Que formas saudáveis e positivas temos de lidar com o stress?
- Encerre chamando a atenção para o facto de não existir uma receita única para lidar com o stress e o importante é termos estratégias saudáveis para o prevenir.

## \* PONTOS-CHAVE \*

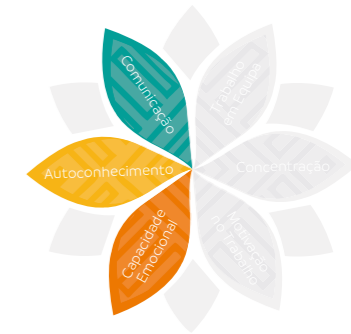
Cada um de nós suporta um certo nível de stress. Porém, acima desse nível, surge a tensão, a frustração e o sentimento de incapacidade.

Estamos constantemente submetidos a situações potencialmente geradoras de stress, tanto na vida pessoal como na vida profissional. Doenças, a perda de um ente querido, divórcios e separações, preocupações com dinheiro, a gravidez, a necessidade de cumprir um prazo, o assédio no local de trabalho, a pressão para melhorar o desempenho no serviço ou a ameaça de despedimento são alguns exemplos de situações que podem provocar stress.

Além disso, temos o stress do quotidiano, como a subida constante dos preços dos produtos básicos e a precariedade dos serviços básicos, transporte, educação, saúde e segurança.

Se não formos capazes de reconhecer e gerir o stress, ele pode incapacitar-nos a ponto de adoecermos, reduzir drasticamente a nossa produtividade e prejudicar o relacionamento com familiares e colegas.





### O que poderemos então fazer para gerir o stress de forma saudável?

- Reconhecer e encarar a razão do stress;
- Encarar a situação como um desafio e uma oportunidade de aprender;
- Evitar o refúgio no álcool e outras drogas. A sensação do álcool nos primeiros 15 minutos é de euforia e aparente energia e entusiasmo, mas depois disso o álcool age como inibidor do sistema nervoso e por isso ficamos lentos, tanto física- como mentalmente, e o resultado será produzir menos e com mais dificuldade;
- Partilhar os seus problemas com amigos de confiança, evitar isolar-se e sofrer sozinho(a);
- Procurar ajuda, caso não consiga ultrapassar a situação sózinho: uma pessoa com mais experiência em quem confie, um psicólogo caso tenha possibilidade;
- Sair para se divertir e fazer alguma coisa que lhe dê prazer, assistir a um filme com mensagens positivas e alegres, uma peça de teatro, um espetáculo musical, dançar, praticar desporto, caminhar à beira mar; cozinhar, pintar, cantar;
- Quando estiver a perder o controlo emocional numa discussão, respire fundo várias vezes para se acalmar, se necessário, saia do local;
- Caso seja religioso(a), procure apoio espiritual onde professa a sua fé;
- Faça uma lista das coisas positivas da sua vida para evitar focar-se apenas nos aspectos negativos.

## Actividade 6

# O álcool e o alcoolismo: Mitos e factos<sup>8</sup>

### Duração



### Materiais necessários



- 2 cartões, um escrito Verdadeiro e outro escrito Falso
- Folheto 1: Afirmações sobre o álcool
- Folheto 2: Formulário de auto-avaliação sobre o uso do álcool

### Objectivos

- Desfazer os mitos sobre o álcool
- Analisar o impacto do álcool na vida pessoal e profissional
- Avaliar o seu nível de consumo de álcool

### Passos



#### 1ª ETAPA

- Antes de iniciar a actividade, afixe o cartão escrito "VERDADEIRO" numa das paredes e o cartão escrito "FALSO" noutra parede;
- Diga que, conforme já foi discutido, muitas pessoas procuram refúgio no álcool para lidar com o stress; agora chegou a hora de analisarmos os Mitos e Factos sobre o Álcool e o Alcoolismo.
- Afixe os cartões Verdade e Falso em duas paredes da sala e peça aos participantes para formarem um círculo em pé;
- Explique que irá ler várias afirmações; quem achar que é 'verdade' deve posicionar-se ao lado do cartão escrito VERDADEIRO, e quem achar que é 'falso' deve posicionar-se ao lado do cartão escrito Falso.
- Usando o Folheto 1, leia a primeira afirmação e peça para as pessoas se posicionarem e justificarem as suas escolhas;
- Após a discussão, leia a resposta correcta; e assim sucessivamente.

<sup>8</sup> Adaptada de Razões e Emoções, Manuais do Projecto H Alliance do Instituto Promundo, desenvolvidos para o trabalho com homens no Brasil (2002)

DRAFT

DRAFT



## 2ª ETAPA

- Distribua o 'Formulário de Auto-avaliação sobre o uso do Álcool'; explique que a informação não será partilhada, e preencher o formulário irá ajudá-los a reflectir sobre o seu nível de consumo de álcool e analisar se é um nível saudável ou não;
- Peça aos participantes para preencherem o Formulário de Auto-avaliação;
- Quando tiverem terminado, peça que contem o número de respostas 'SIM';
- Informe que um número de quatro (4) ou mais respostas afirmativas indicam que tem um problema sério de bebida, ou poderá vir a tê-lo no futuro se não tomar medidas;
- Peça que peguem nos seus Planos de Saúde; reflectam sobre o resultado que tiveram, e decidam se querem anotar alguma acção a tomar.

## Folheto 1: Afirmações sobre o álcool

AFIRMAÇÃO	RESPOSTA CORRECTA	EXPLICAÇÃO
O álcool não é uma droga	Falso!	O álcool é uma droga, na medida em que altera o funcionamento do organismo, particularmente do sistema nervoso central, do qual dependem os pensamentos, as emoções e o comportamento. Lentamente, ele causa dependência.
Uma pessoa que aguenta bem altas doses de álcool não se tornará um(a) alcoólico(a)	Falso!	A verdade é exactamente o contrário: a alta tolerância significa que o cérebro está a ficar habituado à droga e que precisará beber quantidades cada vez maiores.
O que faz embebedar é misturar bebidas	Falso!	O que faz a pessoa bêbada é a quantidade de álcool e a velocidade com que a pessoa bebe.
O álcool é um estimulante sexual	Falso!	Inicialmente o álcool pode reduzir as inibições e a ajudar a pessoa a ser mais atrevida, mas como o álcool tem um efeito depressivo sobre o sistema nervoso, ele acaba por reduzir essas sensações e dificultar as relações sexuais. O uso do álcool é uma das causas mais frequentes de impotência sexual.
Os alcoólicos são aquelas pessoas que bebem diariamente	Falso!	À medida que ficam dependentes do álcool, a maioria das pessoas bebe principalmente nos fins-de-semana e continua com as suas actividades normais de escola e trabalho. Porém, têm uma dificuldade cada vez maior de esperar pelo fim-de-semana para beber. Alcoólicos são aqueles que não conseguem resistir nem a um copo com álcool à sua frente.
Sob a influência do álcool, homens e mulheres têm maior probabilidade de fazer sexo desprotegido	Verdade!	O uso do álcool pode dar uma sensação de relaxamento e desinibição sexual, para além de afectar a capacidade de tomar boas decisões. Por isso, é um dos grandes factores por detrás da prática de sexo desprotegido (sem uso de preservativo), que pode resultar numa ITS, no HIV, ou numa gravidez indesejada.
As mulheres ficam bêbadas mais facilmente de que os homens	Verdade!	As mulheres ficam mais intoxicadas que os homens depois de beberem a mesma quantidade de álcool. O corpo da mulher tem menos líquido que o corpo do homem, o que significa que o álcool fica menos diluído e por isso tem um efeito mais forte.
Homens que não bebem são fracos	Falso!	Muitas vezes os homens sentem-se obrigados a beber pelo papel de género que lhes é atribuído, para se mostrarem 'homem'; 'macho' tem não só que beber, mas beber muito. Caso contrário, corre o risco de ser ridicularizado pelos amigos. Na verdade os homens que conseguem resistir a esta pressão é que são fortes, e não fracos!

DRAFT

Folheto 2: Formulário para auto-avaliação -  
Reconhecer os primeiros sinais da dependência do álcool<sup>9</sup>

Resposta	Sim / Não
1. Já tentou parar de beber álcool por uma semana ou mais sem conseguir?	
2. Fica irritado ou ofendido com os conselhos dos outros que tentam fazê-lo parar de beber?	
3. Já tentou controlar sua tendência de beber demais, trocando uma bebida alcoólica por outra bebida alcoólica?	
4. Tomou algum gole pela manhã nos últimos doze meses?	
5. Inveja as pessoas que podem beber sem criar problemas?	
6. O seu hábito de beber vem se tornando mais sério nos últimos doze meses?	
7. A bebida já criou problemas no seu lar?	
8. Nas reuniões sociais onde as bebidas são limitadas, tenta conseguir doses extra?	
9. Costuma afirmar que bebe quando quer e pára quando quer?	
10. Durante os últimos doze meses faltou ao serviço por causa da bebida?	
11. Já alguma vez perdeu a consciência durante uma bebedeira?	
12. Já pensou alguma vez que poderia aproveitar muito mais a vida se não bebesse?	
13. Durante os últimos doze meses teve algum incidente ou experiência negativa devido ao consumo de álcool?	

<sup>9</sup> Adaptado de Razões e Emoções, Manuais do Projecto H Alliance do Instituto Promundo, desenvolvidos para o trabalho com homens no Brasil (2002).

Notas para o(a) facilitador(a)

Se possível, procure junto às ONGs e aos Serviços de Saúde folhetos e outro material informativo sobre o álcool e outras drogas para distribuir aos participantes, e cartazes para afixar na sala no final da actividade.

É importante que o facilitador espere até os participantes terem terminado de preencher o Folheto 2: Formulário de Auto-Avaliação, para:

- pedir que contem o número de respostas 'SIM';
- após terem contado, informar que um número de quatro (4) ou mais respostas afirmativas indicam que tem um problema sério de bebida, ou poderá vir a tê-lo no futuro se não tomar medidas.

\* PONTOS-CHAVE \*

Além do stress, outros factores podem levar os jovens a beber:

- Influência dos amigos
- Curiosidade de saber como se vai sentir depois de beber
- Ganhar coragem, sentir-se mais seguro, mais atraente, ter melhor desempenho sexual
- Vencer a timidez, a insegurança e ser aceite no grupo de amigos, principalmente no caso dos jovens
- Reduzir a dor emocional, o sofrimento, esquecer os problemas
- Não conhecer as consequências negativas do uso do álcool

O consumo de álcool e outras drogas pode causar dependência química e afectar a saúde. Algumas doenças, como diabetes, hepatite e doenças cardiovasculares podem ser associadas ao consumo excessivo de álcool e outras drogas.

O consumo do álcool é facilitado também por ser legal, de fácil acesso, socialmente aceite e amplamente promovido.

O consumo de álcool, tanto como de outras drogas, expõe adolescentes e jovens a situações de risco, tais como o sexo desprotegido, acidentes de viação, atropelamentos, prática de roubos, violência. Em casos mais graves, podem ter episódios de depressão e suicídio, impotência sexual, infertilidade e doenças psiquiátricas.

O uso de álcool resulta em absentismo laboral, diminuição de produtividade e possivelmente despedimentos por justa causa. Um dos exemplos mais flagrantes são os motoristas que conduzem sob o efeito de álcool e podem ter a sua carta apreendida durante meses ou anos e até ficarem presos, dependendo da gravidade da situação. Os peões alcoolizados correm maior risco de serem atropelados, caírem em valas abertas e sofrerem fraturas e outras sequelas graves.

Álcool e HIV: O álcool aumenta o risco de infecções. Pode aumentar a imunodeficiência dos portadores do HIV e agravar os sintomas da infecção. Pode ainda perturbar o tratamento anti-retroviral e profilático devido à desorganização das rotinas e dos cuidados, e à possível interacção negativa com outros medicamentos em uso.

Álcool e gravidez: As mulheres que consomem álcool durante e após a gestação correm o risco de terem bebés prematuros, com deficiências físicas e mentais, e cujo crescimento pode ficar retardado dentro e fora do útero. Embora não se saiba exactamente qual é a dose de álcool que pode causar o dano fetal, evidências recentes sugerem que mesmo um copo por semana pode afectar o feto, por isso as mulheres grávidas não devem beber álcool nenhum.

Desde Setembro de 2011 que a lei em Moçambique **proíbe a venda de álcool** a menores de 18 anos, a pessoas com problemas mentais ou com indícios de embriaguez. A lei também determina os locais de venda, por exemplo, bebidas alcoólicas não podem ser vendidas nas bombas de abastecimento de combustível, escolas e imediações de instituições de ensino, vias públicas e espaços públicos como parques, jardins, passeios, paragens de autocarros ou táxis, nos mercados e nem por vendedores ambulantes.

DRAFT

## SESSÃO 4

# O NOSSO CORPO

### Objectivos da sessão:

- Criar um espaço para um diálogo saudável sobre o corpo humano e os órgãos sexuais reprodutivos
- Compreender que homens e mulheres devem cuidar da sua saúde sexual e reprodutiva para garantirem o seu bem-estar, o seu prazer e a possibilidade de terem filhos saudáveis
- Conhecer o corpo humano
- Identificar os principais problemas de saúde sexual e reprodutiva que afectam os jovens e as jovens
- Identificar os órgãos reprodutores femininos e masculinos e compreender como funcionam

DRAFT

## Dinâmica inicial

# Escrever o nome com uma parte do corpo

### Duração



### Objectivo

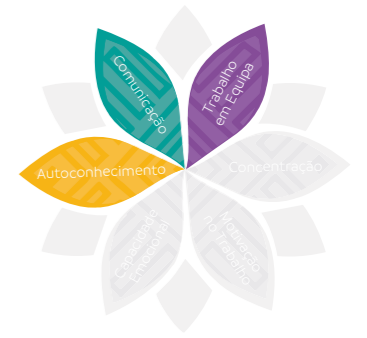
- Criar um ambiente descontraído para introduzir o tema do corpo e sexualidade

### Passos

- Peça aos participantes para formarem um círculo em pé;
- Para iniciar, explique as regras e insista que, para animar, todos devem ser muito criativos e rápidos:
  - cada participante irá escolher uma parte do corpo para escrever com ela o seu nome no ar; não pode haver repetição!
  - o(a) primeiro(a) participante diz qual é a parte do corpo que escolhe, e todos rapidamente escrevem também os seus nomes no ar com a mesma parte do corpo;
  - de seguida, o(a) participante ao lado escolhe outra parte do corpo e todos escrevem os seus nomes com essa mesma parte do corpo; e assim sucessivamente.

## Actividade 7

# Mapeamento do corpo



### Duração



### Materiais necessários



- Canetas de feltro
- Folhas de papel gigante
- Fita-cola ou outra fita adesiva
- Folha Informativa Sobre os Órgãos Sexuais e Reprodutivos Femininos e Masculinos

### Objectivos

- Conhecer o corpo humano
- Identificar os principais problemas de saúde sexual e reprodutiva que afectam os jovens e as jovens
- Identificar os órgãos reprodutores femininos e masculinos e compreender como funcionam

### Passos



#### 1ª ETAPA

- Peça aos participantes que se dividam em dois grupos, um de jovens do sexo masculino e outro de jovens do sexo feminino, dê-lhes três ou quatro folhas de papel gigante e fita-cola; peça para juntarem as folhas e formarem um papel comprido;
- Diga a cada grupo para pedir um(a) voluntário(a) para se deitar em cima do papel comprido. Peça aos outros membros do grupo para fazerem o contorno do corpo do(a) voluntário com a caneta de feltro e criarem uma silhueta; depois, podem sair de cima do papel;
- Em seguida, peça que desenhem as partes externas do corpo e escrevam o nome de cada parte; pode ser mais do que um nome – por exemplo, o nome “correcto”, e o nome pelo qual aquela parte do corpo é conhecida na língua portuguesa e na língua materna;
- Peça que desenhem agora a parte dos genitais e órgãos reprodutivos que se encontram dentro do corpo e que não são visíveis de fora. Caso precisem de ajuda, dê exemplos como: o útero, os ovários, a vagina para mulheres; a uretra, próstata e os diferentes canais para homens. Mas deixe os participantes desenharem onde pensam que se encontram essas partes do corpo.



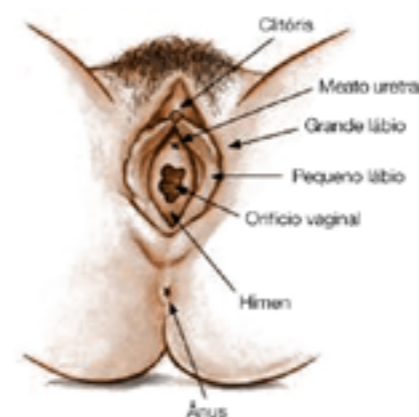
## 2ª ETAPA

- Peça aos grupos que afixem os seus desenhos na parede;
- Peça a cada grupo para identificarem as diferentes partes e os seus diferentes nomes;
- Em seguida pergunte:
  - Alguma vez já tinham falado abertamente sobre as partes do corpo, como fizeram neste exercício? Se sim, onde? Na escola, na família, numa associação?
  - Como se sentiram ao falar das partes do corpo, dos genitais e dos órgãos reprodutivos? Houve diferenças na forma como os jovens e as jovens se sentiram ao falar sobre eles? Se sim, quais?
  - Comparando todos os desenhos, o que notamos?
  - Quais são os problemas de saúde sexual e reprodutiva que afectam os jovens e as jovens? Quais desses são mais frequentes?
  - Como é que estes problemas de saúde afectam a produtividade e o desenvolvimento profissional dos jovens e das jovens?
  - O que pode ser feito para prevenir esses problemas de saúde?
  - Termine a actividade pedindo que cada um reflita sobre o que pode fazer para cuidar da saúde dos órgãos sexuais e reprodutivos; peça para acrescentar na caderneta "O Meu Plano de Saúde".

## Folha informativa sobre os órgãos sexuais e reprodutivos femininos e masculinos

### OS ÓRGÃOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS FEMININOS

#### Por fora

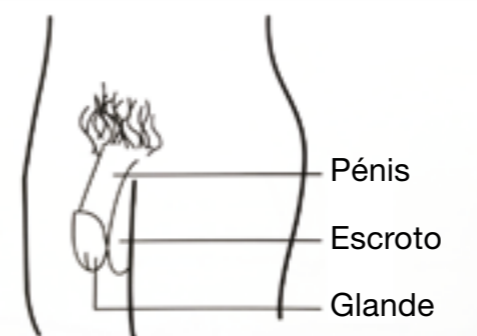


#### Por dentro



### OS ÓRGÃOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS MASCULINOS

#### Por fora



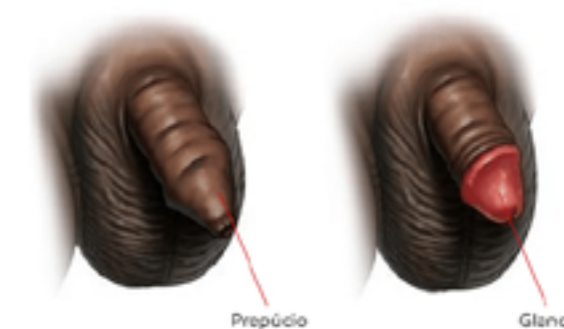
#### Por dentro



Pénis não circuncidado

Pénis circuncidado

#### PÉNIS NÃO CIRCUNCISADO E PÉNIS CIRCUNCISADO



DRAFT

DR

### Notas para o(a) facilitador(a)

Se o grupo de participantes for grande, o(a) facilitador(a) poderá pedir para formarem dois grupos de jovens do sexo masculino e dois grupos de jovens do sexo feminino..

O(A) facilitador(a) preparado(a) poderá orientar os participantes nesta actividade sobre a localização dos órgãos sexuais e reprodutivos e as suas funções. No entanto, se não se sentir preparado(a) para tal, deve convidar alguém que domine o assunto e esteja à altura de responder às perguntas dos jovens. Pode ser um(a) técnico(a) de saúde, uma enfermeira de Saúde Materno-Infantil ou um(a) técnico(a) de ONG ou associações reconhecidas na área de saúde sexual e reprodutiva.

Use os desenhos sobre o aparelho reprodutivo da mulher e do homem para explicar as partes do corpo e os seus nomes. Explique a menstruação e desmistifique a ideia de que é algo feio, sujo ou impuro.

Entregue aos participantes as Folhas Informativas sobre o aparelho sexual e reprodutivo do homem e o da mulher. Procure também junto das ONGs e Serviços de Saúde da sua cidade materiais sobre a saúde sexual e reprodutiva e sobre os Direitos Sexuais e Reprodutivos para os participantes.

Explique que, para muitas pessoas, ainda é tabú falar do sexo e das partes do corpo envolvidas no acto sexual. Contudo, é muito importante poder falar disso e entender como funciona o sistema reprodutivo e como cuidar do seu corpo.

Relembre algumas das discussões que tiveram quando aprenderam e discutiram as Normas Sociais. Neste exercício, os jovens sentem-se geralmente mais à vontade que as jovens para falar sobre os órgãos sexuais. Quando apresentam o seu mapa do corpo, riem, fazem brincadeiras, apontam muitos nomes para o órgão sexual; as jovens apresentam o mapa do corpo em muito menos tempo, sem brincadeiras, têm dificuldade de pronunciar o nome dos órgãos sexuais e, geralmente, apontam apenas um nome.

DRAFT

## SESSÃO 5

# SEXUALIDADE

### Objectivos da sessão:

- Criar um espaço para um diálogo saudável sobre os vários aspectos da sexualidade
- Conhecer e analisar os vários aspectos da sexualidade
- Promover o respeito pelas pessoas com orientação sexual diferente

Sabemos de antemão que assuntos de sexo e sexualidade são considerados tabu. É possível também que alguns dos ou das jovens não tenham iniciado a vida sexual; outros, talvez já tenham filhos; outros ainda, poderão ter uma orientação sexual diferente da maioria. Por isso, esta Sessão deverá ser conduzida com muita sensibilidade.

Relembre as regras de convivência definidas no início da formação: escutar com respeito; não sentir obrigação de partilhar o que não quer; respeitar a confidencialidade, mantendo sigilo sobre as informações partilhadas.

DRAFT

## Dinâmica inicial

# Oh, estou grávida!

### Duração



### Passos

- Peça para formarem um círculo em pé e para cada um dizer, um de cada vez, "Oh estou grávida" ou "Oh estou grávido", em português ou em língua materna, fazendo gestos e de diferentes maneiras. Por exemplo, dizer "Oh estou grávida!" com nervosismo, com surpresa ou com medo, ou com riso, e assim por diante. A pessoa seguinte tem de usar uma forma diferente da pessoa anterior.

## Actividade 8

# Círculos da sexualidade<sup>10</sup>



### Duração



### Materiais necessários



- 5 cartolinas com o título de cada um dos círculos da sexualidade e a definição de cada título
- 33 cartões com palavras-chave de cada círculo da sexualidade
- 5 bambolês (caso não tenha o bambolê pode usar apenas a folha de bloco gigante)
- 1 bloco gigante
- Marcadores

TÍTULOS E PALAVRAS-CHAVE				
Intimidade	Sensualidade	Poder sexual - Sexualização	Saúde Sexual e Reprodutiva	Identidade Sexual e de género
Afeição	Atração física	Violência Sexual	Gravidez	Masculinidade
Ter confiança	Consciência da sua imagem corporal	Violação	Contraceção	Ser assexual
Ser aberto um com o outro	Masturbação	Provocar	Aborto	Orientação sexual
Compromisso afectivo mútuo	Ter fantasias sexuais	"Pegar"	Relações sexuais	Homossexualidade
Carinho	'Paquerar'	Seduzir (no sentido de atrair com má intenção)	Funcionamento do sistema reprodutivo	Ser feminino
Honestidade	Ter experiências sexuais	Assédio Sexual	Infecções de transmissão sexual	
Beijos, abraços, carinhos	Seduzir (encantar, fascinar, cativar, atrair)	Incesto		
	Conquistar			

TÍTULO DO CÍRCULO	DEFINIÇÃO
SENSUALIDADE	Conhecer o seu corpo e os seus sentimentos sobre este corpo e o corpo do(a) seu/sua parceiro(a) ou seu/sua potencial parceiro(a). Conhecer o que lhe dá prazer e o que dá prazer ao outro.
IDENTIDADE SEXUAL DE GÉNERO	O desenvolvimento da identidade sexual; ser feminino ou masculino ou nenhum dos dois.
SAÚDE SEXUAL REPRODUTIVA	A função fisiológica dos corpos em relação à reprodução, a nossa capacidade de reproduzir e ter uma vida sexual saudável.
INTIMIDADE	A habilidade de estar próximo emocionalmente a uma pessoa, habilidade de receber e oferecer afeição, não necessariamente sexual.
SEXUALIZAÇÃO	O uso do sexo ou sexualidade para influenciar, manipular ou controlar pessoas.

<sup>10</sup> Adaptado de Life Planning Education, a comprehensive sex education curriculum. Washington, DC: Advocates for Youth, 2007. "Circles of Sexuality" é baseado no trabalho original de Dennis M. Dailey, Professor Emeritus, University of Kansas.

DRAFT



## Objectivos

- Conhecer os 5 círculos integrados da sexualidade e a diferença entre eles
- Promover o respeito pelas pessoas com orientação sexual diferente

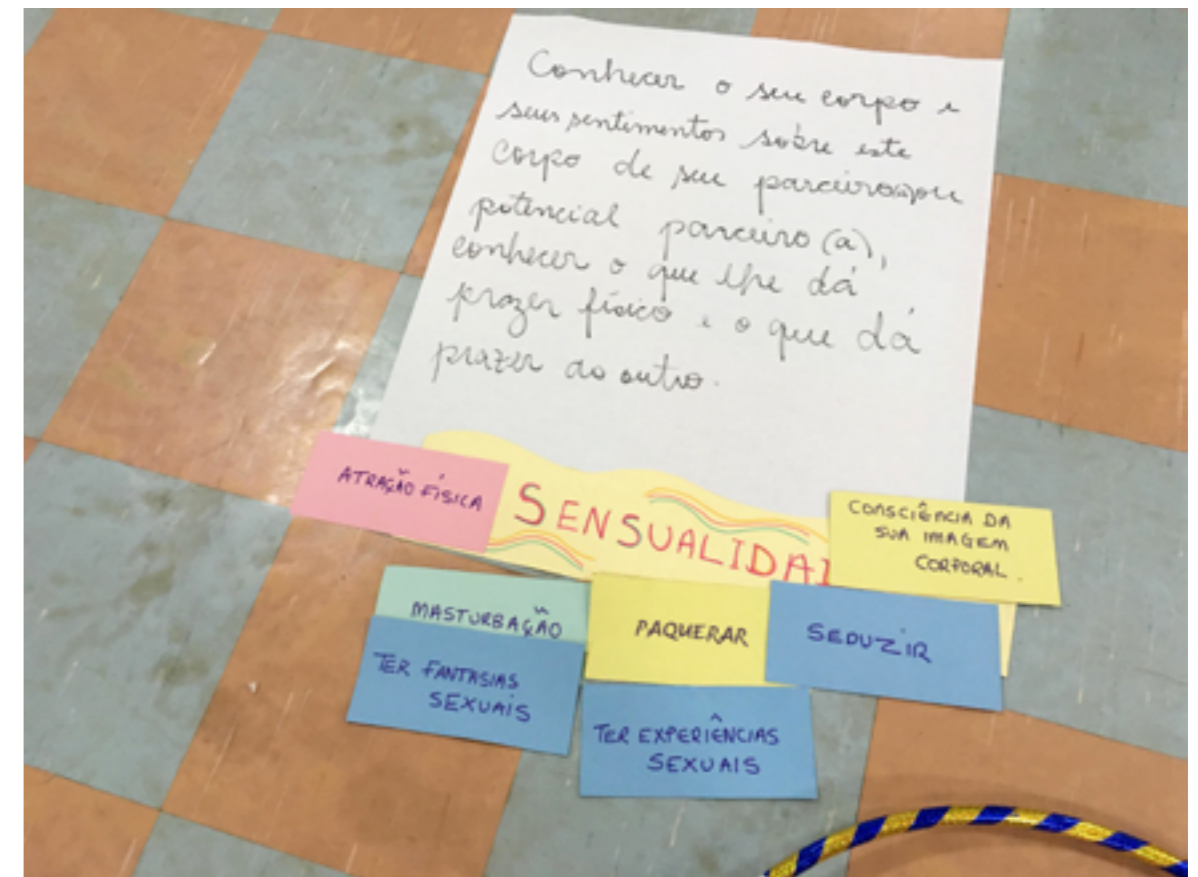
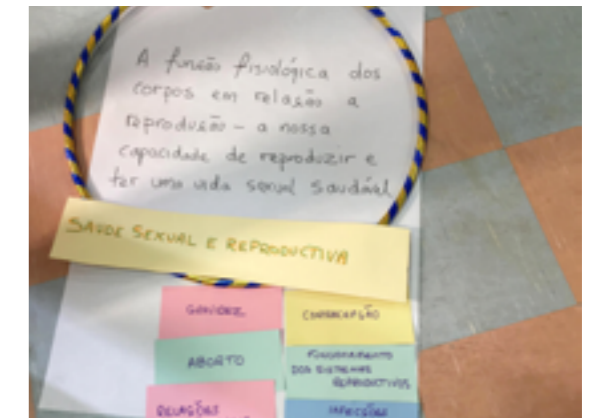
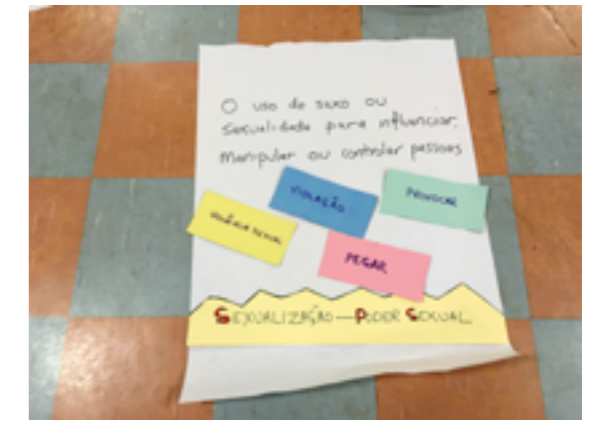
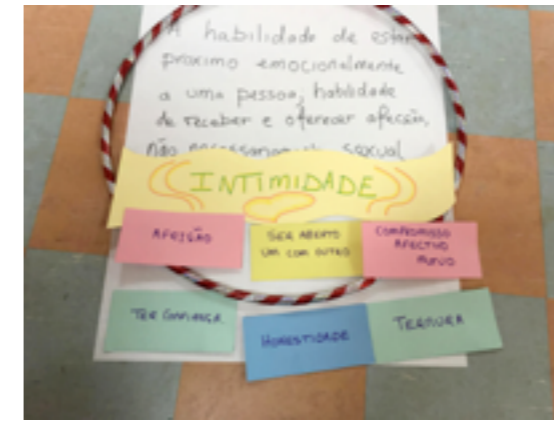
## Passos

### 1ª ETAPA

- Coloque os 5 bambolês no chão, afastados uns dos outros, com os respectivos títulos: "Intimidade", "Saúde Sexual e Reprodutiva", "Identidade Sexual", "Sensualidade" e "Poder Sexual - Sexualização". Coloque a definição de cada título dentro do bambolê. Explique que irão fazer um exercício para conhecer melhor cada um desses círculos;
- Peça para formarem 5 grupos;
- Misture os 33 cartões com as palavras-chave, segure-os todos virados para baixo e convide cada grupo a escolher seis cartões, sem os virarem nem os lerem (3 grupos terão 7 cartões);
- Quando cada grupo tiver escolhido os seus cartões, diga que podem virá-los e lê-los; devem caminhar pelos círculos e colocar os cartões **voltados para baixo** no círculo que pensam que corresponde a cada palavra-chave;
- Quando todos tiverem colocado os cartões nos diferentes círculos, peça a cada grupo que fique em frente de um dos bambolês.

### 2ª ETAPA

- Peça ao primeiro grupo que vire um dos cartões colocados dentro do círculo, leia e responda se pensa que aquele cartão corresponde àquele círculo e porquê;
- Caso o grupo pense que o cartão não pertence ao círculo, pergunte a que círculo pensam que corresponde e ofereçam o cartão ao grupo daquele círculo;
- Pergunte ao grupo do círculo se aceita o cartão ou não, e porquê. Caso haja muita discussão e não cheguem a nenhuma solução, diga para parquarem o cartão no espaço entre os bambolês, para no final do exercício decidirem onde o colocar;
- Encerre a actividade chamando a atenção para o facto de muitas vezes a discussão sobre a saúde sexual e reprodutiva ignorar os aspectos dos demais círculos que de facto são os que mais afectam a saúde reprodutiva. Por exemplo, 'gravidez' foca o planeamento familiar, cuidados a ter durante e após a gravidez, mas ignora os aspectos de intimidade, ser aberto um com o outro, compromisso afectivo... que foi o que levou à gravidez.



DRAFT

### Notas para o(a) facilitador(a)

De acordo com a argumentação dos grupos, pode acontecer um cartão enquadrar-se em mais de um Título.

Isso não deveria ser um problema.

Para não haver muita dispersão, peça aos grupos para se apoiarem sempre nas definições dos Títulos.

Se sentir que não será capaz de facilitar esta sessão sozinho(a), peça apoio de um(a) técnico(a) de alguma ONG reconhecida na área de Saúde Sexual e Reprodutiva.

## \* PONTOS-CHAVE \*

Sexo refere-se aos atributos biológicos que caracterizam homens e mulheres, por exemplo, o homem pode fecundar e a mulher pode amamentar. Sexualidade tem a ver com a forma como expressamos os nossos sentimentos, comportamentos, crenças e atitudes. É algo mais abrangente que sexo e relações sexuais, pois envolve aspectos como o afecto, a intimidade, prazer, comunicação, carinho, ser meigo e paixão.

A nossa sexualidade é influenciada por vários factores de natureza social, política, económica, cultural e religiosa. Pode ser expressa pela forma como nos vestimos, falamos, dançamos, mas também pela nossa orientação sexual. Existem homens que gostam de mulheres, mas também que gostam de homens, ou de ambos; e existem mulheres que gostam de homens, mas também que gostam de outras mulheres ou de ambos.

Existem normas sociais em volta da sexualidade que variam entre culturas. Em Moçambique, assim como em vários outros países, é comum representar a sexualidade masculina como impulsiva e incontrolável, o que pode levar à “aceitação” social de o homem ter muitas namoradas, fazer muitos filhos e fazer sexo quando quer. Ao contrário, a sexualidade feminina é muitas vezes vista apenas para fazer filhos(as), sem ter desejos e impulsos sexuais próprios, levando a crer que a mulher deve ser submissa

e fazer sexo quando o homem quer. Estes aspectos têm sido muito pouco abordados nas campanhas e nas escolas, onde os temas abordados com jovens giram apenas em torno de saúde sexual reprodutiva. Esquece-se que para ter relações sexuais foi preciso criar intimidade e conhecer e exercer a sensualidade.

Alguns programas transmitidos pelos “media” têm uma acção directa na vida dos jovens, na aprendizagem, na transmissão de valores morais, na construção de características individuais ou de grupo. Os “media” também contribuem para a transmissão de valores distorcidos que geram conflitos e são prejudiciais para a família e para a sociedade como um todo. Alguns dos programas mais populares de televisão, como telenovelas e filmes, banalizam o uso da violência, do sexo e da mentira. Através das celebridades femininas é vendida a ideia de que ser sexy é ter partes do corpo completamente expostas, usar maquiagem pesada, perfume e jóias; para os homens é vendida a ideia de que ser sexy é poderoso é ter músculos, um carro possante, consumir determinada marca de bebida, cigarro e perfume.

Todos temos direito de expressar e viver a nossa sexualidade livremente e devemos respeitar as opções dos outros. Homens e mulheres têm o direito de livremente desfrutar e expressar sua sexualidade sem discriminação, sem correr o risco de serem vítimas de violência ou de contrair infecções sexualmente transmissíveis.

No entanto, as pessoas sofrem discriminação devido à sua sexualidade, como é o caso dos homossexuais. Por isso existem organizações como a LAMBDA em Moçambique que trabalha com a comunidade LGBT (Lésbicas, Gays, Bissexuais e Transexuais) e que lidera a campanha de não-discriminação dessa comunidade.

É importante respeitar sempre as outras pessoas. Existem políticas e leis contra o assédio sexual e contra a discriminação com base na orientação sexual. O local de trabalho é geralmente considerado um sítio onde a sexualidade não deve ser expressada. O Artigo 66º 2 e 3 da Lei do Trabalho considera o assédio como infração disciplinar.

Considera-se assédio sexual quando alguém com poder o utiliza para constranger ou forçar uma pessoa sem poder a ter relações sexuais, e ou faz comentários, gestos ou acções sexuais indesejados para um(a) colega.

## SESSÃO 6

# GRAVIDEZ DESEJADA E INDESEJADA

### Objectivos

- Reflectir sobre as consequências da gravidez precoce
- Conhecer como prevenir a gravidez na adolescência
- Explorar as opções existentes no caso da gravidez indesejada e reforçar a importância do aborto seguro

## Actividade 9

# A gravidez



### Duração



### Materiais necessários



- Cópia da história da Kayla
- Folhetos informativos sobre gravidez

### Objectivos

- Analisar o impacto da gravidez na adolescência
- Conhecer como prevenir a gravidez na adolescência

### Passos



#### 1ª ETAPA

- Leia a seguinte história:

*“A Kayla tem 18 anos. Ela está a acabar a décima classe e a fazer um curso de técnica de climatização e frio. O seu sonho é um dia ter a sua própria empresa. Durante um estágio numa empresa que instala e repara electrodomésticos, a Kayla conhece o Paulo. Todos os dias ele a acompanha até à paragem e ficam a conversar sobre tudo e mais alguma coisa. Sentem que estão a ficar apaixonados.*

*Um dia o Paulo convida a Kayla para ir a sua casa. Começam a sentir-se relaxados e atraídos um pelo outro. O que começa com beijos e carinhos termina em sexo...”*

- Peça aos participantes para conversarem com o(a) colega da direita e imaginarem como esta história se desenvolveu, sabendo que não usaram preservativo nem nenhum outro método contraceptivo.

DRAFT

DRAFT



## 2ª ETAPA

- Peça para 3 ou 4 duplas partilharem como imaginaram que a história terminou. Pergunte se as outras duplas tiveram ideias diferentes das apresentadas. Depois das apresentações, promova uma discussão em volta das seguintes perguntas:
  - Quem é que devia ter pensado em contraceção, Kayla ou Paulo? Porquê?
  - Quais são os riscos que a Kayla corre no caso de uma gravidez? E o Paulo? Porquê?
  - Nas versões da história em que a Kayla ficou grávida, qual foi o impacto que isso teve na sua vida? E na vida do Paulo? Porquê?
  - Qual é o impacto que a gravidez pode ter para quem está à procura de emprego, ou a tentar manter-se num emprego? Porquê?
  - Qual é o impacto que a gravidez indesejada tem na vida dos jovens e das jovens? Porquê?
  - O que é a maternidade? O que é a paternidade?

### Notas para o(a) facilitador(a)

É importante ter em conta que muitos dos participantes poderão ser pais. Sendo assim, e se houver abertura por parte desses participantes, use a história de Kayla e Paulo para explorar as suas decisões e experiências. Contudo, o(a) facilitador(a) terá que ser muito atento para não 'expôr' os jovens, e por outro lado valorizar as decisões que foram tomadas.

## \* PONTOS-CHAVE \*

A gravidez pode acontecer num instante numa relação sexual, mas o seu impacto é para toda a vida. O impacto é particularmente grande para os adolescentes e jovens que estão a começar a sua vida profissional.

**Note que, na decisão de ficar grávida e ter um filho, não se pode voltar atrás, contrariamente ao resto das decisões na vida...** por exemplo, se não gostarmos do emprego podemos mudar; se não gostarmos do bairro onde moramos podemos mudar; se casarmos e não der certo, podemos divorciar-nos e tentar de novo. No entanto, a um filho, não pode dizer "agora não quero mais, vou voltar atrás". **Por isso é uma decisão muito séria, de muita responsabilidade e para sempre.**

Ninguém nasce sabendo ser pai ou mãe, é uma aprendizagem constante. Paternidade e Maternidade significa muito mais do que ser o pai ou a mãe biológica de uma criança. Representa a responsabilidade de cuidar e amar seu filho ou sua filha e muitas vezes para tal é preciso que haja maturidade física, emocional e financeira.

A sociedade "atira" a responsabilidade da prevenção da gravidez sobre a mulher, mas a responsabilidade de prevenir a gravidez é de ambos. Ela nunca é responsabilidade apenas da mulher e por isso é importante que ambos assumam responsabilidade em fazer a contraceção.

O impacto na vida da mulher é geralmente maior porque, muitas vezes, fica com a responsabilidade de cuidar do bebé sozinha. Isto pode implicar interromper os seus estudos ou o seu trabalho. A mulher demasiado jovem pode até morrer no parto.

Entretanto, os homens têm as mesmas responsabilidades quando se tornam pais. Mesmo não ficando com a mulher, o homem tem responsabilidade financeira e é obrigado pela Lei da Família a pagar a Pensão de Alimentos que pode ser deduzida directamente do seu salário.

A gravidez pode ser prevenida usando métodos anticonceptivos. A responsabilidade de prevenir a gravidez é dos dois, e não só da mulher. Por isso, ambos devem escolher o método contraceptivo eficaz que seja confortável para si próprios.

Para que os jovens e as jovens saibam melhor como se prevenir de uma gravidez precoce devem dirigir-se aos Serviços Amigos para Adolescentes e Jovens (SAAJ) ou à unidade sanitária mais próxima.

É dever do profissional de saúde providenciar toda a informação necessária para que adolescentes e adultos previnam uma gravidez indesejada.

A mulher grávida é protegida pela Lei do Trabalho e não pode ser despedida por estar grávida, porém a gravidez pode prejudicar a sua vida profissional, podendo limitar as suas probabilidades de contratação e/ou de promoção dentro da empresa.

A Lei da Família Nº 10/2004 de 25 de Agosto menciona que é obrigação dos pais ou tutores contribuírem para os encargos da vida familiar, de acordo com os recursos próprios, até a maturidade dos seus filhos.

A Lei do Trabalho nº 23/2007 de 1 de Agosto regula os direitos e deveres do trabalhador e empregador, incluindo os direitos da mulher grávida.

# Actividade 10

## O aborto



### Duração



### Materiais necessários



- Continuação da história da Kayla e Paulo
- Folhas de bloco gigante
- Marcadores

### Objectivos

- Analisar o processo de tomada de decisão em relação ao término de uma gravidez
- Conhecer os riscos de fazer um aborto clandestino
- Conhecer a lei do aborto em Moçambique

### Passos



#### 1ª ETAPA

- Diga que a história da Kayla e do Paulo ainda não terminou e peça que ouçam atentamente o que aconteceu:

*Algumas semanas depois da Kayla e Paulo terem feito sexo, a Kayla sentiu que alguma coisa não estava bem. A sua menstruação não aparecia, os seus seios estavam inchados e estava sempre com náusea. Demorou duas semanas para ter coragem e falar com o Paulo e dizer-lhe que estava grávida e que não sabia o que fazer.*



#### 2ª ETAPA

- Peça para cada um discutir com o vizinho à sua direita as seguintes perguntas:
  - Qual é a reacção da Kayla quando descobre que está grávida?
  - Qual são as prováveis reacções do Paulo quando a Kayla lhe conta que está grávida?
  - Quais são as opções que o casal tem agora?



#### 3ª ETAPA 1º Plenário

- Peça a duas duplas para partilharem as suas respostas;
- Pergunte às demais duplas se tem algo diferente a acrescentar.



#### 4ª ETAPA

- Diga que a história da Kayla e do Paulo não terminou por aí...e leia a continuação da história:

*O Paulo no início ficou baralhado quando a Kayla contou que estava grávida, mas depois começou a gostar da ideia, pois sempre quis ter um filho e gosta da Kayla. Mas a Kayla tem medo que os seus pais saibam da gravidez e também não quer perder a possibilidade de conseguir um emprego no fim do curso que está a fazer. Na verdade não se sente pronta para ser mãe. Por isso ela decide fazer um aborto; não contou ao Paulo porque ele já havia dito que não queria, quando ela colocou essa possibilidade. Uma amiga contou-lhe que havia alguém no bairro que fazia abortos por uma certa quantia. Ela conseguiu pedir o valor emprestado e foi a casa dessa pessoa.*

- Peça que formem grupos de 5 para reflectirem e discutirem as perguntas abaixo. Deverão anotar as respostas num bloco de notas e apresentar verbalmente no plenário.
  - Concordam ou discordam da posição do Paulo? Porquê?
  - Concordam ou discordam da decisão da Kayla? Porquê?
  - Que consequências pode ter o aborto clandestino para a saúde da Kayla?
  - Que alternativas a Kayla tinha para evitar o aborto clandestino?



#### 5ª ETAPA 2º Plenário

- Peça a um dos grupos que responda à primeira pergunta e em seguida pergunte aos demais se têm uma posição diferente. E assim sucessivamente com as 4 perguntas.



#### 6ª ETAPA

- Diga que irão agora concluir a história: "A Kayla encontra-se a caminho para a casa da tal pessoa e.....".
  - Peça a cada grupo que finalize a história.



#### 7ª ETAPA 3º Plenário

- Peça a cada grupo que conte o final que deram à história
- Depois de ouvir os grupos, aprofunde a discussão, perguntando:
  - O que pensam sobre as conclusões dadas à história?
  - O aborto é legal em Moçambique?
  - De quem deve ser a decisão de fazer ou não um aborto?

## Notas para o(a) facilitador(a)

Tenha em conta que é possível que algum(a) dos(as) participantes já tenha passado pela experiência de um aborto, ou tenha acompanhado o aborto de uma pessoa muito próxima e querida. Por isso tenha cuidado e sensibilidade para evitar comentários moralistas e preconceituosos em relação às pessoas que tenham feito essa opção.

Prepare-se com argumentos para defender o direito ao aborto como Direito Reprodutivo; explique que os argumentos religiosos são válidos para quem professa alguma religião; e que em Moçambique o aborto é um direito.

Em hipótese alguma, a conclusão desta actividade deve encorajar o aborto clandestino, seja qual fôr o método.

No caso da Kayla, há vários cenários possíveis:

Cenário 1: Ela decide fazer o aborto clandestino, que posteriormente tem complicações e ela vai parar ao hospital e morre.

Cenário 2: Ela decide fazer o aborto clandestino que, por ser mal feito tem complicações e provoca danos nas trompas e ovários, é tratada mas fica infértil.

Cenário 3: Ela decide fazer o aborto clandestino e por sorte corre bem.

Cenário 4: Ela fica com medo de fazer aborto clandestino e procura um hospital para fazer um aborto seguro.

Cenário 5: Ela decide ter o bebé.

Explique que na próxima actividade irão conhecer as ITS que, entre outras coisas, podem ser causa de abortos espontâneos.

## \* PONTOS-CHAVE \*

O aborto é a interrupção da gravidez e pode ser espontâneo ou provocado.

O aborto espontâneo é aquele que ocorre naturalmente; o aborto induzido ou provocado é aquele que resulta de uma intervenção humana.

As causas de um aborto espontâneo podem ser várias e uma ITS pode ser uma delas.

Uma mulher ou um casal pode querer provocar um aborto no caso de uma gravidez indesejada.

Há dois tipos de aborto provocado, seguro e inseguro:

- O **aborto seguro** é aquele induzido por um provedor de saúde qualificado, utilizando métodos modernos e seguros, numa unidade sanitária.
- O **aborto inseguro** é todo outro tipo de aborto: aquele que é feito fora da unidade sanitária OU usando métodos tradicionais OU domésticos.

O aborto inseguro é uma das principais causas da morte materna em Moçambique. Além disso, pode causar graves infecções que resultam em infertilidade em muitos casos.

O aborto seguro é legal em Moçambique desde 2015. O artigo 168 do novo código penal de Dezembro de 2014, despenaliza o aborto realizado na unidade sanitária com consentimento da mulher nas primeiras 12 semanas, ou 16 semanas em caso de violação sexual ou certos problemas de saúde da mãe ou do bebé. Perante essas circunstâncias, o aborto é legal e gratuito nas unidades sanitárias moçambicanas.

No caso de febre, dor, sangramento ou corrimento vaginal após um aborto, é importante que a mulher imediatamente se dirija ao hospital. Os cuidados pós-aborto devem ser disponibilizados independentemente de onde tenha sido realizado o aborto.

Depois de um aborto, é muito importante iniciar algum método anticonceptivo para evitar outra gravidez indesejada.

DRAFT

DRAFT

## SESSÃO 7

# GRAVIDEZ E CONTRACEPÇÃO

### Objectivos da sessão:

- Conhecer e caracterizar os diferentes métodos de Planeamento Familiar
- Reforçar o princípio de escolha livre e esclarecida do método de Planeamento Familiar
- Encorajar o uso de métodos contraceptivos como forma de evitar a gravidez

Gravidez precoce é aquela que acontece antes dos 18 anos de idade. Segundo dados do Inquérito Demográfico e de Saúde (IDS)<sup>11</sup> de 2011, em Moçambique, 38% das jovens entre os 15-19 anos são mães ou estavam grávidas no momento do inquérito, e 63% das jovens já tinham um filho vivo aos 19 anos. Isto significa que, em cada 10 jovens de 15 a 19 anos de idade, 4 já são mães ou estão grávidas; e que, no momento do inquérito, 6 delas, aos 19 anos, já tinham um filho vivo.

Estas estatísticas mostram que nem os jovens nem as jovens estão a usar os métodos de planeamento familiar, ou estão a fazê-lo de forma errada. O estudo também mostrou que mulheres com maior escolaridade usam mais planeamento familiar do que as não escolarizadas.

Apesar da existência dos métodos anticoncepcionais, a gravidez indesejada é comum, particularmente na juventude. Os(as) jovens podem não estar informados(as) sobre o planeamento familiar, não ter acesso aos serviços e aos métodos, ou podem não ter usado a contracepção, como na história da Kayla e do Paulo. A gravidez indesejada também pode ocorrer no caso de relação abusiva ou violação; e pode acontecer também, em alguns casos, falhar o método anticoncepcional usado.

Se os(as) jovens decidirem terminar a gravidez através do aborto, é importante que façam um aborto seguro numa das unidades hospitalares que oferecem esse serviço. O aborto seguro é permitido em Moçambique por pedido da mulher até às 12 semanas da gravidez; depois disso, em certas condições, como perigo de morte ou problemas graves de saúde da mãe, problemas graves de saúde do feto, ou em caso de violação sexual ou incesto. O aborto realizado fora da unidade sanitária é ilegal e é muito perigoso - estima-se que 1 em cada 5 mortes maternas seja causada por abortos inseguros (MISAU/IDS, 2003).

No caso de uma gravidez desejada, é importante que a mulher se cuide e que o pai da criança e as pessoas ao seu redor colaborem, para o bem-estar dela e do bebé. Os trabalhadores assalariados têm alguns direitos consagrados na legislação nacional. Por exemplo, segundo o Artigo 12 da Lei do Trabalho, as mulheres assalariadas têm direito a uma licença de maternidade de 60 dias, com salário integral, pago pelo sistema nacional de segurança social, e têm direito a um período do dia para amamentar o seu bebé; o pai tem direito a uma licença de 1 dia, de dois em dois anos, a gozar imediatamente a seguir ao nascimento do(a) filho(a).

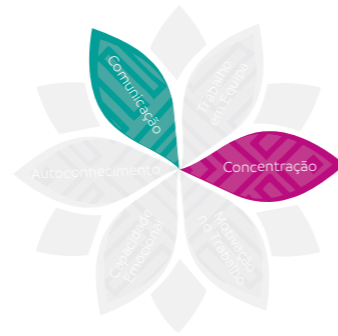
Recentemente, para as mulheres da Função Pública, a licença de maternidade foi alargada para 90 dias e a licença de paternidade para 7 dias seguidos (Art.72 do Estatuto Geral dos Funcionários e Agentes do Estado).<sup>12</sup>

11 Instituto Nacional de Estatística, Moçambique

12 [www.wlsa.org.mz/wp-content/uploads/2017/.../Parlamento-alarga-licença-de-pós.pdf](http://www.wlsa.org.mz/wp-content/uploads/2017/.../Parlamento-alarga-licença-de-pós.pdf)

## Actividade 11

# Mitos e factos sobre a gravidez



### Duração



### Materiais necessários



- Papel ou cartolina escrito “Verdadeiro”, e outro escrito “Falso”
- Folheto informativa sobre o ciclo menstrual e a gravidez
- Filme sobre o Ciclo Menstrual

### Objectivos

- Desfazer alguns mitos existentes entre os jovens e as jovens em relação à gravidez
- Conhecer o processo de concepção e gravidez

### Passos

- Antes de iniciar a actividade, afixe o cartão “VERDADEIRO” numa das paredes, e o cartão “FALSO” noutra parede.
- Peça que fiquem de pé no meio da sala e explique que irá ler algumas afirmações. Se acharem que é verdadeiro, devem dirigir-se para o cartão “VERDADEIRO”; se acharem que é falso, devem dirigir-se para o cartão “FALSO”.
- Leia a primeira frase da lista. Peça que se posicionem e justifiquem. Repita os exercícios com as outras frases, esclarecendo as dúvidas;
- Encerre a actividade mostrando o filme sobre o Ciclo Menstrual e distribua a ‘Folha informativa sobre o ciclo menstrual e a gravidez’;
- Informe que podem tirar dúvidas e obter aconselhamento sobre saúde sexual e reprodutiva através da plataforma “Tua Cena” da ONG Moçambicana “N’weti”. Podem ligar grátis para o número 82 984 6295 (só chamadas), enviar SMS para o número 91020, aceder à página do facebook ([www.facebook.com/nweti.org](http://www.facebook.com/nweti.org)) ou ainda enviar as suas dúvidas por email para: [tuacena@nweti.org.mz](mailto:tuacena@nweti.org.mz);
- Diga que também podem consultar a plataforma do Ministério da Saúde através do número: \*660#

### As frases e as explicações:

1. “A mulher não pode ficar grávida na primeira vez que faz sexo com um homem.”
  - **FALSO** – cada vez que a mulher faz sexo com um homem sem usar um método anticonceptivo corre o risco de ficar grávida.
2. “A mulher não fica grávida se tomar banho com água quente logo depois do acto sexual.”
  - **FALSO** – durante o acto sexual o homem ejacula dentro da vagina da mulher e este esperma passa imediatamente para o útero, onde pode iniciar uma gravidez. A lavagem pode ser feita na vagina mas não no útero, e por isso a mulher pode ficar grávida mesmo se tomar banho. A água quente não destrói o sêmen.
3. “Se o homem retirar o pénis antes de ejacular, a mulher não fica grávida.”
  - **FALSO** – Apesar de a maior parte do esperma sair do pénis no momento da ejaculação, pequenas quantidades de sêmen saem antes e durante o acto sexual e podem resultar numa gravidez.
4. “Tomar uma Coca-Cola depois do acto sexual ajuda a prevenir uma gravidez.”
  - **FALSO** – a Coca-Cola, café, gin e outras bebidas não têm nenhum efeito na prevenção de uma gravidez. A única forma segura de prevenir uma gravidez é através do uso dos métodos de planeamento familiar.
5. “O preservativo, além de prevenir uma gravidez indesejada, protege de doenças sexualmente transmitidas.”
  - **VERDADEIRO**

### Notas para o(a) facilitador(a)

É recomendável ter presente técnicos de saúde, uma enfermeira de saúde materno-infantil ou um(a) activista de alguma organização no bairro que trabalhe na área da saúde reprodutiva, para ajudar a tirar dúvidas nesta actividade.



## Folheto informativo sobre o ciclo menstrual e o período fértil

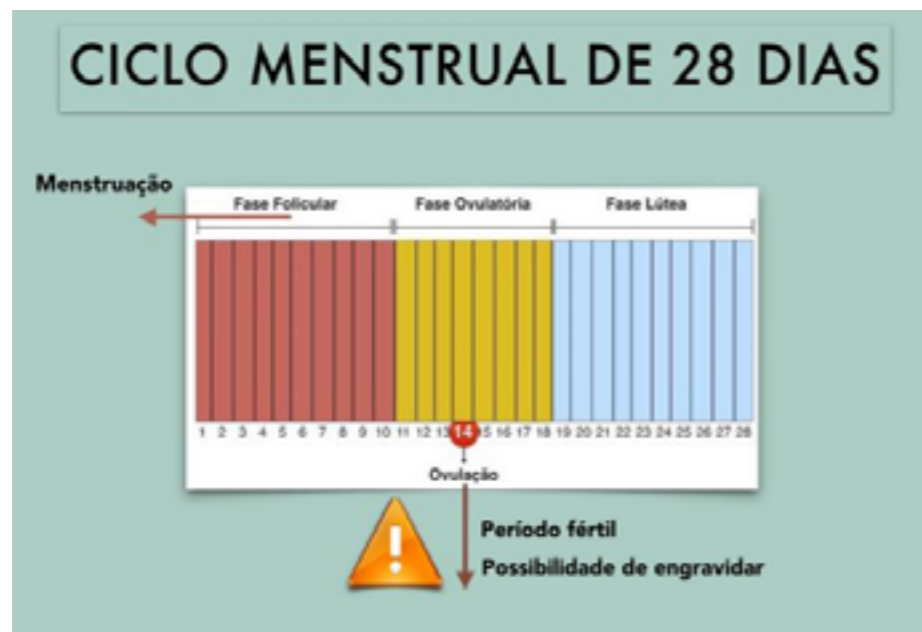
A menstruação representa os anos de vida fértil da mulher, geralmente desde a adolescência até à menopausa. O tempo que passa entre o primeiro dia de uma menstruação e o primeiro dia da menstruação seguinte é denominado ciclo menstrual.

Geralmente o ciclo menstrual é de 28 dias mas, de mulher para mulher, pode variar entre 25 a 35 dias.

A ovulação também varia de mulher para mulher e, inclusive, de ciclo para ciclo. Por isso, todos os dias do ciclo, incluindo os dias da menstruação, podem ser férteis e permitem a mulher engravidar.

Quando o ciclo menstrual é de 28 dias, o mais comum é a ovulação ocorrer por volta do 14º dia do ciclo. Os dias mais férteis serão 3 ou 4 dias antes e 3 ou 4 dias após a menstruação.

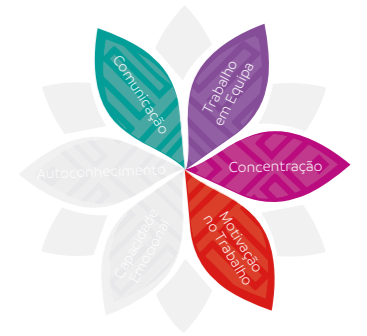
### O ciclo menstrual de 28 dias



Fonte: <http://www.tuasaude.com/ciclo-menstrual/>

## Actividade 12

# Como podemos evitar a gravidez?



### Duração



### Materiais necessários



- 50 cartões de cartolina em branco
- Outros folhetos sobre métodos de planeamento familiar dos serviços de saúde e/ou de ONGs que trabalham na área de saúde sexual reprodutiva

### Objectivos

- Conhecer os diferentes métodos de planeamento familiar e as vantagens e desvantagens de cada um
- Divulgar os locais onde os jovens podem ter informação e acesso a métodos de planeamento familiar



### 1ª ETAPA

- Peça a cada jovem para fazer uma lista dos métodos contraceptivos que conhece ou ouviu falar.

DRAFT

DRAFT



## 2ª ETAPA

- Peça aos jovens que se dividam em 5 grupos; dê 10 cartões ou pedaços de papel em branco a cada grupo e peça que:
  - Comparem as listas e discutam a eficácia de cada um dos métodos;
  - Façam uma única lista colocando os métodos em ordem de eficácia, a começar pelo que é mais eficaz para prevenir para o menos eficaz. Devem escrever um método em cada cartão:
    - Abstinência sexual
    - Dispositivo Intra Uterino - DIU
    - Implante
    - Injectável
    - Pílula
    - Preservativo Masculino
    - Preservativo Feminino
    - Anticoncepção de emergência (pílula do dia seguinte)
    - Tabela
    - O Coito Interrompido



## 3ª ETAPA

- Peça a cada grupo que afixe na parede os métodos identificados na ordem de eficácia;
- Diga para analisarem os 3 métodos identificados como tendo maior eficácia e peça para justificarem a opinião;
- Peça para analisarem quais foram os 3 métodos identificados como menos eficazes e peça para justificarem a opinião;
- Reforce que não existe um método ideal, que todos podem falhar e que o importante é ir à consulta de planeamento familiar na Unidade Sanitária mais próxima.

## Métodos anticoncepcionais e sua eficácia<sup>13</sup>

	Método	Índice de falha	Observação
Altamente eficaz	Abstinência	0	É a única maneira 100% eficaz de evitar a gravidez, no entanto não é realístico para muitos jovens que tem vida sexual activa e dificilmente conseguem cumprir com abstinência. A abstinência é recomendada para pré-adolescentes de forma a adiar o início da vida sexual até atingirem a maturidade fisiológica e emocional.
	Implante	Menos que 1%	O método anticonceptivo mais eficaz, falha somente em 1 em cada 1000 usuários.
	DIU (Dispositivo Intra-úterino)	Menos que 1%	Um método muito eficaz, que falha em menos de 1 em cada 100 usuários.
	Vasectomia / Laqueadura tubária	Menos que 1%	Não é recomendado para jovens, apenas para homens e mulheres mais velhos que já tenham filhos e não queiram ter mais.
Eficaz	Contraceção de Emergência (pílula do dia seguinte)	2%	A contracepção de emergência não deve ser usada em substituição rotineira de um contraceptivo normal. É apenas para mulheres que não desejam gravidez após terem tido sexo eventual e desprotegido e em casos de violação sexual. É importante tomar o mais rápido possível depois da relação sexual.
	Injecção anticonceptiva (p.ex. Depo-Provera)	4%	A Injecção é eficaz somente quando a mulher cumpre com o calendário das injecções (de 3 em 3 meses).
	Pílula	7%	É importante não falhar a toma diária da pílula. Em cada 100 mulheres que usem a pílula, 7 ficarão grávidas.
Menos eficaz	Preservativo masculino	13%	O preservativo é o único método que protege contra as ITSs e HIV, mas não é tão eficaz na prevenção da gravidez.
	Preservativo feminino	21%	O preservativo é o único método que protege contra as ITSs e HIV, mas não é tão eficaz na prevenção da gravidez.
	Coito interrompido	20%	É pouco eficaz pois durante a relação sexual pequenas quantidades de sêmen são libertadas para o interior da vagina. Dentre 100 mulheres que usam coito interrompido, 20 ficarão grávidas.
	Tabela	15%	A tabela falha bastante pois depende do tipo de ciclo menstrual da mulher, que pode ser muito irregular.

DRAFT

DRAFT

13 Organização Mundial da Saúde, Family planning – A Global Handbook for Providers (2018 update)

## \* PONTOS-CHAVE \*

Não existe um contraceptivo ideal: todos têm vantagens e desvantagens. Com a ajuda do pessoal da Saúde, cada pessoa deve analisar os diferentes métodos disponíveis e escolher o que mais lhe convém.

A tarefa do provedor de saúde é dar informações ao utente e aconselhá-los. A utente com o seu parceiro devem escolher o método mais adequado para ambos.

Há métodos reversíveis e há métodos permanentes de esterilização masculina ou feminina. Os métodos permanentes não são recomendados para jovens.

Saliente que, embora a Abstinência Sexual seja o método mais eficaz, é raramente usada e pouco provável que os jovens a adoptem. Explique que o Coito Interrompido é o método menos eficaz pois durante a relação sexual pequenas quantidades de sémen são libertadas para o interior da vagina. Entre as mulheres que usam coito interrompido, 30 em cada 100 ficarão grávidas num ano; enquanto apenas 1 em cada 100 mulheres que usa o DIU ou Implante ficará grávida num ano.

Muitas jovens usam o método da “tabelinha” para prevenir a gravidez. A tabelinha falha bastante pois depende do tipo de ciclo menstrual da mulher que pode ser muito irregular. Por isso não é um método seguro. O preservativo é o único método que protege contra o HIV e ITS para além da gravidez. No entanto, não é tão eficaz como outros métodos na prevenção da gravidez, pelo que recomenda-se a “dupla-protecção”, ou seja o uso do preservativo junto com um outro método como implante, DIU ou injeção.

A contracepção de emergência, conhecida por pílula do dia seguinte, é um método que pode ser utilizado após uma relação sexual desprotegida. Ela pode ser usada nas 72 horas (3 dias) que seguem a relação. A contracepção de emergência não deve ser usada em substituição rotineira de um contraceptivo normal. A pílula do dia seguinte está disponível nas unidades sanitárias, nas consultas de planeamento familiar, nos SAAJ, nos serviços de atendimento integrado à mulher vítima de violência, nos serviços de urgências médicas e nas farmácias privadas.

### Notas para o(a) facilitador(a)

Para esta actividade é recomendável convidar um profissional de saúde que explique aos participantes os diferentes métodos anticonceptivos e se possível os mostre.

Use os panfletos sobre métodos de planeamento familiar utilizados pelo Ministério da Saúde para explicar as vantagens e desvantagens de cada método.

### INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE O PLANEAMENTO FAMILIAR (PF)

#### QUEM DEVE FAZER O PF?

Todas as mulheres e homens em idade de fazer filhos têm direito a consultas e serviços de PF, incluindo:

- Adolescentes e Jovens
- Mulheres com ou sem filhos
- Pessoas vivendo com HIV e SIDA

#### PASSOS PARA O PLANEAMENTO FAMILIAR

1. Obter informações do activista da sua comunidade
2. Obter esclarecimento na Unidade Sanitária
3. Conhecer todos os Métodos de Planeamento Familiar
4. Escolher livremente o Método que deseja
5. Fazer consultas regulares na Unidade Sanitária

Planifique para uma vida melhor

### BENEFÍCIOS DO PLANEAMENTO FAMILIAR

#### 1. Permite aos casais tomarem decisões sobre:

- O momento ideal para terem filhos
- O número de filhos que desejam
- O espaçamento saudável entre os nascimentos. **“Recomenda-se que a mulher engravide, pelo menos, dois anos após o nascimento do seu último filho”**

#### 2. Melhora a saúde da mãe e do bebé

#### 3. Para os adolescentes e jovens:

- Adiar a primeira gravidez até completar, pelo menos, 18 anos.

Para mais informações, dirija-se à Unidade Sanitária com o seu parceiro.

### SAIBA MAIS SOBRE O PLANEAMENTO FAMILIAR



Escolha o melhor para si e sua família

**Homens e Mulheres**  
de 15-49 anos de idade têm o direito aos Serviços de Planeamento Familiar.



## NÓS FAZEMOS PLANEAMENTO FAMILIAR, E VOCÊ?

### Benefícios do Planeamento Familiar

- Porque ser pai ou mãe é uma responsabilidade e ainda não estou preparado/a.
- Porque tenho sonhos por realizar antes de ser pai/mãe.
- Porque sou jovem e não quero contrair doenças.
- Porque sou jovem e o meu corpo ainda não está preparado para uma gravidez e não quero ter um parto complicado, que pode provocar a morte.
- Porque não quero ser discriminada na escola por causa da gravidez.
- Porque quero decidir o momento certo para ser mãe.
- Porque o planeamento familiar ajuda a construir uma vida melhor.
- Porque quero evitar fazer um aborto.
- Porque é recomendável esperar o meu último filho complete pelo menos 2 anos antes de engravidar novamente para melhorar a minha saúde e a do meu bebé.
- Porque quero ter uma gravidez planeada.
- Porque há menos risco de ter um bebé com baixo peso.
- Porque já tive muitos bebés e quero evitar complicações no parto.
- Porque posso amamentar mais tempo e assim o meu bebé crescerá saudável.
- Porque se eu for HIV positiva, vou evitar que o meu bebé nasça contaminado.
- Porque quero assegurar melhores condições de educação, alimentação e cuidados de saúde para os meus filhos.
- Porque dedicaremos mais tempo aos nossos filhos.
- Porque teremos mais tempo para trabalhar e melhores condições para o bem-estar dos nossos filhos.
- Porque a saúde da minha mulher é muito importante para a nossa família.

Os métodos modernos do Planeamento Familiar são mais eficazes e seguros em relação aos métodos tradicionais. Fale com o técnico de saúde e saiba qual é o mais apropriado para si. Todos estes métodos estão disponíveis gratuitamente nas Unidades Sanitárias.

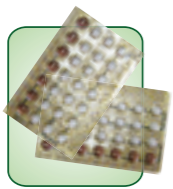
#### MÉTODOS DE CURTA DURAÇÃO:



**PRESERVATIVO MASCULINO**  
É como uma pele fina, feito de látex (material plástico), que veste o pénis erecto quando o casal estiver prestes a ter relações sexuais. É fácil encontrar e não precisa de receita médica. Não torna o homem estéril, impotente ou fraco. Protege contra a gravidez e Infecções de Transmissão Sexual (ITS), incluindo o HIV. Usa-se um preservativo para cada acto sexual.



**PRESERVATIVO FEMININO**  
Tem a forma de uma bolsa, feito de um material transparente e macio, com dois anéis, um em cada extremidade, que se introduz na vagina.  
Não se perde no corpo da mulher. Pode-se colocar até oito horas antes das relações sexuais. Protege contra as ITS (incluindo HIV). Usa-se um para cada acto sexual.



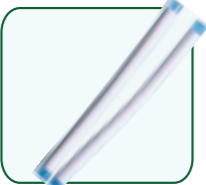
**CONTRACEPTIVOS ORAIS (PÍLULAS)**  
São comprimidos pequenos que a mulher toma para evitar a gravidez. Deve ser tomado um comprimido por dia, todos os dias, a mesma hora. A mulher volta a engravidar logo que pára de tomar. Não protege contra as ITS (incluindo HIV).



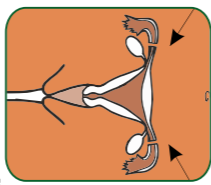
**DEPO (INJEÇÃO)**  
É uma injeção que é aplicada à mulher de três em três meses para evitar a gravidez. Ela volta a engravidar algum tempo depois de parar de usar.  
Trata-se de um método que apenas as pessoas que usam é que sabem. Não altera o desejo sexual. Não protege contra as ITS (incluindo HIV).



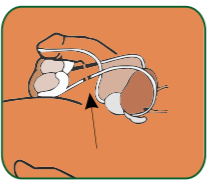
**DIU (dispositivo intra-uterino)**  
É um pequeno dispositivo de plástico e metal, que se coloca no útero para evitar a gravidez. Somente o pessoal de saúde pode colocar. A mulher pode ficar com DIU até 12 anos e retirar quando desejar. A mulher volta a engravidar logo após a retirada do DIU.  
Nem o DIU, nem os fios pican o homem durante a relação sexual. Não protege contra as ITS (incluindo HIV).



**IMPLANTES**  
São pequenas cápsulas ou paltos flexíveis colocados em baixo da pele do braço. Protegem contra gravidez durante quatro anos, no mínimo. Somente o pessoal de saúde pode colocar e removê-los. A mulher volta a engravidar logo após a retirada dos implantes. Não protege contra as ITS (incluindo HIV).



**ESTERILIZAÇÃO FEMININA (Laqueação)**  
É um método do Planeamento Familiar definitivo para as mulheres. Consiste em uma pequena operação, simples e segura. Não se retira o útero e não altera o comportamento sexual da mulher. Deve ser uma decisão do casal. Não protege contra as ITS (incluindo HIV).



**VASECTOMIA**  
É um método do Planeamento Familiar definitivo, seguro e eficaz para os homens. Consiste em uma pequena operação, simples e segura. Não se retira os testículos, não diminui o desejo sexual e não torna o homem fraco ou impotente. Deve ser uma decisão do casal. Não protege contra as ITS (incluindo HIV).

#### CONTRACEÇÃO DE EMERGÊNCIA -

Pode ser tomada após relações desprotegidas, rompimento do preservativo ou por violação sexual. Pode ser tomada até 120 horas (cinco dias) após a relação sexual. Não deve ser usada como um método regular contraceptivo e não serve para abortar se já estiver grávida.

Não basta só prevenir a gravidez! Faça a dupla protecção usando sempre o preservativo para prevenir também as ITS, incluindo o HIV.

## Reflexão final

# O que ouvi..... O que entendi....

### Duração



### Materiais necessários



- Frase 'A Marta teve o parto na maternidade do Chamanculo e teve um menino de 2,300kgs e uma menina com 2,5kgs'

### Objectivo

- Compreender a importância de verificar com o pessoal qualificado as informações sobre métodos anticonceptivos recebidas de amigos, colegas e familiares.

### Passos

- Peça aos participantes que formem um círculo em pé; diga baixinho no ouvido da pessoa à sua esquerda, a frase "A Marta teve o parto na maternidade do Chamanculo e teve um menino de 2,300kgs e uma menina com 2,5kgs". A pessoa que ouviu a frase deve repeti-la no ouvido da pessoa à sua esquerda, e assim sucessivamente. A última pessoa a ouvir a mensagem deve dizer em voz alta aquilo que percebeu;
- É muito provável que a frase repetida pela última pessoa não seja exactamente igual à frase inicial. Pergunte:
  - O que este exercício mostra?
  - Acham que as informações que ouvimos de outras pessoas são sempre de confiança?
  - O que acontece com as informações que ouvimos e passamos para outros sobre os efeitos da pílula, DIU e outros métodos contraceptivos?
- Peça que actualizem o seu Plano de Saúde com base no que aprenderam nesta sessão.

# DRAFT

## Verdades e Mitos sobre o Planeamento Familiar

### ●●● DIU



**Mito:** "O DIU é um método abortivo"

**Verdade:** O DIU, cujo significado é Dispositivo Intra-Uterino, é um método contraceptivo colocado no útero da mulher, podendo permanecer no seu interior até 10 anos, sem problemas, desde que ela ou o casal siga as orientações dos profissionais de saúde. Enquanto a mulher estiver a usar o DIU não engravidará, e se não engravidar não terá abortos.

**Mito:** "O Planeamento Familiar (PF) é para mulheres que têm muitos filhos"

**Verdade:** O Planeamento Familiar é um conjunto de métodos que permitem às mulheres e aos homens, em idade reprodutiva, escolher quando ter filhos, o número de filhos que querem ter, e o espaçamento entre os nascimentos. O PF contribui para a saúde e bem-estar da mulher, das crianças e da família.

**Mito:** "Os métodos modernos de PF provocam infertilidade"

**Verdade:** Os métodos modernos de PF, quando correctamente usados, são seguros e não provocam infertilidade. Alguns como o preservativo masculino e feminino fazem a dupla protecção, pois protegem da gravidez e das infecções de transmissão sexual.

**Mito:** "O PF é só para as mulheres e não para os homens"

**Verdade:** O PF é para todas as pessoas que já estejam na idade de ter filhos, quer dizer, homens, mulheres, adolescentes e jovens. A gravidez resulta de uma relação sexual entre um homem e uma mulher em idade reprodutiva, então ambos têm a responsabilidade de fazer PF.

**Mito:** "As mulheres que estejam a amamentar não precisam de fazer o PF"

**Verdade:** As mulheres que estejam a amamentar devem fazer PF, para que não ocorra gravidez indesejada durante a amamentação, contribuindo para que a mãe se restabeleça da gravidez e do parto, e o bebé cresça com saúde. A amamentação pode ser um método de PF, enquanto a mulher não começar a menstruar e estiver a amamentar dia e noite só com leite do peito até aos 6 meses.

**Mito:** "Os fios do DIU podem prender ou "picar" o pénis durante a relação sexual"

**Verdade:** Os fios do DIU são flexíveis, ficam na vagina e são raramente sentidos durante o acto sexual. O DIU não pode prender ou picar o pénis, porque está localizado dentro do útero, enquanto a relação sexual acontece na vagina.

**Mito:** "O DIU pode se deslocar dentro do corpo da mulher"

**Verdade:** Não há passagem do DIU para outras partes do corpo. O DIU está colocado dentro do útero e, a não ser que seja acidentalmente expulso, ficará na parte interior do útero até ser removido por um provedor de saúde treinado. Se o DIU é acidentalmente expulso, dirija-se a unidade sanitária para que um provedor de saúde possa retirá-lo.

**Mito:** "Uma mulher que usa o DIU e fica grávida, o bebé nasce com o DIU na testa ou na mão"

**Verdade:** A mulher só pode engravidar se o DIU for mal colocado ou por outra anomalia. O bebé dentro do útero está protegido por um saco que contém um líquido, o líquido amniótico. Se por alguma razão o DIU fica no útero durante a gravidez, ele é expulso durante o parto.

### ●●● Injecção

**Mito:** "A injeção provoca infertilidade"

**Verdade:** O uso das injeções como método de PF, não provoca infertilidade. Passados 6 meses a um ano, depois de ter recebido a injeção, a mulher pode voltar a engravidar se assim o desejar. O tempo para voltar a engravidar depende de mulher para mulher.



### ●●● Pílulas

**Mito:** "Só se toma a pílula quando se tem relações sexuais"

**Verdade:** Deve-se tomar a pílula todos os dias para não engravidar, com ou sem relações sexuais. As pílulas só protegem contra a gravidez se forem tomadas todos os dias.

**Mito:** "Tomando a pílula durante muito tempo, mesmo parando não se engravidará!"

**Verdade:** Uma mulher só está protegida se ela tomar a pílula todos os dias.

**Mito:** "Uma mulher que toma a pílula durante muitos anos, deve fazer uma paragem para que o seu corpo descanse!"

**Verdade:** Não é necessário um "período de descanso" nas mulheres que tomam a pílula. A mulher pode tomar a pílula durante os anos que ela quiser.



### ●●● Preservativos

**Mito:** "O preservativo diminui o prazer sexual"

**Verdade:** O preservativo é feito de um material muito fino que se confunde com a pele. É um método bastante seguro de protecção, porque faz a dupla protecção (contra gravidez e as infecções de transmissão sexual)

**Mito:** "O preservativo contém o vírus que causa a SIDA"

**Verdade:** O preservativo não contém o vírus do HIV. O gel que existe no preservativo, serve para a sua conservação, e como lubrificante durante as relações sexuais.

**Mito:** "Se o preservativo sai durante a relação sexual, este pode-se perder dentro do corpo da mulher"

**Verdade:** O preservativo não se perde dentro do corpo da mulher, porque é impossível ele passar para as outras partes do corpo. Se acidentalmente ficar na vagina é fácil retirar com os dedos.



Juntamente com o(a) seu/sua parceiro(a), dirija-se a Unidade Sanitária para mais informações

## SESSÃO 8

# HIV E INFECÇÕES DE TRANSMISSÃO SEXUAL

### Objectivos da sessão:

- Identificar os principais sinais e sintomas das ITS
- Encorajar o uso de serviços de despiste e tratamento de ITS
- Identificar os principais factores de propagação do HIV
- Conhecer as formas de prevenção do HIV
- Explorar questões importantes para pessoas que vivem com HIV, particularmente no contexto do trabalho

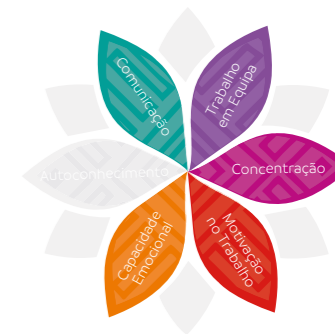
A prevalência do HIV em Moçambique<sup>14</sup> é de 13,2% entre a população adulta, dos 15 aos 49 anos, sendo a prevalência maior nas mulheres, 15,4%, que nos homens, 10,1%.

Nos jovens dos 15-24 anos, 6,9% estão infectados, sendo a prevalência maior também entre as mulheres, 9,8%, que entre os homens, 3,2%. Significa isto que, em cada 100 jovens, 7 são HIV positivos, e em cada 100 jovens do sexo feminino, 10 são positivas.

A prevalência é mais elevada entre os jovens nas áreas urbanas que nas rurais: 8,1% em comparação com 6,1%. Assim, nas cidades, 8 jovens em 100 são HIV positivos.

As ITS são todas as infecções que podem ser transmitidas através de relações sexuais ou contactos sexuais sem preservativo. As ITS são uma porta de entrada para a infecção pelo HIV. Caso não sejam tratadas adequadamente, as ITS, e em particular o HIV, podem limitar a capacidade de trabalhar.

<sup>14</sup> IMASIDA2015, Relatório de Indicadores Básicos de HIV, publicação Março 2017



## Actividade 13

# Vamos testar o que sabemos sobre as ITS?

### Duração



### Materiais necessários



- Lista de perguntas para o Jogo sobre ITS para o(a) facilitador(a)
- Folhetos com as ITS mais frequentes em Moçambique e seus sintomas, um para cada participante

### Objectivo

- Conhecer as principais ITS, as formas de transmissão e prevenção

### Passos



#### 1ª ETAPA

- Pergunte se já ouviram falar de ITS. Peça a um(a) voluntário(a) para explicar. Complete a informação com o seguinte:
  - As ITS são Infecções de Transmissão Sexual – quer dizer, são doenças ou infecções causadas por micróbios (bactéria, vírus, parasitas) que se transmitem de uma pessoa para outra durante o acto sexual;
  - Podem ser transmitidas através do sexo vaginal, mas também anal (quando o pénis é inserido no ânus), e oral (quando o pénis é inserido na boca);
  - Estas infecções podem ter consequências graves se não forem tratadas correctamente;
  - As ITS podem ser curáveis e não curáveis. As infecções curáveis mais conhecidas são a gonorreia e a sífilis. Entre as não curáveis temos o HIV/SIDA, herpes e condilomas.

# DRAFT



## 2ª ETAPA

- Explique que vão fazer um jogo para testar os seus conhecimentos sobre as ITS;
- Peça aos participantes que se dividam em duas equipas e que cada equipa escolha um nome. Explique que vai fazer uma série de perguntas, e a equipa que der a resposta correcta ganhará um ponto;
- Coloque uma folha de bloco gigante na parede com o nome das equipas lado a lado. Peça que cada equipa se posicione do lado da folha onde está o seu nome e faça sorteio da equipa que irá começar;
- Faça a primeira pergunta da lista de Perguntas à equipa sorteada para começar; se a resposta da equipa estiver errada, dê chance à outra equipa para responder;
- Marque no papel gigante o ponto ganho pela equipa que deu a resposta correcta. Caso nenhuma das equipas acerte a resposta, dê as explicações que se seguem às perguntas; dê esta informação adicional mesmo se responderem correctamente;
- Continue da mesma maneira com as perguntas seguintes, alternando as equipas. No final, calcule o número total de pontos de cada equipa e declare o vencedor.
- Recorde que quem tiver outras perguntas, dúvidas ou comentários os pode colocar na Caixinha de Dúvidas;

### Perguntas para o Jogo sobre ITS<sup>15</sup>

Pergunta	Resposta
1. Diga os nomes de algumas ITS comuns em Moçambique	As ITS mais comuns em Moçambique são: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sífilis</li> <li>• Herpes genital</li> <li>• Gonorreia</li> <li>• Tricomoníase</li> <li>• Clamídia</li> <li>• Hepatite B</li> <li>• Condiloma (verruca genital, crista de galo)</li> <li>• HIV</li> </ul>
2. Quais são os sinais e sintomas de uma ITS?	Variam, mas no geral os seguintes sintomas podem indicar uma ITS: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sinais no pénis ou em volta da vagina: comichão ou vermelhidão; borbulhas, feridinhas ou verrugas; inchaço na virilha</li> <li>• Corrimento com cheiro e quantidade diferente do que se tem habitualmente</li> <li>• Febres</li> <li>• Ardor quando se urina</li> <li>• Dor na parte de baixo da barriga</li> </ul>

<sup>15</sup> Informações retiradas de [www.positivo.org.pt](http://www.positivo.org.pt)

3. Se não tiver sinais e sintomas quer dizer que não tenho uma ITS?	É possível ter uma ITS sem nenhum sintoma. Por ex., a sífilis pode não ter sintomas principalmente na mulher. Por isso, todas as mulheres grávidas devem fazer o teste da sífilis, já que a infecção pode passar da mulher para o seu filho.  A clamídia também não costuma manifestar sinais nos estágios iniciais.
4. O que devo fazer se tiver um desses sintomas?	Deve ir à Unidade Sanitária – as ITS somente podem ser tratadas com medicamentos específicos, disponíveis gratuitamente nas unidades sanitárias públicas.
5. O que devo fazer se o meu namorado/a minha namorada tiver um desses sintomas?	Se o seu namorado/sua namorada tiver uma ITS, e se são sexualmente activos, é possível que também a tenha. Por isso se tiver uma ITS, o provedor de saúde vai encorajá-lo/a a trazer o seu parceiro ou a sua parceira sexual para que este também seja tratado, mesmo que não tenha sintomas.  O casal não deve fazer sexo até acabar o tratamento para evitar que fiquem novamente infectados.
6. O que pode acontecer se eu não tratar uma ITS no hospital?	As ITS não tratadas podem trazer uma série de consequências graves, tanto nos homens como nas mulheres, incluindo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dor ao fazer sexo</li> <li>• Manchas ou feridas em todo o corpo</li> <li>• Infertilidade</li> <li>• Problemas psicológicos e de coração</li> <li>• Cancro</li> <li>• Morte</li> </ul> Nas mulheres: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dor de barriga</li> <li>• Menstruação irregular</li> <li>• Hemorragias fora do período da menstruação</li> </ul> Para além dessas consequências, se uma mulher tiver uma ITS durante a gravidez, pode passar a doença para o seu bebé, e nalguns casos pode ser grave e resultar em cegueira ou morte do bebé.  Viver com uma ITS também aumenta a possibilidade de ficar contaminado com o HIV.
7. O que posso fazer para não apanhar uma ITS?	Se mantiver relações sexuais deve usar o preservativo, masculino ou feminino, para evitar que as ITS passem de uma pessoa para outra.  Deve ter apenas um(a) único(a) parceiro sexual. Ter mais que um parceiro sexual aumenta a possibilidade de ser contaminado com uma ITS incluindo HIV.

### Notas para o(a) facilitador(a)

Nesta actividade deve contar com a presença de um técnico da saúde ou um profissional de alguma ONG que trabalhe na área de ITS e HIV para esclarecer melhor as dúvidas.

## \* PONTOS-CHAVE \*

As ITS são todas as infecções transmitidas por contacto sexual durante sexo vaginal, anal ou oral sem protecção.

O preservativo deve ser sempre usado nas relações sexuais ocasionais para evitar as ITS.

A qualquer sinal ou sintoma estranho à volta dos órgãos sexuais (por exemplo ardor ao urinar, lesões, verrugas ou corrimento malcheiroso) os jovens devem procurar um SAAJ ou a unidade sanitária mais próxima. Devem avisar o/a namorado/a, cônjuge ou parceiro.

A automedicação deve ser evitada pois pode não só agravar a doença como ser um perigo para a saúde.

As pessoas com ITS têm direito a receber tratamento adequado na unidade sanitária mais próxima de casa. A medicação deve ser cumprida rigorosamente para o tratamento ter efeito. Uma ITS não tratada ou mal tratada pode prejudicar a saúde e facilitar a infecção pelo HIV.

## Folheto com as ITS mais frequentes em Moçambique e seus sintomas

### SÍFILIS

**Sintomas:** variam de acordo com o estágio da doença; os primeiros sintomas podem demorar anos a aparecer após a infecção. Os primeiros sintomas são:

- Nas mulheres: feridas indolores na vagina; infecção urinária; corrimento vaginal amarelado; menstruação atrasada ou desregulação do ciclo; aparecimento de caroços nas virilhas; feridas não visíveis no colo do útero, ânus ou reto.
- Nos homens: aparecimento de caroços nas virilhas; feridas indolores no pénis, lesões cutâneas na cabeça do pénis sem incômodo ou dor.

**Consequência grave:** riscos muito graves, podendo levar à morte.

A doença pode causar: problemas nervosos; alterações mentais; pode atacar o coração.

No caso de mulheres diagnosticadas com a doença durante a gravidez há a possibilidade de transmissão da mãe para o bebé.

O recém-nascido pode manifestar sintomas logo após o nascimento ou até aos dois anos de idade. Na maioria dos casos, já se mostra presente nos primeiros meses de vida. Os sintomas são: pneumonia; deficiência mental; surdez; problemas ósseos; má-formação; cegueira;

Em muitas crianças a doença pode ser fatal.

### CANDIDÍASE GENITAL (cândida)

**Sintomas:** nas mulheres: comichão, vermelhidão e irritação da região exterior da vagina, e/ou corrimento branco e leitoso.

Nos homens: inchaço e/ou vermelhidão do pénis e prepúcio.

**Consequência grave:** quando não tratada pode causar infertilidade nos homens e nas mulheres. É curável mas se não for tratada, pode tornar-se crónica.

### GONORREIA

**Sintomas:** Pode causar inflamações da uretra, disúria (dor ao urinar) e corrimentos. Por vezes não é detectada durante muito tempo, especialmente nas mulheres, por não ter outros sintomas.

**Consequência grave:** Esterilidade (homens e mulheres) e cegueira (recém-nascido).

DRAFT





### CONDILOMAS

**Sintomas:** aparecimento de verrugas que são massas ou elevações da pele na região do ânus, na cabeça do pênis, uretra, nádegas, vagina. Pode não apresentar sintomas.

**Consequência grave:** pode causar cancro do colo do útero.

### CLAMÍDIA

**Sintomas:** os mesmos sintomas que a gonorreia. Pode passar despercebida e os sintomas podem desaparecer, sem que a infecção seja curada. Por isso, continua a ser transmissível e pode ter efeitos a longo prazo.

**Consequência grave:** esterilidade.

### HEPATITE B

**Sintomas:** urina escura, náusea, vômitos, amarelamento da pele, cansaço. Nalguns casos é possível não ter sintomas. Raramente é detectada no início. Existe uma vacina contra a Hepatite B.

**Consequência grave:** Provoca inflamação do fígado e pode resultar em cirrose do fígado, cancro no fígado e morte.

### HERPES GENITAIS

**Sintomas:** Pode provocar pequenas bolhas e feridas que causam grande ardor nos órgãos sexuais e nos lábios.

**Consequência grave:** se a mulher grávida tem úlceras de herpes na altura do parto, ela pode transmitir herpes ao bebé.

## Actividade 14

# Vamos falar sobre a transmissão e prevenção do HIV e SIDA<sup>16</sup>

### Duração



### Materiais necessários



- Caixa ou cestinho
- Papelinhos com perguntas sobre a transmissão e prevenção do HIV SIDA
- Música

### Objectivo

- Conhecer as formas de transmissão e prevenção do HIV e SIDA

### Passos

- Prepare os papelinhos com as perguntas e coloque-os na caixa ou saco;
- Peça aos participantes para se colocarem de pé num círculo, e explique que irá tocar uma música e passar o saco ou caixa com os papelinhos onde estão escritas perguntas diferentes;
- Quando a música parar, o participante que estiver com a caixa ou saco na mão tira um papelinho e responde à pergunta; se por acaso não souber, pode perguntar 'quem sabe e quer ajudar a responder'. Quando tiverem respondido correctamente à pergunta, toque a música novamente, e o saco ou caixa começa novamente a ser passado. O jogo termina quando todos os papelinhos tiverem sido retirados do saco ou caixa.

DRAFT

DRAFT

<sup>16</sup> HIV-AIDS Human Rights – Young People in Action – UNESCO and UNAIDS and HIV Myths and Facts UNESCO and Ministry of Education – Azerbaijan

## Perguntas e respostas para o jogo

PERGUNTAS	RESPOSTAS
1. HIV é a mesma coisa que SIDA?	<p>Não. HIV é a sigla em inglês de 'Human Immunodeficiency Virus', em português 'Vírus da Imunodeficiência Adquirida'. O HIV é um vírus, o SIDA, 'Síndrome de Imuno-Deficiência Adquirida' é a condição que pode decorrer da infecção por este vírus. Uma pessoa pode ser HIV-positiva sem desenvolver o SIDA. Há muitas pessoas com HIV que vivem anos sem desenvolver o SIDA.</p> <p>O SIDA é uma condição complexa, com sintomas que variam de pessoa para pessoa. Os sintomas estão relacionados às infecções que um doente pode apresentar como consequência de um sistema imunológico debilitado, incapaz de combater infecções. Estas podem ser pneumonia, tuberculose e alguns tipos de cancro.</p>
2. Quais são as formas de transmissão do HIV?	As formas mais comuns de transmissão são: as relações sexuais sem proteção com uma pessoa com infecção do HIV; utilizar instrumentos cortantes não esterilizados infectados com HIV, como lâminas e agulhas; da mãe com infecção HIV para o bebé durante a gravidez, o parto ou a amamentação.
3. É possível uma pessoa ser infectada pelo HIV através da transfusão de sangue?	Sim, desde que o sangue esteja infectado com HIV. Por isso, nos Bancos de Sangue, o sangue é testado para ver se é saudável e pode ser dado à pessoa que precisa.
4. É possível apanhar HIV através de picada de mosquito?	Não. Quando o mosquito pica, ele não injecta o sangue da última pessoa que ele picou, por isso não há evidência de que mosquitos possam transmitir o HIV através da picada. Além disso, o vírus do HIV gosta do ambiente do organismo humano para sobreviver; e a quantidade de sangue que o mosquito carrega também não é suficiente para o vírus do HIV sobreviver.
5. Uma mãe com infecção por HIV pode transmitir o vírus para o bebé? Como?	Sim. Pode transmitir o vírus durante a gravidez, durante o parto ou amamentação.

6. Como pode se evitar que o HIV seja transmitido da mãe para criança?	Para a mulher grávida, existe na Unidade Sanitária o tratamento específico de prevenção da transmissão vertical (PTV ou ETV). Este tratamento impede a passagem do vírus do HIV da mãe para o bebé. Quando o bebé nasce, ele tem que tomar xaropes específicos que previnem a contaminação do bebé pelo vírus da mãe.
7. É possível contrair HIV através de beijos, abraços ou aperto de mão a pessoas com infecção por HIV?	Não. O vírus do HIV é transmitido através do sangue, do sêmen, de fluídos vaginais e retais assim como através do leite materno.
8. É possível contrair HIV ao utilizar copos, talheres, pratos e sanita usadas por pessoas com infecção por HIV?	Não. O vírus do HIV é transmitido através do sangue, do sêmen, de fluídos vaginais e retais, e através do leite materno. Além disso, o vírus que transmite o HIV não sobrevive fora do corpo humano por muito tempo e por isso não pode ser passado ao utilizar os mesmos copos, talheres e sanita que pessoas com infecção por HIV.
9. Quais as formas de prevenção do HIV?	Uma vez que ainda não há cura nem vacina para o HIV, para prevenir a infecção, a pessoa que tem uma vida sexual activa deve adoptar comportamentos de sexo seguro, e isso significa usar preservativo e usá-lo sempre e correctamente, e reduzir o número de parceiros sexuais. Manter um único parceiro pode ajudar, mas nem sempre é realístico para uma parte dos jovens.
10. Como tratar o HIV?	<p>Existem actualmente medicamentos capazes de controlar a infecção pelo HIV e permitir uma vida mais longa. Esses medicamentos são chamados anti-retrovirais (ARV), uma vez que os vírus que causam o SIDA pertencem a uma família de vírus chamados retrovírus.</p> <p>Os anti-retrovirais diminuem a quantidade de vírus no corpo, mas não o eliminam por completo. Em geral, os doentes que recebem o tratamento com ARV conseguem ter um sistema imunitário que funciona bem e, por isso, correm um menor risco de apanhar infecções oportunistas.</p> <p>A saúde melhora e a vida fica muito prolongada.</p>

### Notas para o(a) facilitador(a)

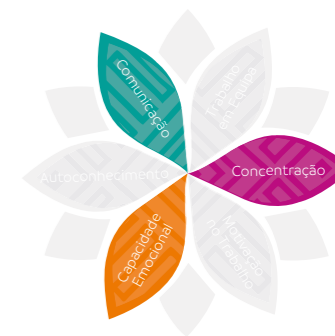
O(a) facilitador(a) deve ser sensível ao facto que alguns dos participantes poderão ser seropositivos ou terem familiares ou pessoas próximas que o sejam.

Esteja portanto atento(a) e pronto(a) para gerir e evitar comentários preconceituosos ou moralistas que possam provocar constrangimentos ou sofrimento às pessoas.

É recomendável ter um técnico de saúde presente durante esta actividade.

## Actividade 15

# Vivendo com HIV



### Duração



### Materiais necessários



- Folhetos ou manuais sobre viver positivamente com HIV para distribuir aos participantes
- Cópias para cada participante da Lei 19/2014: Lei de Protecção da Pessoa, do Trabalhador e do Candidato a Emprego vivendo com HIV e SIDA
- Lista das associações de pessoas vivendo com HIV e SIDA na sua cidade.

### Objectivos

- Promover os direitos e combater a discriminação das pessoas vivendo com HIV e SIDA
- Encorajar as pessoas a fazerem o teste de HIV
- Encorajar pessoas vivendo com HIV e SIDA, ou que convivem com pessoas vivendo com HIV e SIDA, a viver positivamente

### Passos

- Apresente os convidados ou convidadas que vieram dar testemunhos;
- Agradeça a generosidade e coragem de todos ao aceitarem falar ao grupo; encoraje os participantes a ouvir com atenção e respeito, e aproveitem para esclarecerem dúvidas;
- Dê 15 min para a primeira pessoa, e em seguida convide a segunda pessoa por outros 15 minutos;
- Abra espaço para que os participantes façam as suas perguntas ou comentários.

### Notas para o(a) facilitador(a)

- O(A) facilitador(a) deve ser sensível ao facto que alguns dos participantes poderão ser seropositivos ou ter familiares que o sejam.
- Contacte uma associação de pessoas vivendo com HIV e SIDA, explique o objectivo da actividade e peça que uma ou mais pessoas vivendo positivamente com o HIV venha partilhar o seu testemunho com o grupo.

DRAFT

- Para melhor preparação dê aos convidados a seguinte lista de perguntas:
  - o Quando e como foi que descobriu que é HIV-positivo?
  - o Qual foi a sua primeira reação e que sentimentos teve ao descobrir que era HIV-positivo?
  - o Que cuidados tem tido para viver positivamente com o HIV?
  - o Passou por alguma situação de estigma e discriminação? como lidou com ela?
  - o O que recomenda às pessoas que ainda não fizeram o teste de HIV?
  - o Qual é a sua principal mensagem para as pessoas que tiveram resultado positivo?
  - o Que direitos protegem a pessoa com HIV no local de trabalho?
- Assegure que haja tempo para os participantes poderem conversar em particular com o(a) facilitador(a) ou pessoa que testemunhou.
- Informe que a Lei 19/2014 de 27 de Agosto, Lei de Protecção da Pessoa, do Trabalhador e do Candidato a Emprego vivendo com HIV e SIDA assegura os direitos e deveres da pessoa vivendo com HIV e SIDA. Se possível, adquira folhetos informativos sobre a lei para distribuir a cada participante.

## \* PONTOS-CHAVE \*

### O teste do HIV<sup>18</sup>

Para uma pessoa saber se está ou não infectada com HIV, é preciso fazer o teste de HIV.

O teste mais comum é o teste rápido, basta colher uma gota de sangue. Pouco tempo depois, obtém-se o resultado do teste. São possíveis três resultados:

- Positivo: a pessoa está infectada pelo HIV, ou seja, apresenta anticorpos<sup>17</sup> anti-HIV; significa que esta pessoa é seropositiva para o HIV;
- Negativo: ou a pessoa não está infectada pelo HIV, ou ainda não tem anticorpos contra o HIV detectáveis, porque apanhou a infecção há pouco tempo;
- Indeterminado: o teste não é nem positivo nem negativo.

No caso de ser negativo ou indeterminado, o teste deve ser repetido 3-4 semanas depois. Em caso de dúvida, o teste deve ser repetido 3 meses depois da última exposição suspeita.

<sup>17</sup> Anticorpo: substância produzida pelo corpo, que actua contra os micróbios. Cada anticorpo protege contra um determinado micróbio.

<sup>18</sup> Onde não há médico, David Wagner, Julie Cliff, Alda Mariana e Khátia Munguambe, Londres 2009, Edição TALC

### O Período da janela

Quando uma pessoa é infectada com HIV, a presença de anticorpos só é detectada pelo menos 3 semanas depois. Esse período em que o teste não detecta anticorpos, chama-se Período da Janela e pode ir até 3 meses. 'Período de Janela' é o período em que o teste do HIV dá um resultado negativo, apesar de a pessoa já estar infectada com o vírus (3 semanas a 3 meses).

### Porque é bom fazer o teste?

- o Para confirmar se está infectado ou não
- o No caso de ser positivo, começar a tomar medidas para prevenir e tratar as infecções oportunistas, e receber tratamento com anti-retrovirais quando indicado
- o Evitar que o(a) parceiro(a) fique infectado(a)
- o Planificar melhor o futuro
- o Querer iniciar um novo relacionamento
- o Decidir ter filhos ou não
- o Procurar o apoio moral e social necessário

### Aconselhamento antes e depois do teste

O teste é sempre voluntário e ninguém pode ser obrigado a fazê-lo. As pessoas que decidem fazer o teste recebem aconselhamento antes e depois do teste, de forma a estarem preparadas para receber o resultado.

### Resultado Positivo

Quando a pessoa descobre que é HIV-positiva, muitas vezes fica desolada. As primeiras reacções podem ser de enorme emoção e às vezes de negação do resultado. Por vezes, também de irritação, desespero e de procura de culpados. A pessoa pode também ter uma reacção de medo: pode exprimir medo de perder o emprego, de ser rejeitada, de enfrentar a família ou parceiro, e de deixar a família sem recursos. A pessoa pode perder todas as esperanças e poderá ter desejo de morrer. O receio de discriminação e isolamento pela família e pela comunidade leva muitas pessoas a esconderem o seu estado.

A pessoa que descobre que é HIV-positiva deve ser aconselhada a conversar com o técnico de saúde, a procurar alguém de confiança com quem possa falar à vontade. Pode também obter apoio de grupos de pessoas vivendo com HIV, para trocar experiências e saber como manter uma vida saudável.

Se o resultado do teste de HIV for positivo, a pessoa deverá dirigir-se imediatamente a uma consulta na unidade sanitária para ser avaliada pelo profissional de saúde e saber se deve iniciar o Tratamento Anti-Retroviral (TARV) ou não. Isto deve acontecer mesmo que a pessoa não apresente sinais de debilidade e/ou doença.

Os anti-retrovirais e outra medicação devem ser tomados segundo as orientações e prescrição do profissional de saúde e não devem ser interrompidos. Por vezes, os anti-retrovirais causam vômitos, cansaço, tonturas, diarreias. Na consulta com o profissional de saúde é importante que a pessoa em tratamento peça toda a informação sobre os efeitos colaterais da medicação e os cuidados a ter com a sua alimentação. O TARV está disponível na maioria das unidades sanitárias do país.

## SESSÃO 9

# A VIOLÊNCIA E REVISITAR O MEU PLANO DE SAÚDE

### Objectivos da sessão:

- Identificar e caracterizar as diferentes formas de violência no local de trabalho
- Identificar as consequências da violência para a saúde física, emocional e mental e produtividade
- Identificar os serviços e as formas de apoio às vítimas de violência
- Recapitular os pontos importantes tratados ao longo do Módulo e esclarecer as dúvidas
- Revisitar e finalizar o Plano de Saúde
- Assumir o compromisso de implementar as acções do Plano de Saúde

A violência tem um impacto negativo na saúde física, emocional e mental e compromete o nosso desenvolvimento como pessoas.

Na vida profissional, a violência resulta em absentismo e redução da capacidade produtiva das suas vítimas.

A violência pode causar lesões permanentes, dores de cabeça constantes, problemas de saúde sexual e reprodutiva, perda de autoestima, depressão e até levar ao suicídio.

A violência pode ocorrer na vida doméstica, na escola, no local de trabalho ou na rua.

### Dinâmica inicial

## Eu quero, eu posso, eu consigo!

### Duração



### Materiais necessários



• Nenhum

### Objectivos

- Criar um ambiente descontraído
- Fortalecer o poder interno

### Passos

- Peça às primeiras 3 pessoas ao seu lado esquerdo para dizerem e memorizarem cada uma a sua frase: 'Eu quero!', 'Eu posso!', 'Eu consigo!'; peça às próximas 3 pessoas para repetirem e memorizarem também 'Eu quero!', 'Eu posso!', 'Eu consigo!' e assim sucessivamente, até que todas as pessoas tenham dito uma das frases;
- Explique que cada vez que disser a frase 'Eu quero!' todos os 'Eu quero!' terão que se levantar e trocar de lugar. A mesma coisa para as outras frases. Quando disser 'Eu posso!', todos os 'Eu posso!' devem levantar-se e trocar de lugares;
- Quando disser a palavra 'Eu consigo!' todos os 'Eu consigo!' deverão levantar-se e trocar de lugares;
- Comece o jogo, dizendo em voz alta as diferentes frases várias vezes e termine quando todos já estiverem alegres e descontraídos.

DRAFT

DRAFT

## Actividade 16

# Violência: tipos e consequências



### Duração



### Materiais necessários



- Cópia dos Estudos de Caso da Manuela, da Cátia, do Leonardo e da Susana
- Bloco gigante
- Marcadores
- Cópias para cada participante da Lei contra Violência Doméstica e Artigo 218 sobre Violação Sexual do Código Penal
- Filme “Calei Demais”
- Filme “Campanha contra Violência Doméstica”

### Objectivos

- Conhecer os diferentes tipos de violência e as suas consequências
- Conhecer o impacto da violência no desenvolvimento emocional e profissional
- Identificar estratégias para prevenir e lidar com a violência

### Passos



#### 1ª ETAPA

- Divida os participantes em quatro grupos e dê um caso a cada grupo para analisarem.

# DRAFT

### O Caso da Manuela

A Manuela trabalha há onze meses numa empresa. Desde que entrou na empresa, o seu chefe sempre comentou com ela a sua aparência, a roupa que usa, o facto de ela ser elegante. No início ela gostava da atenção, mas depois começou a sentir-se incomodada. Nas últimas semanas, ele tem feito bastante pressão, insinuando que gostaria de ter um caso com ela. Ela não está interessada e evita estar perto dele, mas ele sempre arranja maneira de estarem sós. Quando ela nega, ele dá a entender que o seu contrato de trabalho poderá não ser renovado.

#### Respondam às seguintes perguntas:

- A Manuela está sendo vítima de algum tipo de violência? Se sim, que tipo de violência?
- Em que momento a situação se tornou uma violência?
- O que a Manuela pode fazer?
- Onde ou a quem a Manuela pode recorrer para ter ajuda?

### O Caso da Cátia

A Cátia trabalha como recepcionista numa empresa há 2 meses. Ela namora o Mário há 1 ano, e desde que ela começou a trabalhar, ele tornou-se violento. Quando ela chega tarde do serviço, encontra o Mário a beber e ele começa logo a gritar com ela, a dizer que ela está a traí-lo e que não pode continuar a trabalhar. Um dia, ficou muito nervoso e atirou-lhe uma garrafa, ferindo-a na cara. Nesse dia ela não foi trabalhar por causa da ferida e por se sentir envergonhada. De volta ao serviço, ela não se sente bem, está distraída e esquece muita coisa. Ela ainda está em período probatório e sabe que não está a ter bom desempenho, mas não sabe o que fazer.

#### Respondam às seguintes perguntas:

- Que tipo de crime o Mário cometeu ao arremessar a garrafa à Cátia?
- Quais são as possíveis consequências para a Cátia se esta situação continuar?
- Que conselhos dariam à Cátia para resolver a sua situação?
- Onde ou a quem a Cátia pode recorrer para ter ajuda?

## O Caso da Susana

A Susana trabalha como agente de vendas numa loja na cidade. Ela vive longe e quando volta à noite vai por um corta-mato que é escuro e sem movimento. Há um outro caminho menos isolado mas mais longo que ela prefere não usar porque ainda tem que cozinhar quando chega a casa. Um dia acontece o que receava – aparece um homem atrás dela, empurra-a para fora do caminho e viola-a.

Ela não conta a ninguém o que aconteceu. No dia seguinte vai ao serviço, e tenta encontrar forças para enfrentar o dia.

Respondam às seguintes perguntas:

- o Que tipo de violência a Susana sofreu?
- o Quais são as possíveis consequências para a Susana da violência que sofreu?
- o Que conselhos dariam à Susana?
- o Onde e a quem a Susana pode recorrer para ter ajuda?

## O Caso do Leonardo

Leonardo tinha 19 anos quando foi admitido para trabalhar numa fábrica de tecidos como assistente administrativo. Além de ser o seu primeiro emprego, o chefe era muito duro com as suas falhas. Um dia o chefe deu-lhe a tarefa de elaborar um relatório complicado em 2 dias. O Leonardo não tinha ideia como fazer tal tarefa num prazo tão curto, mas esforçou-se, não saindo nas horas do almoço, e até ficando na fábrica para além da hora de saída. Satisfeito, entregou o relatório dentro do prazo. No dia seguinte, o chefe disse-lhe que deveria corrigir o relatório naquele mesmo dia, nem que para isso tivesse que dormir na fábrica. O Leonardo ficou em pânico e começou a trabalhar imediatamente. No fim do dia, quando o chefe lhe perguntou se tinha terminado, o Leonardo respondeu que era muito trabalho e que precisava mais tempo. Porém, o chefe disse-lhe que se não terminasse dentro do prazo, estaria no olho da rua! No dia seguinte, às 6:30h da manhã, o Leonardo entregou o seu relatório corrigido e, exausto, dirigiu-se ao seu posto de trabalho.

Respondam às seguintes perguntas:

- o De que tipo de violência o Leonardo foi vítima?
- o Que impacto este tipo de violência pode ter na vida do Leonardo?
- o Que conselhos dariam ao Leonardo?
- o Onde e a quem o Leonardo pode recorrer para ter ajuda?



## 2ª ETAPA:

- Peça ao grupo que analisou “O Caso da Cátia” para o ler em voz alta para os demais grupos;
- Peça que apresentem as respostas que deram;
- Pergunte aos outros grupos se têm comentários ou querem acrescentar algo de novo às respostas dadas;
- Proceda assim sucessivamente com os outros 3 casos: um grupo apresenta e os outros comentam;
- No fim de todas as apresentações pergunte:
  - o A violência afecta homens e mulheres de forma diferente? Se sim, quais são as diferenças?
  - o De que forma a violência afecta a saúde de homens e mulheres?
  - o De que forma a violência afecta homens e mulheres no trabalho?
  - o Homens e mulheres reagem à violência de forma diferente? Se sim, como é que cada um lida com a violência?
- Encerre passando os filmes “Calei Demais” (4 min) e “Campanha Diga não à Violência Contra a Mulher” (4 min).

DRAFT

## \* PONTOS-CHAVE \*

Existem vários tipos de violência<sup>19</sup>, física, sexual, psicológica e moral, e podem ocorrer em qualquer local, na casa, no trabalho e na rua.

Infelizmente a violência contra as mulheres, crianças e idosos é comum em Moçambique e em muitas outras partes do mundo.

A violência deve ser denunciada e combatida, de forma a criar um ambiente bastante crítico e desfavorável a acções de violência na sociedade. As pessoas devem ter medo e vergonha de cometerem actos violentos sabendo que serão punidas por lei e mal vistas pela sociedade.

A Manuela foi vítima de assédio sexual por parte do seu chefe. Esta é uma forma de violência baseada no género, comum no local de trabalho e que provoca muito sofrimento emocional, pois a pessoa é vítima de chantagem e manipulação até ceder. Muitas vezes a violência está associada a uma relação de poder desigual; neste caso, o chefe tem poder sobre a sua subordinada, e está a abusar desse poder. O assédio sexual é considerado uma infracção disciplinar no Artigo 66º, Pontos 2 e 3 da Lei do Trabalho.

A Cátia foi vítima de violência doméstica, que é crime previsto na Lei 29/2009<sup>20</sup> e deve ser denunciado no Gabinete de Atendimento à Mulher e Criança Vítimas de Violência Doméstica, que funciona junto às Esquadras de Polícia.

A Susana foi vítima de violação sexual, que também é crime grave punível segundo o Código Penal, Artigo 218.

O Leonardo foi vítima de assédio moral no local de trabalho, que é uma forma de violência psicológica, e que provoca sofrimento emocional, a autoestima e faz sentir-se humilhado, isolado e sem direitos.

É importante apoiar as vítimas de violência solidarizando-se com elas, e ajudando-as a procurar apoio.

Alguns bairros têm Gabinetes de Atendimento à Mulher e Criança Vítimas de Violência. É importante que as vítimas e seus familiares procurem apoio neste local. Existem ainda a Liga dos Direitos Humanos, o Fórum Mulher, a Associação das Mulheres de Carreira Jurídica, a ONG Mulher, Lei e Desenvolvimento (MULEIDE), entre outras.

A violência afecta negativamente a auto-estima da vítima, tornando-a triste e insegura, e tem consequências negativas na sua produtividade laboral. As crianças sofrem consequências emocionais, tais como medo, ansiedade, depressão e o seu desempenho escolar fica comprometido.

Um acto sexual forçado aumenta o perigo de a mulher contrair o HIV e outras ITS, porque pode causar ferimentos que facilitem a infecção, para além de poder provocar uma gravidez indesejada. A mulher vítima de violência sexual deve dirigir-se à unidade sanitária num prazo máximo de 72 horas para receber cuidados médicos que previnam a gravidez, ITS e infecção pelo HIV.

Muitas vezes as mulheres não contam a ninguém o que aconteceu, seja assédio, violência doméstica ou violação, porque temem serem julgadas e culpabilizadas pela sociedade. Por exemplo, é comum ouvir as pessoas culparem uma mulher que foi violada por ter usado saia curta, ou por estar fora da casa em hora considerada imprópria.

De acordo com o artigo 21 da lei nº 29/2009 a violência doméstica é crime público, e isto significa que quem tiver conhecimento de sua ocorrência a deve denunciar.

Algumas empresas têm regulamentos sobre a prevenção e gestão de casos de violência no local de trabalho, incluindo assédio sexual. Ele consiste num sistema de denúncia anónima que facilita a denúncia do caso principalmente quando envolve um superior hierárquico.

DRAFT

19 Ver definições de violência no Módulo sobre Socialização e Normas Sociais.

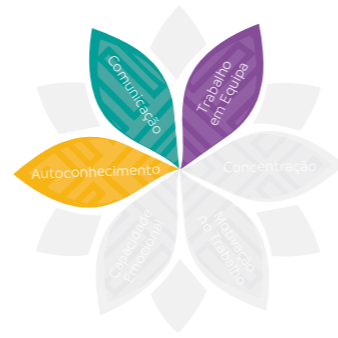
20 Ver a Sessão Poder, Violência e Género no Módulo de Socialização e Normas Sociais.

DRAFT



## Actividade 17

# Vamos visitar o plano de saúde!



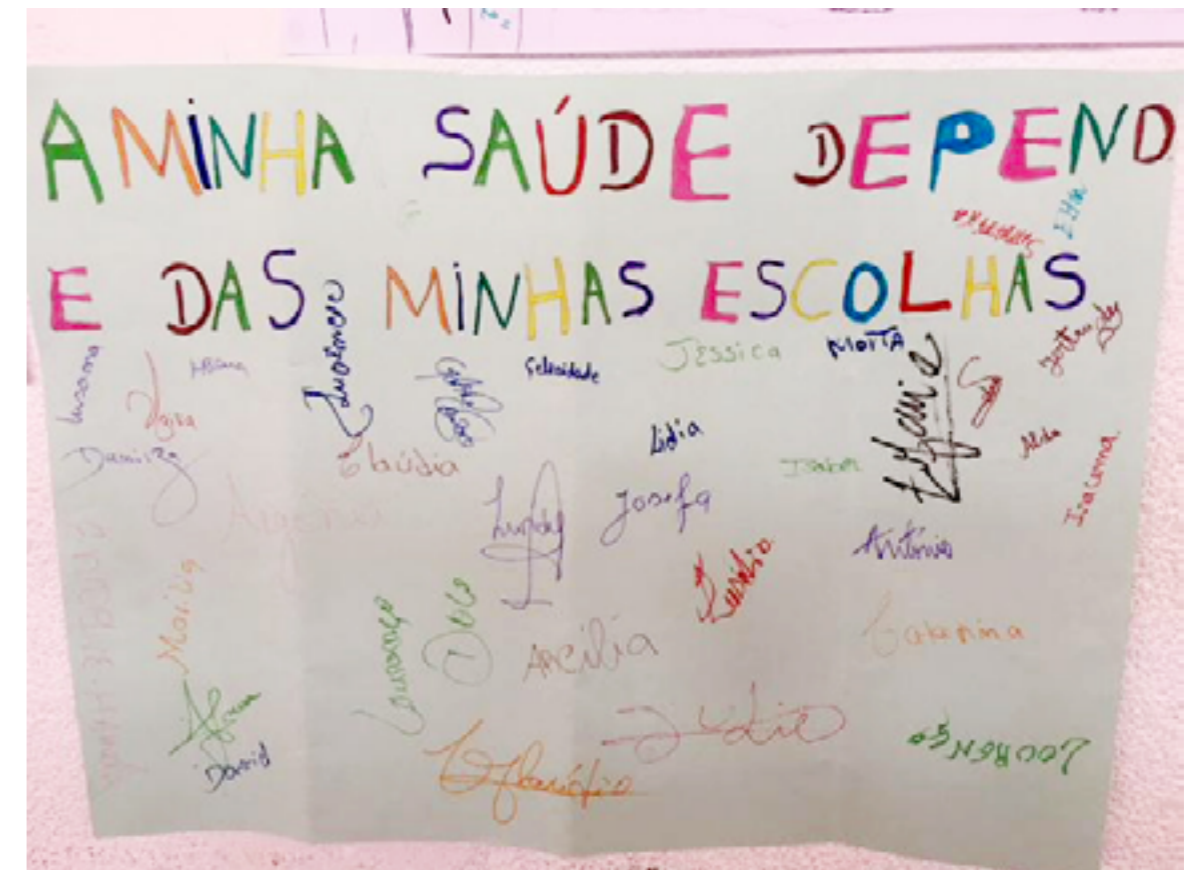
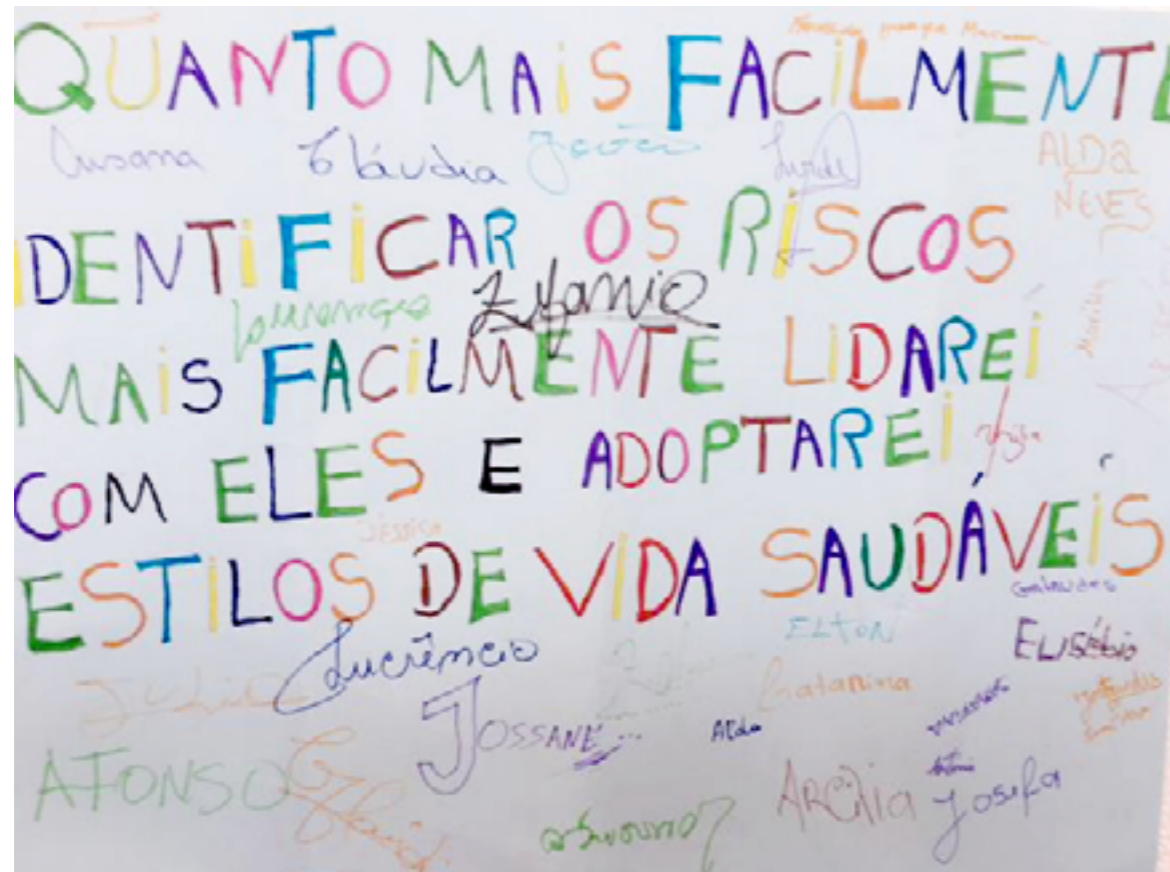
### Duração



### Materiais necessários



- Plano de Saúde
- Duas cartolinas de tamanho A3 para afixar na parede, cada uma com uma das frases:
  - A minha saúde depende das minhas escolhas
  - Quanto mais facilmente identificar os riscos, mais facilmente lidarei com eles e adoptarei estilos de vida saudáveis.



### Objectivos

- Rever o Plano de Saúde e adicionar ou retirar acções
- Assumir o compromisso de implementar as acções do Plano de Saúde

### Passos



#### 1ª ETAPA

- Peça a cada participante para fechar os olhos e lembrar o sonho sobre o qual reflectiram na primeira Sessão do Módulo da Saúde;
- Ainda com olhos fechados, peça para pensarem sobre o que pode impedi-los de atingirem o seu sonho;
- Relembre que qualquer pessoa enfrentará obstáculos para atingir os seus sonhos: alguns são inevitáveis, mas outros são evitáveis, ou podem ser minimizados, dependendo das nossas decisões e acções;
- Peça então para abrirem os olhos, para pegarem nos seus Planos de Saúde, reverem a informação lá contida e decidirem se há acções que queiram acrescentar.



## 2ª ETAPA

- A seguir diga para partilharem os seus Planos com os colegas, reflectirem em conjunto e aconselharem-se mutuamente;
- Peça que identifiquem alguém que possa ajudar a monitorar o cumprimento do plano, a ultrapassar eventuais obstáculos, e os motivar a persistir no alcance dos seus objectivos. Pode ser alguém do grupo, alguém da família, ou amigos e colegas.



## 3ª ETAPA

- Peça que, como símbolo de compromisso do grupo com a sua saúde e realização DE TODOS OS SEUS SONHOS, cada um se dirija às folhas de cartolina na parede, assine o seu nome e faça algum desenho, se desejar;
- Agradeça a participação activa e a boa colaboração de todos. Lembre a importância de cumprirem o Plano de Saúde como forma de evitarem riscos e não comprometerem a sua capacidade produtiva e oportunidades de empregabilidade. Encerre a actividade desejando muito sucesso na vida pessoal e profissional.

DRAFT

ESSOR e UPA encorajam a transcrição deste modulo, sua reprodução ou sua adaptação às circunstâncias locais, no todo ou em parte, incluindo as ilustrações, desde que as partes reproduzidas sejam distribuídas gratuitamente e os créditos sejam mencionados.

muva'itude



MÓDULO  
**CONSCIENCIALIZAÇÃO  
SOBRE A SAÚDE**

MÓDULO PARA O(A) FACILITADOR(A)  
PARA O CURSO DE FORMAÇÃO HUMANA  
E ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL

Este Módulo faz parte de um conjunto de 5 Módulos do  
**Curso de Formação Humana e Orientação Profissional** financiado pela UKaid  
e implementado pelas ONGs UPA em Maputo e ESSOR na Beira, em Moçambique.



Para mais informações visite o site do programa **MUVA**  
[www.muvamoz.co.mz](http://www.muvamoz.co.mz)

muva  
*pensa à frente, faz diferente*