



Manual de Mentoria

**Ferramentas colectivas e
individuais
para mentoria de jovens**

**“Faça dos seus sonhos,
um objectivo”**

MUVA

pensa à frente, faz diferente

FICHA TÉCNICA

EDITOR

PROGRAMA MUVA

www.muvamos.co.mz

Maputo

Moçambique

Financiado por

UKAID

Coordenação e Redacção: Taimo, Nelia

Equipa de colaboradoras

Macuacua, Dalila Manuel – Coordenadora da Associação Sociocultural Horizonte Azul (ASCHA)

Mentoras da ASCHA

Alice Daniel Macaringue

Ana Casimiro Massango

Angela Alexandre Nuvunga

Berta De Nazareth

Filomena Fernando Chavanguane

Jacinta Mateus Luzenda

Jessica Igreja

Marcia Chico

Marlizia Carlos Malembe

Marta Antonio

Marta Paulino Maholela

Paula Cave

Silvia Nhassengo

O Programa MUVA é responsável pelo conteúdo da presente publicação. Maputo, Dezembro de 2019

Layout: Dot Print, Lda

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	6
INTRODUÇÃO	7
O programa MUVA	7
O projecto MUVA'ASSISTENTES	7
A quem se destina este Manual?	7
O conteúdo do Manual	7
O PROCESSO DA MENTORIA E O PAPEL DAS MENTORAS	8
As Mentoras como Agentes de Mudança	8
As componentes da Mentoria	8
SESSÃO 1	9
FERRAMENTAS DA MENTORIA COLECTIVA	9
TEMA - SOCIALIZAÇÃO E NORMAS SOCIAIS	9
ACTIVIDADE 1 - UM POUCO DE QUEM EU SOU	10
ACTIVIDADE 2 - O CAMINHO DA MINHA VIDA	12
ACTIVIDADE 3 - AS MINHAS MÁSCARAS	15
ACTIVIDADE 4 - SEJA HOMEM! SEJA MULHER!	17
ACTIVIDADE 5 - 24 HORAS NA VIDA DOS HOMENS E DAS MULHERES	21
ACTIVIDADE 6 - EU CONCORDO OU DISCORDO?	25
ACTIVIDADE 7 - OS NOSSO AVÓS, NÓS E OS NOSSOS FILHOS	27
ACTIVIDADE 8 - VAMOS TESTAR O QUE APRENDEMOS?	29
ACTIVIDADE 9 - O QUE É PODER?	31
ACTIVIDADE 10 - EXPERIÊNCIAS COM A VIOLÊNCIA	34
ACTIVIDADE 11 – O TRIÂNGULO DO PODER	37
ACTIVIDADE 12 - MULHERES QUE INSPIRAM	41
ACTIVIDADE 13 - VAMOS TER CORAGEM	42

TEMAS - ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL E EMPREGABILIDADE	43
ACTIVIDADE 1 - RECONHECER AS EMOÇÕES	44
ACTIVIDADE 2 - VENCER O MEDO!	46
ACTIVIDADE 3 - CURTOGRAMA	48
ACTIVIDADE 4 - TESTE DE TEMPERAMENTO	50
ACTIVIDADE 5 – COMO PERCEBO O MUNDO?	60
ACTIVIDADE 6 - OS AZARES DE UMA FESTA DE ANIVERSÁRIO	62
ACTIVIDADE 7 - AQUILO QUE NÃO DIGO	64
ACTIVIDADE 8 - COMUNICAÇÃO COM E SEM “FEEDBACK”	67
ACTIVIDADE 9 - CUIDADOS A TER COM A IMAGEM PESSOAL E VIRTUAL	69
ACTIVIDADE 10 - COMUNICAÇÃO ASSERTIVA	72
ACTIVIDADE 11 - O LEILÃO DE VALORES	75
ACTIVIDADE 12 - A RECOMPENSA DA GEORGINA	77
ACTIVIDADE 13 - VIRAR A CAPULANA DO AVESSO	79
ACTIVIDADE 14 - VAMOS ORGANIZAR A ESTANTE!	80
ACTIVIDADE 15 - O JOGO DE XADREZ	84
ACTIVIDADE 16 - PLANEAR E EXECUTAR COM POUCOS RECURSOS	87
ACTIVIDADE 17 - O PROCESSO DE LIDERANÇA	89
ACTIVIDADE 18 - CRIAR UMA REDE DE CONTACTOS	92
ACTIVIDADE 19 - O QUE EU PENSO E ACREDITO!	94
ACTIVIDADE 20 - LIGAR OBJECTIVOS E INTERESSES	96
ACTIVIDADE 21 - COMO FAZER OU MELHORAR O SEU CV	98
ACTIVIDADE 22 - COMO SE COMPORTAR NUMA ENTREVISTA DE EMPREGO	102
ACTIVIDADE 23 – O “PITCH”	105
ACTIVIDADE 24 – PASSAPORTE PARA SE INTEGRAR NO MERCADO DE TRABALHO	108
ACTIVIDADE 25 - A MENINA DE OURO	109
ACTIVIDADE 26 – QUEM É RESPONSÁVEL PELO MEU FUTURO?	111
TEMA - EMPREENDEDORISMO	113
ACTIVIDADE 1 - O QUE É O EMPREENDEDORISMO?	114
ACTIVIDADE 2 - OS MEUS TALENTOS DE EMPREENDEDORA	119

TEMA - CONSCIENCIALIZAÇÃO SOBRE SAÚDE	125
ACTIVIDADE 1 – DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS	126
ACTIVIDADE 2- PENSANDO SOBRE MIM MESMO	129
ACTIVIDADE 3 - JOGO DA VIDA SAUDÁVEL	134
ACTIVIDADE 4 - VAMOS FALAR SOBRE A TRANSMISSÃO E PREVENÇÃO DO HIV E SIDA	138
ACTIVIDADE 5 - VIVER POSITIVAMENTE COM HIV E SIDA	140
ACTIVIDADE 6 - O PESO DAS RESPONSABILIDADES	143
ACTIVIDADE 7 - O ÁLCOOL E O ALCOOLISMO: MITOS E FACTOS	145
ACTIVIDADE 8 - LIDAR POSITIVAMENTE COM O STRESS NO LOCAL DE TRABALHO	150
ACTIVIDADE 9 - MAPEAMENTO DO CORPO	152
ACTIVIDADE 10 - CÍRCULOS DA SEXUALIDADE	155
ACTIVIDADE 11 - A GRAVIDEZ	160
ACTIVIDADE 12 - O ABORTO	162
ACTIVIDADE 13 - MITOS E FACTOS SOBRE A GRAVIDEZ	165
ACTIVIDADE 14 - COMO PODEMOS EVITAR A GRAVIDEZ	167

SESSÃO 2 **175**

FERRAMENTAS INDIVIDUAIS	175
ACTIVIDADE 1– O MEU RETRATO	176
ACTIVIDADE 2 - A LINHA DO TEMPO	178
ACTIVIDADE 3 – VALORES	180
ACTIVIDADE 4 – A RODA DA VIDA	184
ACTIVIDADE 5 - O QUE GOSTO EM MIM?	187
ACTIVIDADE 6 - REFLECTIR PARA MELHORAR	191
ACTIVIDADE 7 - MAPA DA SOLUÇÃO	193
ACTIVIDADE 8 – O LIVRO DA MINHA VIDA	196
ACTIVIDADE 9 - EXPLORAR A PROFISSÃO DOS MEUS SONHOS	197
ACTIVIDADE 10 - TESTE DA TRÍADE DO TEMPO	200
ACTIVIDADE 11 - A RODA DO TEMPO	204
ACTIVIDADE 12 - RODA DO TEMPO – por área	206
ACTIVIDADE 13 - QUADRO DAS COMPETÊNCIAS	207
ACTIVIDADE 14 - ESCADA PARA AS METAS	209
ACTIVIDADE 15 – O MEU PLANO DE DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL	212
ACTIVIDADE 16 – CARTA PARA UM(A) AMIGO(A)	214

AGRADECIMENTOS

O Manual de Mentoria que ora se apresenta, é fruto do esforço de toda uma equipe que durante cerca de 2 anos trabalhou intensamente para a sua concepção e sem a qual não seria possível este resultado.

Em primeiro lugar, queremos agradecer a Associação Sócio-Cultural Horizonte Azul, por ter aceite o compromisso e a determinação de implementar a Mentoria dentro do projecto MUVA Assistentes.

Um agradecimento especial vai para a equipe de Mentoras, que com muito dinamismo, determinação, coragem e acima de tudo com muito amor, levaram avante a missão de realizar as sessões de Mentoria e ao mesmo tempo, ajudaram a construir este manual.

Às jovens Assistentes, que com muito entusiasmo estiveram presentes nas sessões, demonstrando interesse e mente aberta para desafiar a si próprias e a sociedade, queremos dizer muito obrigado a todas, “Kanimambo”.

Ao longo da construção deste Manual contamos com o apoio técnico de outros membros da equipe MUVA afecta a outros projectos. A estes queremos manifestar o nosso apreço e reconhecimento.

As escolas beneficiárias do projecto, que souberam acolher a mentoria disponibilizando espaços para que as sessões pudessem ocorrer vai o nosso reconhecimento e gratidão.

Queremos por fim, agradecer ao UKAID e a liderança do MUVA pelo apoio concedido em todo o processo e por ter colocado a nossa disposição todos os recursos de que precisamos para a concretização deste manual.

Maputo, Novembro de 2019

Lúcia Bernadete

Gestora do projecto

Nelia Vera Taimo

Assessora da componente mentoria

INTRODUÇÃO

O programa MUVA

O Programa MUVA tem como objectivo identificar, conceber e testar abordagens que possibilitem a raparigas e jovens mulheres terem maior acesso a oportunidades e recursos para se inserirem no mercado do trabalho e assim conseguirem empregos dignos e seguros.

O MUVA é implementado através de diferentes projectos, entre eles o MUVA Assistentes.

O projecto MUVA Assistentes

O MUVA Assistentes capacita jovens mulheres das zonas suburbanas que tenham completado a 10ª classe, mas de momento sem ocupação, para se tornarem auxiliares de professor primário, na sala de aulas, por um período de 1 ano.

Na sala de aula, a Assistente dá apoio ao professor, sem nunca no entanto substituir o professor, na preparação de material complementar de ensino, mantém a turma atenta, corrige exercícios e trabalhos de casa dos alunos e ajuda a identificar os alunos com dificuldades de aprendizagem.

Para o acompanhamento das assistentes, na sua primeira experiência de trabalho formal, foi concebido um processo de mentoria com ferramentas colectivas e individuais, que resultou neste Manual.

A quem se destina este Manual?

Este Manual destina-se a instituições e organizações que trabalham com processos de desenvolvimento pessoal dos jovens, o empoderamento de jovens mulheres e a mudança de atitudes principalmente com foco na empregabilidade.



O conteúdo do Manual

Este Manual está dividido em ferramentas para mentoria colectiva e ferramentas para mentoria individual, que abordam os seguintes temas:

- ⇒ Socialização e Normas sociais
- ⇒ Orientação Profissional
- ⇒ Empreendedorismo
- ⇒ Habilidades para Empregabilidade e
- ⇒ Consciencialização sobre Saúde

As ferramentas para mentoria colectiva foram tiradas e em alguns casos adaptadas do Manual para o(a) Facilitador(a) para o Curso de Formação Humana e Orientação Profissional do projecto MUVA 'titude.¹ Estas ferramentas foram testadas durante dois anos com jovens de ambos os sexos com o mesmo perfil das jovens do projecto MUVA Assistentes e os resultados mostraram que contribuíram significativamente para o desenvolvimento de competências sócio emocionais dos jovens.²

Estas ferramentas colectivas e as individuais também foram testadas durante um ano e meio ao longo do processo de mentoria e há resultados sobre maior inclusão financeira e poder financeiro, melhoria e maior clareza em relação ao futuro profissional e às etapas necessárias para alcançar seus objectivos. Além disso mostra a melhoria em uma das principais habilidades sociais para o emprego, habilidades de comunicação. As jovens melhoraram a argumentação lógica, a linguagem facial e corporal e mostraram maior autoconfiança ao falar.³

1 Para maiores detalhes sobre o projecto e downloading do Manual consultar o site muvamos.co.mz

2 Para maior aprofundamento ver artigo "Social Norms and the "power within" – how MUVA builds young people's soft skills.

3 Findings from the monitoring, evaluation and learning activities of the pilot phase of MUVA Assistentes – 2018 -

O PROCESSO DA MENTORIA E O PAPEL DAS MENTORAS

Mentoria⁴ no MUVA Assistentes é o processo através do qual jovens mulheres mentoras partilham os seus conhecimentos e vivências com outras jovens com menos experiência. A partilha estimula o desenvolvimento de capacidades pessoais e profissionais para melhorar o acesso a oportunidades de emprego e serviços.

As Mentoras actuam como uma referência para as Assistentes, abrindo espaços para reflexão, orientando e colocando desafios; as Assistentes por sua vez poderão desenvolver o seu potencial a partir das suas próprias experiências.

Espera-se que, ao chegar ao fim do processo de mentoria, este tenha contribuído para desenvolver nas jovens a auto estima e autoconfiança, o poder de agir e de tomar decisões, e como resultado disso, que cada uma tenha conseguido transformar os seus sonhos num plano para a sua carreira profissional, assim como formas de o concretizar.

As Mentoras como Agentes de Mudança

A mentora é uma pessoa chave em todo o processo de mentoria. Mais que uma Mentora, ela é uma Agente de Mudança, pois é ela que apoia as jovens durante o processo de reflexão e análise das suas vidas.

A mentora é a pessoa que:

- ⇒ tem idade mínima de 21 anos
- ⇒ tenha completado no mínimo a 10ª classe
- ⇒ de preferência, é residente no bairro ou arredores onde ocorre a intervenção
- ⇒ conhece, gosta e valoriza as línguas locais e a realidade onde vivem as jovens;
- ⇒ acredita no futuro da comunidade;
- ⇒ acredita e pratica os valores de solidariedade, generosidade e igualdade de género
- ⇒ demonstra respeito pelos outros;

⁴ Mentoria é um processo de desenvolvimento pessoal e profissional que utiliza diversas ferramentas e consiste na ajuda oferecida por alguém experiente a outro com menos experiência ou iniciante. O(a) mentor(a) tem grande conhecimento sobre determinada área e, portanto, qualificação para partilhar com seu/sua aprendiz. <https://coaching.com.br/o-que-e-mentoria/>

- ⇒ valoriza as diferenças e promove a igualdade de género;
- ⇒ encoraja, escuta activamente, observa e não julga
- ⇒ tem criatividade
- ⇒ tem experiência e habilidades de facilitação



As componentes da Mentoria

A Mentoria é composta por sessões de Mentoria Colectiva e sessões de Mentoria individual.

- a) A Mentoria Colectiva consiste em um encontro semanal com duração de 2 horas do grupo de Assistentes com as suas respectivas Mentoras, para discussão de temas relacionados com Normas Sociais, Orientação profissional, Saúde, Empregabilidade ou outros de interesse para o grupo.

Nas sessões de mentoria colectiva são usadas 55 ferramentas específicas apresentadas neste Manual assim distribuídas:

- ⇒ 13 sobre Socialização e Normas Sociais
- ⇒ 26 Sobre Orientação Profissional e Empregabilidade
- ⇒ 14 sobre Saúde
- ⇒ 2 sobre Empreendedorismo

- b) A Mentoria Individual consiste em um encontro quinzenal, com duração de 1 hora entre a Mentora e a Assistente, com 16 ferramentas específicas, para estimular a reflexão e o autoconhecimento, encorajar mudanças positivas e ajudar a superar desafios que ocorram durante o processo desta primeira experiência laboral.

Este Manual tem 71 Ferramentas e está dividido em duas sessões: a Sessão 1 das Ferramentas Colectivas e Sessão 2 das Ferramentas Individuais.



SESSÃO 1




FERRAMENTAS DA MENTORIA COLECTIVA

TEMA: SOCIALIZAÇÃO E NORMAS SOCIAIS

ACTIVIDADE 1	UM POUCO DE QUEM EU SOU
ACTIVIDADE 2	O CAMINHO DA MINHA VIDA
ACTIVIDADE 3	AS MINHAS MÁSCARAS
ACTIVIDADE 4	SEJA HOMEM, SEJA MULHER
ACTIVIDADE 5	24 HORAS NA VIDA DOS HOMENS E DAS MULHERES
ACTIVIDADE 6	EU CONCORDO OU DISCORDO?
ACTIVIDADE 7	OS NOSSO AVÓS, NOSSOS PAIS E OS NOSSOS FILHOS
ACTIVIDADE 8	VAMOS TESTAR O QUE APRENDEMOS?
ACTIVIDADE 9	O QUE É PODER?
ACTIVIDADE 10	EXPERIÊNCIAS COM A VIOLÊNCIA
ACTIVIDADE 11	O TRIÂNGULO DO PODER
ACTIVIDADE 12	MULHERES QUE INSPIRAM
ACTIVIDADE 13	VAMOS TER CORAGEM



ACTIVIDADE 1 : UM POUCO DE QUEM EU SOU

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
45 min	<ul style="list-style-type: none">• 3 canetas de feltro por grupo de três• 12 cartões de cartolina por grupo de três• Um cartão de cor AZUL escrito RAPARIGAS, um cartão ROSA escrito RAPAZES• Um cartão escrito COMIDA, um cartão escrito QUALIDADE, um cartão escrito TEMPOS LIVRES e um cartão escrito O QUE APRECIA NO BAIRRO	<ul style="list-style-type: none">• Promover integração e descontração do grupo• Iniciar reflexão sobre o processo de socialização



Passos

1ª ETAPA – 15 min

- ⇒ Peça as participantes para formarem grupos de três e distribua os cartões de cartolina e as canetas;
- ⇒ Explique que os membros dos grupos irão entrevistar-se uns aos outros; deixe claro que, no plenário, um(a) irá apresentar o(a) outro(a);
- ⇒ Escreva no bloco gigante as 4 perguntas que se seguem; Peça para escreverem as respostas a cada pergunta num cartão diferente. Assim, cada trio terá doze cartões para afixar na parede. Peça que se entrevistem uns aos outros, fazendo as seguintes perguntas:
 - ◆ Qual é a sua comida preferida?
 - ◆ O que gosta de fazer nos tempos livres?
 - ◆ Qual é a qualidade que aprecia em si próprio?
 - ◆ Diga algo que aprecia no seu bairro ou cidade;
- ⇒ Na parede, cole um cartão AZUL escrito RAPARIGAS e ao lado um cartão ROSA escrito RAPAZES; em baixo dos cartões RAPARIGAS E RAPAZES cole cartões escritos COMIDA, TEMPOS LIVRES, QUALIDADE e O QUE APRECIA.




2ª ETAPA – 30 min

- ⇒ Peça a cada pessoa do grupo para apresentar a outra e afixar os seus cartões na parede. Se as respostas forem de rapariga, deverá colar em baixo da coluna da rapariga, e se forem de rapaz, colar na coluna dos rapazes. Por exemplo, se o grupo for: a Gertrudes, o Eurico e o José, a Gertrudes apresenta o Eurico dizendo: “Ele é o Eurico, a comida preferida dele é feijoada, a qualidade que ele aprecia nele próprio é a paciência, e nos tempos livres ele gosta de ouvir música, e o que ele aprecia no bairro é o campo de futebol”. O Eurico irá apresentar a Gertrudes dizendo: “Ela é a Gertrudes, a comida preferida dela é kakana, a qualidade que ela aprecia em si própria é ser dinâmica, nos tempos livres ela gosta de praticar desporto e o que ela aprecia no bairro é a escola”; E o Eurico ou a Gertrudes apresentam o José da mesma maneira;
- ⇒ Quando todos(as) tiverem sido apresentados(as), peça para analisarem o conjunto das respostas, dizendo que esse é um dos retratos deste grupo. Pergunte:

- ◆ O que estas respostas nos dizem sobre este grupo?
 - ◆ Há diferenças entre as qualidades e preferências dos rapazes e as das raparigas? Se sim, quais são? O que explica essas diferenças?
- ⇒ Conclua reforçando que as pessoas não nasceram já com qualidades e preferências. Por exemplo, as meninas não nasceram com a qualidade da paciência nem gostando de salão de beleza. Foram incentivadas a gostar e a desenvolver essas qualidades e preferências, e quando alguém tem preferências que não foram previstas começa a ter problemas. Por exemplo, se uma rapariga começar a interessar-se por mecânica e futebol, poderá haver pressão, porque “isso não é coisa de mulher”; o mesmo acontece com os rapazes, se um rapaz começa a interessar-se por moda e salão de beleza, a família, os vizinhos e os amigos começam a criticar e a fazer pressão, dizendo que “isso não é coisa para homem”;
- ⇒ Explique que na actividade a seguir irão fazer um exercício para analisar como essas preferências são construídas durante a nossa vida.



ACTIVIDADE 2 : O CAMINHO DA MINHA VIDA

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h15 min	<ul style="list-style-type: none">• Quadro das fases da vida• Lápis• Borracha• Folhas de bloco gigante	<ul style="list-style-type: none">• Conhecer o processo de socialização, os actores-chave neste processo e os valores e crenças adquiridos



Passos

1ª ETAPA - 15 min

- ⇒ Explique que irão fazer um exercício e reflectir sobre o processo de socialização, e que o exercício terá uma etapa individual e outra em grupo;
- ⇒ Distribua o quadro das fases da vida a cada participante e peça para pensarem nas suas vidas, desde que nasceram até ao momento, e preencherem o quadro individualmente;

2ª ETAPA – 30 min

- ⇒ Depois de completarem o quadro, peça que formem 4 grupos;
- ⇒ Peça que compartilhem as respostas que colocaram no quadro individualmente e analisem:
 - ◆ Qual o sexo das pessoas que foram mais importantes na vida dos jovens em cada faixa etária?
 - ◆ O que há de comum nas respostas dos membros do grupo? Por exemplo, que coisas aprenderam que era proibido ou não ficava bem fazer?
 - ◆ Em que idade surgiram mais proibições? O que fizeram? Que reacções tiveram diante destas proibições?

3ª ETAPA – 30 min – Plenário

- ⇒ Peça 2 ou 3 exemplos de cada um dos grupos e vá anotando no bloco gigante;
- ⇒ Pergunte:
 - ◆ O que os resultados das raparigas têm em comum?
 - ◆ O que os resultados dos rapazes têm em comum?
 - ◆ As regras aprendidas afectam de forma diferente a vida dos rapazes e raparigas? Se sim, como as afectam?
- ⇒ Encerre o exercício fazendo um resumo das normas sociais que aprenderam desde o nascimento até então;
- ⇒ Convide voluntários(as) para partilharem as descobertas que fizeram durante este exercício.

Quadro das fases da vida

Pessoas que mais me marcaram nesta fase da vida (tanto positiva como negativamente)				
Coisas que aprendi que era proibido fazer, ou que não ficava bem eu fazer				
Quem disse que estas coisas eram proibidas ou que não ficava bem eu fazer				
Como eu reagia?				
Bairro, Distrito ou Província onde vivi em cada fase				
	0 a 7 anos	8 a 12 anos	13 a 17 anos	18 em diante



Pontos-Chave




As normas sociais variam de lugar para lugar de acordo com a cultura e religião das pessoas. Há normas que facilitam a vida das pessoas e há normas que dificultam a vida das pessoas. Por exemplo, as normas de “não roubar nem insultar” são boas para uma convivência harmoniosa entre as pessoas, caso contrário viveríamos num “salve-se quem puder”. Mas há normas que podem ter um impacto negativo no desenvolvimento pessoal, tanto de homens como de mulheres. Por exemplo, a norma social de raparigas não poderem sair à noite pode ser vista como uma medida de protecção, pois estão mais expostas a assaltos seguidos de violação sexual. No entanto, ela pode entrar em choque com o mundo do trabalho, quando o emprego exigir fazer turnos ou trabalhar à noite, como em hotéis, restaurantes ou hospitais. Há normas que podem gerar conflitos em casa e causar sentimentos negativos como a tristeza, por exemplo se há uma norma que a rapariga não pode dançar e a rapariga gosta muito de dançar esta norma pode gerar tristeza além dela sofrer castigos por desobedecer a norma.

A ONG “UPA” que coloca jovens em estágios, contou que é comum receber telefonemas de raparigas desistindo de estágios em hotéis e restaurantes porque o marido, o namorado ou a família as proibiu. Desta forma a rapariga pode perder a oportunidade de se desenvolver profissionalmente, e a família perde oportunidade de um membro do agregado ter uma fonte de rendimento. Da mesma forma, os rapazes podem ter dificuldade em aceitar fazer trabalhos na cozinha de restaurantes e hotéis por ser visto como um trabalho “menor”, trabalho de mulher. Outro exemplo é a norma de enviar a rapariga grávida para casa da família do rapaz. Se a rapariga estava a estudar e a casa da nova família fôr longe da escola, os estudos serão interrompidos. No novo lar terá que fazer também os trabalhos domésticos que, segundo as normas culturais, não poderá recusar. Esta pressão na casa da família do rapaz causa tanto stress e cansaço físico que ela acaba não sendo capaz de assistir às aulas e fazer os trabalhos da escola, e por fim abandona os estudos ou reprova. Os rapazes também ficam prejudicados, pois se estiverem a estudar irão abandonar os estudos por a família da rapariga os pressionar para que sustentem a criança que vai nascer. Em muitos casos, o rapaz pressionado e stressado, não vendo solução, foge e abandona a rapariga. Normas Sociais são regras de comportamento, de convivência, seguidas pela maioria, e que estabelecem o que as pessoas podem ou não fazer em determinadas situações e numa determinada sociedade ou num determinado grupo. Há regras que estão escritas em leis e regulamentos, como por exemplo, “é proibido roubar”; “é proibido matar”. Mas há regras que não estão escritas, como “os rapazes podem chegar tarde a casa e as raparigas não”; “as mulheres cozinham, cuidam da limpeza da casa, da roupa e das crianças mesmo que trabalhem fora, e os homens apenas trabalham fora”. Em princípio, as normas ajudam uma sociedade a viver melhor; no entanto, quando começam a ter um impacto negativo na saúde física e emocional de indivíduos, de determinados grupos e de comunidades, é sinal que precisam ser revistas.

Papéis sociais são os comportamentos que se esperam dos indivíduos na sociedade. Para desempenhar estes papéis as pessoas seguem normas estabelecidas por essa sociedade. Por exemplo, é esperado da mulher que ela esteja “no lar”, e assim a regra é que ela deve arranjar um homem e casar. Se a mulher não quiser casar e ter filhos, ela não será bem vista pela sociedade, porque está a rejeitar o papel de dona de casa e mãe, que se espera que ela desempenhe. Ela será questionada e pressionada por vários grupos sociais para se comportar conforme a regra: pela sua família, os membros da sua igreja (caso pertença a alguma igreja), vizinhos, amigos.



ACTIVIDADE 3 : AS MINHAS MÁSCARAS

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h45 min	<ul style="list-style-type: none">• Folhas de cartolinas coloridas• Lápis de cera coloridos, canetas de feltro• 6 tubos de cola• 15 tesouras• Elásticos e cordas• Revistas e outros materiais para decoração das máscaras	<ul style="list-style-type: none">• Conhecer o conceito de papel social e reflectir sobre os diferentes papéis desempenhados• Promover a auto-expressão dos(as) jovens



Passos

1ª ETAPA - 30 min

- ⇒ Coloque os materiais numa mesa e explique que irão fazer um exercício para identificar as máscaras que usamos no nosso dia-a-dia;
- ⇒ Peça para cada um(a) recortar a cartolina e fazer uma máscara a seu gosto (tamanho, cor, modelo). Encoraje-os(as) a pintar, desenhar e enfeitar a sua máscara como quiserem. Peça que deixem espaço na máscara para escrever;
- ⇒ Peça que escrevam na máscara todos os papéis sociais que desempenham no dia-a-dia, desde a hora que acordam até à hora que se deitam, todos os dias da semana. Por exemplo, filha, filho, irmã, irmão, mãe, pai, empregado(a), crente, aluno(a), cidadã, cidadão, etc.;

2ª ETAPA - 15 min

- ⇒ Em seguida, peça aos(as) participantes para colocarem as suas máscaras e, de pé apreciarem as máscaras dos(as) colegas e os papéis sociais que ali estão escritos;
- ⇒ Em seguida peça para retirarem as máscaras e voltarem a sentar-se para uma discussão;

3ª ETAPA - 30 min

- ⇒ Peça para formarem 4 grupos para discutirem as seguintes perguntas:
 - ◆ Quais foram os papéis que surgiram nas máscaras?
 - ◆ O que há de comum nos papéis desempenhados pelas raparigas?
 - ◆ O que há de comum nos papéis desempenhados pelos rapazes?
 - ◆ Qual é o papel que mais gostam de desempenhar?
 - ◆ Qual é o papel que gostam menos de desempenhar?
 - ◆ Há algum papel que gostariam de deixar de desempenhar? Se sim qual, e porquê?
 - ◆ Há algum papel que gostariam de desempenhar mas que não conseguem? porquê?

4ª ETAPA - 30 min

- Em plenário, peça que cada grupo responda a uma só das perguntas; os demais grupos completam apenas caso tenham respostas diferentes;
- Encerre ressaltando que todos desempenhamos vários papéis sociais.




Notas para o(a) Facilitador(a)

No fim desta actividade é importante que fique claro para o grupo como algumas das normas e papéis sociais podem dificultar o desenvolvimento profissional. Por exemplo, a contradição existente entre as qualidades que são encorajadas nas raparigas no processo de socialização, e as qualidades que lhes são exigidas no mundo do trabalho podem resultar em fraco desempenho profissional. As raparigas são educadas para serem obedientes, submissas, passivas, não questionarem; quando chegam ao mundo do trabalho, este exige que sejam dinâmicas, activas, criativas e que façam perguntas. Pode acontecer também que as pessoas no ambiente de trabalho vejam a mulher com aquele papel de dona de casa e esperem que ela prepare o chá para os colegas, que decore e embeleze o ambiente de trabalho, que organize as festinhas de aniversário da empresa.

Os rapazes por sua vez são encorajados a agir e a tomar decisões, e embora isso lhes dê vantagem no mundo do trabalho, por outro lado não são encorajados “a ouvir”, “a partilhar”, e por isso poderão ter dificuldades em trabalhar em equipa. Além disso, como foram criados para ter e exercer poder, poderão ter dificuldade em delegar tarefas, e vão “agarrar-se” à cadeira que ocupam, ou ter dificuldade em seguir ordens de um chefe, principalmente se for mulher.



ACTIVIDADE 4 : SEJA HOMEM! SEJA MULHER!

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h10 min	<ul style="list-style-type: none">• Bloco de papel gigante• Canetas de feltro• Prestik / Bosti	<ul style="list-style-type: none">• Analisar a forma como homens e mulheres são socializados;• Analisar a forma como as mensagens sobre o género podem afectar o comportamento das pessoas;• Analisar como as mensagens sobre o género podem influenciar as relações entre homens e mulheres principalmente no ambiente de trabalho.



Passos

1ª ETAPA - 30 min

- ⇒ Pergunte aos participantes se alguma vez lhes disseram “Seja Homem” ou “Seja Mulher”, conforme o seu género;
- ⇒ Divida os participantes em 4 grupos, dois de homens e dois de mulheres. Dê a cada grupo uma folha do bloco gigante e peça para:
 - ◆ Fazerem uma lista de todas as frases que ouviram desde que nasceram até aos dias de hoje, referente a “Seja Homem”, “Seja Mulher”, em português e na língua local;

2ª ETAPA - 40 min

- ⇒ Em seguida peça a cada grupo para afixar as folhas de bloco gigante na parede. As duas folhas de ‘Seja Mulher’ num lado, e as duas folhas de ‘Seja Homem’ no outro.
- ⇒ Peça para ficarem de pé em frente às folhas de “Seja Homem”, e lerem as frases. Algumas das respostas podem ser “Homem que é homem não chora”, “Homem que é homem bate na mulher”, “Segure suas calças”, “Não seja matreco”;
- ⇒ Facilite a discussão em plenário com as seguintes perguntas:
 - ◆ Ao esperar que um homem se comporte dessa maneira, será que estamos a limitá-lo? Porquê?
 - ◆ Que emoções é que os homens são encorajados a expressar?
 - ◆ Que emoções é que os homens não são encorajados a expressar?
 - ◆ Como é que as mensagens de “Ser Homem” podem afectar a relação de um homem com a sua mulher e seus filhos?
 - ◆ Como é que as normas sociais e as expectativas de “Ser Homem” têm impacto no comportamento dos homens no ambiente de trabalho?
 - ◆ Como é que as expectativas de “Ser Homem” tem impacto na saúde dos homens?
 - ◆ É possível aos homens agirem de forma diferente?
- ⇒ Em seguida peça aos grupos para apresentarem os resultados referentes a “Seja Mulher”. Algumas das respostas podem ser: “Agunte, mulher nasceu para sofrer”, “Feche as pernas, és mulher”, “Lugar de mulher é na cozinha”, etc.

- ⇒ Facilite a discussão com as seguintes perguntas:
- ◆ A mulher não se sentirá limitada se tiver que se comportar desta maneira? Porquê?
 - ◆ Que emoções as mulheres são encorajadas a expressar?
 - ◆ Que emoções as mulheres não são encorajadas a expressar?
 - ◆ Como é que as normas sociais e as expectativas de “Ser Mulher” têm impacto no comportamento da mulher no ambiente de trabalho?
 - ◆ Como é que as expectativas de “Ser Mulher” têm impacto na saúde das mulheres?
 - ◆ É possível às mulheres agirem de forma diferente?
- ⇒ Pergunte se conhecem homens e mulheres que tenham desafiado esses papéis sociais. O que é que ele(a)s fazem de maneira diferente?
- ⇒ Pergunte se algum dos participantes quer contar o que aconteceu quando alguma vez agiu de forma diferente da esperada?
- ⇒ Termine a actividade fazendo um resumo da discussão e salientando que os papéis dos homens e das mulheres estão a mudar-se na nossa sociedade, particularmente nas cidades. Pouco a pouco torna-se mais fácil ser diferente. Apesar disso, ainda pode ser difícil para homens e mulheres viverem de forma diferente.



REFLEXÃO FINAL

Peça a um voluntário para ler o poema de José Craveirinha

POEMA “UM HOMEM NUNCA CHORA”

*Um homem nunca chora
Acreditava naquela história
do homem que nunca chora.
Eu julgava-me um homem.
Na adolescência
meus filmes de aventuras
punham-me muito longe de ser covarde
na arrogante criancice do herói de ferro.
Agora tremo.
E agora choro.
Como um homem treme.
Como chora um homem!*

José Craveirinha foi um escritor e poeta moçambicano e escreveu este poema na década de 60, muito antes de o termo ‘género’ ser utilizado. Isso mostra que o poeta estava muito à frente do seu tempo, e já questionava as normas de género mostrando que um homem de verdade chora antes mesmo do conceito de género existir.



Pontos-Chave

As principais mensagens e regras transmitidas aos homens são:

- ◆ Ser duro e não chorar
- ◆ Ser o ganha-pão da família
- ◆ Manter o controlo e não voltar atrás
- ◆ Ter muitas parceiras
- ◆ Consumir bebidas alcoólicas e fumar

Estas mensagens e regras sobre “ser homem” têm os seguintes efeitos na vida dos homens:

- ◆ Dá-se mais valor aos homens que às mulheres.
- ◆ Os homens têm medo de mostrar vulnerabilidade e os seus sentimentos. Por isso, muitos homens podem sofrer de gastrite, tensão alta que pode resultar em trombose, e muitas vezes se refugiam no álcool; também faz que não procurem serviços de saúde quando estão doentes.
- ◆ Os homens precisam provar constantemente que são “homens de verdade”.
- ◆ Os homens usam o sexo para provar que são “homens de verdade”.
- ◆ Os homens usam violência para provar que são “homens de verdade”.

As mensagens que são transmitidas às mulheres sobre “ser mulher” incluem:

- ◆ Ser passiva, paciente e calada
- ◆ Não fazer perguntas e apenas obedecer
- ◆ Ser responsável por cuidar de todos e da casa
- ◆ Aceitar que o homem é o líder
- ◆ Para não perder o seu homem, dar-lhe prazer sexual
- ◆ Não se lamentar

Estas mensagens e regras sobre “ser mulher” têm os seguintes efeitos na vida das mulheres:

- ◆ As mulheres muitas vezes têm falta de autoconfiança, o que prejudica o seu desempenho profissional, impedindo-a de ser seleccionada para um emprego ou permanecer no mesmo.
- ◆ As mulheres dependem económica- e emocionalmente dos seus parceiros.
- ◆ As mulheres têm menos controlo que os homens sobre a sua vida sexual, o que pode resultar em gravidez indesejada, aborto, ITS/HIV.
- ◆ As mulheres são altamente vulneráveis ao HIV e SIDA e à violência doméstica e sexual.
- ◆ As mulheres sofrem assédio sexual na comunidade e no local de trabalho.

PREPARAÇÃO DA ACTIVIDADE EXTERNA

ENTREVISTAS “24 HORAS NA VIDA DOS HOMENS E DAS MULHERES”






Passos

- ⇒ Peça para se dividirem em duplas e distribua três formulários “24h na vida do homem e da mulher”, a cada dupla;
- ⇒ Explique que irão entrevistar um homem e uma mulher do mesmo agregado familiar; as entrevistas serão conduzidas separadamente e longe um do outro de forma que um não ouça as respostas do outro;
- ⇒ Caso não consigam os chefes de família, pode ser um jovem e uma jovem com idade superior a 16 anos, mas têm de ser do mesmo agregado. Podem também ser membros do seu próprio agregado, ou outro agregado do seu bairro;
- ⇒ Explique que o terceiro formulário será usado para a dupla transferir os dados obtidos nas suas entrevistas para analisarem e depois apresentarem na actividade seguinte;
- ⇒ Peça para identificarem o bairro onde vão fazer a entrevista e possivelmente o agregado;
- ⇒ Dê um tempo para lerem o formulário e pergunte se têm dúvidas;
- ⇒ Chame a atenção para o facto de as actividades terem que ser bem detalhadas. Por exemplo se a mulher disser que das 6h às 7h ‘prepara a criança para ir à escola’, devem perguntar quais são todas as tarefas envolvidas nessa preparação: dar banho à criança, vestir, passar a ferro o uniforme, preparar o matabicho. Se o homem disser que ‘está a ajudar em casa’, deve perguntar quais são as tarefas envolvidas nessa ajuda.
- ⇒ Explique que ao transferir os dados para um único formulário a dupla deve analisar as informações obtidas respondendo as seguintes perguntas:
 - ◆ Quantas horas por dia trabalha o homem? E a mulher?
 - ◆ O que fazem as mulheres e os homens?
 - ◆ Quais são as principais diferenças?
 - ◆ Quais são as implicações para a vida de cada um deles? no trabalho, na sua saúde física e emocional;
 - ◆ Quais são as implicações para a família?
 - ◆ O que poderia ser diferente?
 - ◆ O que pode ser feito para que haja mudança?



ACTIVIDADE 5 : 24 HORAS NA VIDA DOS HOMENS E DAS MULHERES

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h20 min	<ul style="list-style-type: none">• Formulários “24h na vida do homem e da mulher” preenchidos por cada dupla• O filme “Um Sonho Impossível”• Computador e data show	<ul style="list-style-type: none">• Compreender as diferentes tarefas que os homens e as mulheres desempenham durante as 24 horas do dia• Analisar as consequências destas tarefas para a sua saúde física, emocional e psicológica• Analisar o impacto da divisão de trabalho na vida profissional da mulher e do homem



Passos

- ⇒ Peça que se dividam em 4 grupos de 3 duplas por grupo, para partilharem a análise que fizeram dos resultados das entrevistas seguindo a sequência das perguntas abaixo:
 - ◆ Quantas horas por dia trabalha o homem? E a mulher?
 - ◆ O que fazem as mulheres e os homens?
 - ◆ Quais são as principais diferenças?
 - ◆ Quais são as implicações para a vida de cada um deles? no trabalho, na sua saúde física e emocional;
 - ◆ Quais são as implicações para a família?
 - ◆ O que poderia ser diferente?
 - ◆ O que pode ser feito para que haja mudança?
- ⇒ Em plenário peça a cada grupo para compartilharem as conclusões a que chegaram;
- ⇒ Encerre passando o filme “Um Sonho Impossível?” e depois pergunte se pensam que aquele sonho é possível (8 min).

Notas para o(a) Facilitador(a)

Resuma os resultados de forma que fique claro que homens e mulheres fazem tarefas que lhes foram atribuídas segundo os papéis de género, usando as informações nos “pontos chave”. Como o trabalho doméstico é visto como “tarefa da mulher”, as mulheres trabalham muitas horas sem serem pagas, desempenhando tarefas que são fundamentais para todas as pessoas do agregado: cozinhar, lavar, passar, limpar, fazer compras, cuidar de crianças, cuidar de doentes.

A mulher que trabalha fora terá dupla jornada de trabalho, no emprego e em casa, o que implica maior esforço físico e emocional. Ela terá de se esforçar mais para ter um bom desempenho no emprego; e quando volta para casa cansada, ainda terá de dar conta das tarefas domésticas. O cansaço físico e emocional pode ter um impacto negativo no seu desempenho profissional e na sua saúde e bem-estar; os homens, porém podem preocupar-se apenas com as tarefas do trabalho.



Pontos-Chave

Homens e mulheres fazem coisas diferentes durante o dia.

O papel do homem é normalmente de prover, ser o ganha-pão, ser a autoridade, o chefe da família. É um papel que dá poder e privilégios na sociedade.

Como o trabalho doméstico é responsabilidade das mulheres, os homens ficam com mais tempo livre.

O trabalho dos homens é geralmente fora de casa e é pago.

O facto do homem passar muito tempo fora de casa causa um distanciamento de sua família, principalmente das crianças.

O facto de o homem ser encorajado pela sociedade a passar o tempo fora de casa e a consumir bebidas alcoólicas tem consequências para a sua saúde, por exemplo, problemas de fígado e pâncreas. Além disso pode contribuir para a violência doméstica, ITS e HIV.

As mulheres trabalham mais horas, e por isso têm menos tempo para desenvolvimento pessoal e profissional e para procurar serviços de saúde.

Mesmo quando trabalham fora, as mulheres ainda fazem as tarefas domésticas e assim têm dupla jornada de trabalho.

O trabalho das mulheres em casa, como não é remunerado, é invisível, nem sempre é valorizado nem considerado trabalho.

Reforce o que já foi visto nos exercícios anteriores, que o papel da mulher é geralmente tomar conta de todos e ser mãe. Por isso, quando algum idoso ou criança do agregado adocece, é ela que tem de faltar ao serviço para os acompanhar ao hospital.

Formulário “24-horas na vida de um homem e de uma mulher” de 2ª a 6ª Feira da 1h da manhã até a meia noite.

ATIVIDADES DO HOMEM		Pago	ATIVIDADES DA MULHER		Pago
		sim/não			sim/não
1 h			1 h		
2 h			2 h		
3 h			3 h		
4 h			4 h		
5 h			5 h		
6 h			6 h		
7 h			7 h		
8 h			8 h		
9 h			9 h		
10 h			10 h		
11 h			11 h		
12 meio dia			12 meio dia		
13 h			13 h		
14 h			14 h		
15 h			15 h		
16 h			16 h		
17 h			17 h		
18 h			18 h		
19 h			19 h		
20 h			20 h		
21 h			21 h		
22 h			22 h		
23 h			23 h		
24 h meia noite			24 h meia noite		
Homem	Total de horas remuneradas	Mulher	Total de horas remuneradas		
Total de horas de trabalho		Total de horas de trabalho			

História “Hoje Eu Não Fiz Nada”

⇒ Peça a uma voluntária para ler a história.

O marido chegou em casa depois do trabalho e encontrou os seus três filhos a brincar no quintal, ainda de pijamas e despenteados. Estavam todos sujos, com restos de comida na cara e na roupa.

A porta da frente da casa estava aberta.

O cãozinho da família nem apareceu.

Conforme entrou em casa, encontrou mais e mais confusão.

Na sala, a televisão estava ligada em volume alto e havia migalhas e restos de doces e salgadinhos no sofá, cadeiras e no chão.

Na cozinha, pilhas de pratos, copos e talheres por lavar; ainda havia restos de comida numa panela, um copo partido em cima da banca e a geleira estava aberta.

Sem contar que tinha um montinho de areia perto da porta.

No quarto das crianças as camas por fazer, roupas e brinquedos espalhados por todo lado.

Assustado, evitando pisar nos brinquedos espalhados e nas peças de roupa suja, procurou a mulher.

‘Será que a minha mulher passou mal?’ pensou ele.

‘Será que alguma coisa grave aconteceu?’

Ele viu um fio de água a correr pelo chão, a vir da casa de banho.

Na casa de banho encontrou uma toalha ensopada, o sabonete a desfazer-se na água e muito papel na retrete.

Finalmente, ao entrar no quarto do casal, encontrou a sua mulher ainda de capulana atada, deitada na cama, a ler uma revista.

Ele olhou para ela completamente espantado e perguntou: O que aconteceu aqui em casa? Porquê toda essa desordem?




Ela sorriu e disse:

Todos os dias, quando chegas do trabalho repetes a mesma frase: Não entendo o que ficas a fazer o dia inteiro dentro de casa!

Pois bem.....Hoje eu não fiz nada!!!



ACTIVIDADE 6 : EU CONCORDO OU DISCORDO?

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
45 min	<ul style="list-style-type: none">• Duas folhas de papel: uma escrita "Concordo" e outra escrita "Discordo"• Lista de afirmações para serem lidas em voz alta	<ul style="list-style-type: none">• Explorar e analisar os valores e as atitudes de género• Promover oportunidade para expressão de ideias e a capacidade de defender os seus argumentos• Desenvolver a capacidade de escutar o outro• Descobrir a diversidade de opiniões na sua comunidade



Passos

- ⇒ Antes de iniciar a actividade, afixe a folha "Concordo" numa das paredes e a folha "Discordo" noutra parede. Peça que fiquem de pé no meio da sala e explique que irá ler algumas afirmações. Se concordarem, devem dirigir-se para a folha "Concordo"; se discordarem dirigem-se para a folha "Discordo"
- ⇒ Selecciona cinco ou seis afirmações das Notas para o(a) Facilitador(a) que possam provocar maior debate;
- ⇒ Leia a primeira afirmação em voz alta e pergunte quem concorda ou discorda da afirmação. É obrigatório tomar uma posição e ninguém poderá ficar no meio. Em seguida, peça a uma ou duas pessoas de cada lado para argumentarem a sua posição;
- ⇒ Depois de alguns participantes terem argumentado em relação à afirmação, pergunte se alguém quer mudar de opinião;
- ⇒ Depois junte de novo o grupo todo. Leia a próxima afirmação e repita os passos 2 e 3. Continue assim para cada uma das afirmações que escolheu.

Notas para o(a) Facilitador(a)

Selecione as afirmações que poderão despertar mais interesse e discussão entre os participantes. Vá anotando as frases e argumentos apresentados, exactamente como forem ditos pelas jovens, porque irá usá-los para discutir os conceitos de natureza e género na Actividade 8 'Vamos testar o que aprendemos'.

Afirmações

- ◆ *As mulheres têm uma vida mais difícil que os homens*
- ◆ *As mulheres são melhores que os homens a cuidar e educar as crianças*
- ◆ *As mulheres são mais sentimentais que os homens*
- ◆ *Uma mulher é mais mulher depois de ter tido filhos*
- ◆ *O sexo é mais importante para os homens que para as mulheres*
- ◆ *Os homens são naturalmente mais violentos que as mulheres*
- ◆ *As mulheres são fofoqueiras*
- ◆ *Homem é o 'galo da casa'*
- ◆ *As mulheres cuidam dos pais quando envelhecem*
- ◆ *Se as mulheres se vestissem adequadamente, o assédio e a violação sexual diminuiriam*
- ◆ *Eu sou totalmente contra a violência, mas há mulheres que abusam e merecem ser castigadas.*




Se todos os participantes concordarem com uma das afirmações, exprima uma opinião diferente, para estimular o debate

Pontos-Chave

Muitas vezes repetimos frases e emitimos valores sem pensar se concordamos mesmo com eles. As pessoas podem não estar conscientes dos seus próprios valores em relação ao género, mas inconscientemente os seus valores influenciarão sempre os seus comportamentos em determinadas situações. Reflectir sobre as nossas atitudes em relação ao género ajuda-nos a ter consciência desses valores; a abandonar preconceitos; e a ter atitudes diferentes nas nossas relações com homens e mulheres.



ACTIVIDADE 7 : OS NOSSO AVÓS, NOSSOS PAIS E OS NOSSOS FILHOS

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h	<ul style="list-style-type: none">• Bloco de papel gigante• 15 canetas de diferentes cores, 5 para cada grupo• Cópias da história "A Frigideira" para todas	<ul style="list-style-type: none">• Reflectir sobre a maneira como as normas sociais, e em particular as do género, são passadas de uma geração para a outra• Compreender como acontecem as mudanças nas normas de género• Compreender o que já mudou e o que ainda queremos mudar• Reconhecer que somos nós que fazemos acontecer essas mudanças



Passos

1ª ETAPA - 30 min

- ⇒ Divida os participantes em 3 grupos. Dê canetas de feltro de várias cores e duas ou três folhas de bloco gigante para cada grupo;
- ⇒ Dê a instrução a cada grupo separadamente de modo que um não ouça o que o outro irá desenhar;
- ⇒ Diga ao grupo 1 para desenhar a maneira como os seus avós viviam; o grupo 2 deve desenhar a maneira como seus pais vivem; e o grupo 3 deve desenhar a maneira como os seus filhos viverão;

2ª ETAPA - 30 min - Plenário

- ⇒ Peça aos 3 grupos para afixarem os seus desenhos na parede e para os explicarem (5min cada);
- ⇒ Explore algumas das seguintes questões com o grupo todo (15 min):
 - ◆ O que é que mudou com o passar das gerações?
 - ◆ O que mudou no mundo do trabalho?
- ⇒ O que provocou estas mudanças?
- ⇒ Que mudanças foram positivas e quais foram negativas?
- ⇒ Conclua chamando a atenção para quantas mudanças já ocorreram em relação aos papéis de género nessas 3 gerações, e para o facto que vão continuar a mudar. A mudança é inevitável, e é melhor escolhermos fazer parte das mudanças, caso contrário seremos atropelados por elas.



REFLEXÃO FINAL

A FRIGIDEIRA

Passos

- ⇒ Distribua a história da frigideira para cada participante;
- ⇒ Peça um(a) voluntário(a) para ler a história em voz alta;
- ⇒ No final da história pergunte:
 - ◆ Como é que esta história se relaciona com o que temos vindo a estudar aqui? O que a história nos ensina?

A Frigideira




Conta-se que um jovem recém-casado ficou curioso ao perceber a forma como a sua esposa preparava o peixe: cortava-lhe a cabeça (bem cortada) e o rabo, até quase ao meio do peixe. O marido perguntava o porquê daquilo e ela sempre respondia: "A mamã sempre fez assim e eu aprendi com ela... então naturalmente esta deve ser a melhor maneira de preparar o peixe". E assim, sempre que a esposa ia fritar peixe, ele observava e achava

estranho. Ele era da opinião que a cabeça e o rabo do peixe davam mais sabor ao prato e por isso era uma pena cortá-los. Mas ficava calado, afinal, quem era ele para ir contra os ensinamentos da sogra? E não queria arranjar problemas com a esposa! Num dia de almoço em casa da sogra, ele viu que esta ia preparar peixe e aproveitou para observar o que ela fazia com a cabeça e o rabo do peixe. Ele ficou muito surpreso ao ver que ela não o cortava como a esposa lhe dissera. Então perguntou-lhe: "Sogra, a sua filha corta a cabeça e o rabo do peixe, dizendo que aprendeu consigo, e agora vejo que não estás a fazer....o que se passa?"

A sogra riu-se e respondeu; "Meu filho, eu sempre cortava o peixe daquela maneira porque a minha frigideira era pequena.... só isso!"



ACTIVIDADE 8: VAMOS TESTAR O QUE APRENDEMOS?

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
40 min	<ul style="list-style-type: none">• Teste do Género para cada participante• Lápis• Frases ditas pelos participantes na Actividade 4 “Concordo e Discordo”	<ul style="list-style-type: none">• Verificar os conhecimentos dos participantes sobre a diferença entre natureza e género



Passos

- ⇒ Explique que, como já fizeram 7 actividades sobre socialização, normas sociais e género, é agora o momento de verificar os conhecimentos que ficaram consolidados e para isso irão fazer um teste. Saliente que o teste não é para nota e não tem nenhuma função de aprovar ou “chumbar”. O teste é para o(a) facilitador(a) verificar se explicou bem e, se houver dúvidas, saber o que precisa ser explicado novamente;
- ⇒ Distribua o Teste do Género a cada participante e dê 15 minutos para responderem;
- ⇒ Quando tiverem terminado, peça um(a) voluntário(a) para partilhar a resposta que deu à pergunta 1, e que argumente a sua resposta. Pergunte aos(as) demais participantes se alguém respondeu diferente e porquê. Se necessário dê a resposta certa, e peça um(a) novo voluntário(a) para a pergunta 2; e assim sucessivamente até terminar todas as perguntas;
- ⇒ Apresente os argumentos que foram anotados na Actividade “Concordo” e “Discordo” e peça que digam se as frases se referem a natureza ou a género.



Teste do Género

Diga se as afirmações abaixo se referem a Natureza ou Género, marcando um X na respectiva coluna.

	Natureza	Género
Mulheres dão à luz a bebés, homens não		
As mulheres são pacientes		
As meninas são delicadas e os meninos são brutos		
As mulheres têm seios, os homens não		
As mulheres choram mais que os homens		
Rapazes podem voltar tarde para a casa, as raparigas não		
Homens têm pénis, as mulheres não		
Os rapazes gostam de assistir ao futebol e as raparigas gostam de assistir a novelas		
Os rapazes são bons em matemática e ciências		
As raparigas têm ovários e menstruação		
As raparigas gostam de bordar e fazer crochet		
Homens têm barbas		
As mulheres têm muito jeito para decoração		
Homens são sujos e se vivem sozinhos, suas casas são uma desordem		

Notas para o(a) Facilitador(a)

Explique a diferença entre os conceitos de natureza e género, lembrando que é da natureza tudo aquilo que já nasce connosco e não é possível mudar e género é tudo o que é construído socialmente. Por exemplo, nascemos com pénis ou vagina, com seios, com testículos, e isso é dado pela natureza. No entanto, não nascemos sabendo cozinhar ou delicados(as) ou brutos(as), aprendemos a cozinhar, aprendemos a ser delicados(as) ou brutos(as). Esse aprendizado é feito através do processo de socialização, da construção social de normas e de papéis sociais. E se aprendemos, também podemos desaprender, de forma a construir novas relações, com maior igualdade e justiça entre homens e mulheres.



Pontos-Chave




Esses papéis sociais não são dados pela natureza, mas sim construídos socialmente. A desigualdade destes papéis chamamos de desigualdade de géneros e terá como resultado oportunidades diferenciadas para homens e mulheres. Da natureza só o sexo nos diferencia. Do género são as normas sociais e culturais que criam oportunidades.

Definição de género⁵ - Enquanto o sexo biológico é determinado por características genéticas e anatómicas, o género é uma identidade adquirida que é aprendida, muda ao longo do tempo e varia grandemente dentro das culturas e entre estas. Refere-se à variedade de papéis socialmente construídos e a relacionamentos, traços de personalidade, atitudes, comportamentos, valores e poder relativo à influência que a sociedade atribui aos dois sexos, de forma diferenciada. O género refere-se não só a mulheres ou homens, mas às relações entre estes

5 Princípios de empoderamento das mulheres, UN WOMEN, 2010



ACTIVIDADE 9: O QUE É PODER?

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h30	<ul style="list-style-type: none">• Bloco gigante• Canetas de feltro• 1 folha A4 para cada participante• 1 caneta por participante• Jogo de cartões com os tipos de Poder e cartões com a definição de cada tipo de Poder para 5 grupos	<ul style="list-style-type: none">• Descrever o que aprenderam das suas próprias experiências de Poder e falta de Poder• Conhecer os diferentes tipos de Poder



Passos

1ª ETAPA – 15 min

- ⇒ Dê uma folha de papel a cada participante. Peça-lhes para traçarem uma linha ao meio, de cima para baixo;
- ⇒ Peça-lhes para desenharem de um lado uma situação em que se sentiram cheias de Poder. No outro lado, devem desenhar uma situação que as fez sentir sem Poder nenhum;

2ª ETAPA – 30 min

- ⇒ Peça para afixarem as suas folhas nas paredes, circularrem e verem os desenhos de cada colega;
- ⇒ Peça voluntários(as) para explicarem os seus desenhos de situações de Poder e outros(as) para explicarem os seus desenhos de situações sem poder.

3ª ETAPA – 30 min

- ⇒ Desenhe uma linha de cima para baixo ao meio do bloco gigante. Do lado esquerdo, escreva “Sinto-me poderosa”, e do lado direito escreva “Sinto-me sem poder nenhum”;
- ⇒ Na coluna da esquerda, escreva os sentimentos que os participantes tiveram nas situações em que se sentiram cheias de Poder;
- ⇒ Na coluna da direita, escreva os sentimentos que tiveram nas situações em que se sentiram sem Poder;
- ⇒ Oriente a discussão usando as seguintes perguntas:
 - ◆ Que tipo de situações nos faz sentir cheios de Poder ou sem Poder nenhum?
 - ◆ O Poder é algo que existe por si só, ou é algo que existe sempre em relação a outra pessoa?
 - ◆ Estaremos sempre em situações em que alguém tem Poder?
 - ◆ Que tipo de Poder existe no ambiente de trabalho?
 - ◆ Como podemos ter mais Poder? E as mulheres, como podem ter mais Poder?

4ª ETAPA – 15 min

- ⇒ Explique que irão encerrar com uma actividade em grupos que irá ajudar a entender os diferentes tipos de poder.
- ⇒ Peça que se dividam em 4 grupos e distribua a cada:
 - ◆ Um conjunto de folhas cortadas (ou cartões) com os tipos de Poder e suas definições todas misturadas. Em algumas folhas (ou cartões) deverá estar escrito o nome do Poder, um Poder por folha (ou cartão) e noutras folhas as definições de cada tipo de Poder (um tipo por folha);
- ⇒ Peça que juntem o tipo de Poder à sua respectiva definição;
- ⇒ Após todos terem terminado, peça para cada grupo partilhar um tipo de Poder e sua definição, e pergunte aos outros grupos se as suas respostas são iguais ou diferentes; continue até terem visto todos os tipos de poder e suas definições.

TIPO DE PODER E SUA DEFINIÇÃO

PODER ECONÓMICO - Ter acesso e controle de recursos económicos como dinheiro, trabalho e crédito

PODER POLÍTICO - Capacidade de tomar decisões ou influenciar decisões tomadas sobre políticas públicas e leis

PODER SOCIAL - Ter influência sobre a vida da comunidade, como por exemplo os anciãos, as parteiras tradicionais, os régulos e rainhas

PODER INTERIOR - Recursos que trazemos dentro de nós mesmos, por exemplo a autoconfiança, autoestima, coragem, determinação



Pontos-Chave

Quando nos sentimos sem Poder, os sentimentos que temos são negativos, como Medo e Insegurança, Inferioridade e Incompetência, Frustração e Rejeição. Ao contrário, quando nos sentimos poderoso(a)s, temos sentimentos positivos como Coragem, Auto-Confiança, Satisfação, e sentimo-nos competentes. O Poder só existe em relação a outras pessoas, só existe num relacionamento onde uma pessoa ou um grupo de pessoas exerce o poder sobre outra pessoa, ou sobre outro grupo de pessoas. O Poder não é fixo, não é algo que temos sempre e a todo momento. Estamos sempre a entrar e a sair de situações e relacionamentos com mais ou menos Poder. Por exemplo, uma mulher pode ter muito Poder no trabalho, mas ao chegar a casa pode sentir-se sem Poder em relação ao marido. Um homem pode não ter Poder no trabalho, mas chegar a casa e exercer o seu Poder sobre a sua família. Um(a) jovem estudante pode sentir-se sem Poder na escola em relação aos professore(a)s, mas chegar a casa e ter Poder em relação aos irmãos mais novos. Todos poderão até exercer o seu Poder de forma violenta, descarregando as suas frustrações em cima dos outros.



REFLEXÃO FINAL




EQUILIBRAR AS RELAÇÕES DE PODER

Duração: 15 min

- ⇒ Peça a cada participante para pensar numa situação que vive no dia a dia, em que se sente sem Poder. O que seria possível mudar na sua atitude para tornar o Poder mais equilibrado nessa relação?
- ⇒ Peça a cada participante para pensar numa situação que vive no dia a dia, em que se sinta com Poder, e talvez faça a outra pessoa ou grupo sofrer, sentindo-se sem Poder. Como é que pode mudar, de forma que a relação fique equilibrada e não faça o outro sofrer?
- ⇒ Conclua reforçando que, como já foi falado, muitas pessoas têm a ideia errada de que género é tirar Poder do homem e dar Poder à mulher. Saliente que Género tem a ver com o equilíbrio de Poder entre homens e mulheres.



ACTIVIDADE 10: EXPERIÊNCIAS COM A VIOLÊNCIA

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h50	<ul style="list-style-type: none">• Bloco gigante• Estatísticas oficiais sobre violência doméstica em Moçambique• Lei 29/2009 sobre a Violência Doméstica Praticada contra a Mulher• Materiais informativos sobre violência doméstica• Jogo de cartões com os tipos de violência e cartões com a definição de cada tipo de violência para 5 grupos• Lista de organizações que trabalham nas áreas de direitos humanos, saúde, direitos das mulheres, homossexuais e pessoas com deficiência	<ul style="list-style-type: none">• Compreender como a violência limita a vida das mulheres e dos homens• Aperceber-se das várias formas de violência que ocorrem no dia-a-dia• Compreender que a maior parte da Violência Baseada no Género ocorre na família• Compreender como as mulheres são particularmente vulneráveis ao abuso sexual e à violência• Identificar algumas acções para prevenir a violência contra as mulheres



Passos

1ª ETAPA – 10 min

- ⇒ Peça aos participantes para reflectirem 10 min sobre as seguintes perguntas:
- ⇒ Pense numa situação de violência de que tenha ouvido falar e que a tenha marcado muito, diga que deve ser uma situação que se sinta confortável em partilhar;
- ⇒ Como se sentiu ao ouvir sobre este caso de violência?

2ª ETAPA – 40 min

- ⇒ Peça aos participantes que se juntem em grupos de três para partilharem as suas experiências. Não será necessário entrar em detalhes, bastará identificar: o que motivou a violência; o tipo de violência cometida; quem praticou a violência; quem sofreu a violência;
- ⇒ Chame a atenção para controlarem o tempo, de modo a todos partilharem, 10 minutos para cada participante;

3ª ETAPA – 45 min - Plenário

- ⇒ Peça aos grupos para partilharem as experiências e vá anotando no bloco gigante as seguintes informações:
- ⇒ Pergunte ao grupo:
 - ◆ Há certos grupos da sociedade que sofrem mais dos diferentes tipos de violência?
 - ◆ Esses casos são raros, ou são comuns no vosso bairro ou cidade?
 - ◆ Esse é o mundo que querem para os vosso(a)s filho(a)s, ou querem um mundo melhor?
 - ◆ O que podem fazer para criar um mundo de paz e evitar que a nova geração, especialmente as vossas filhas, sofra esse tipo de violência?
 - ◆ No mundo do trabalho o que pode ser feito para se proteger de violência psicológica, assédio moral e sexual?

4ª ETAPA - 15 min

- ⇒ Explique que irão encerrar com uma actividade em grupos para conhecerem a definição dos diferentes tipos de violência;
- ⇒ Peça que se dividam em 4 grupos e distribua a cada um conjunto de folhas cortadas (ou cartões) com os tipos de violência e suas definições todas misturadas. Numas folhas (ou cartões) deverá estar escrito o nome da violência e um tipo de violência por folha (ou cartão); noutras folhas as definições de cada tipo de violência (um tipo por folha);
- ⇒ Peça que juntem o tipo de violência à sua respectiva definição;
- ⇒ Quando terminarem, peça para cada grupo partilhar um tipo de violência e sua definição e dê exemplos, usando os casos que foram partilhados na Etapa 3;
- ⇒ Pergunte aos outros grupos se as suas respostas são iguais ou diferentes; continue até terem visto todos os tipos de violência e suas definições

TIPO DE VIOLÊNCIA E SUA DEFINIÇÃO

VIOLÊNCIA FÍSICA - Uso da força com o objectivo de ferir, deixando ou não marcas evidentes. Tapas, murros, empurrões, pontapés, mordidas, puxar cabelo, queimar e agredir com diversos objectos.

VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA/EMOCIONAL - Tipo de violência que não deixa marcas corporais visíveis, mas deixa cicatrizes e marcas emocionais profundas. Humilhar, depreciar, discriminar, desrespeitar, dar punições exageradas, atitude de aversão e oposição com intuito de provocar ou menosprezar a vítima, ameaçar filhos ou pessoas queridas da vítima, magoar animais de estimação, danificar objectos de estimação. Qualquer comportamento que tenta controlar a vida social do(a) companheiro(a): impedir que este(a) visite familiares ou amigos, esconder e controlar o telemóvel, trancar a pessoa em casa.

VIOLÊNCIA VERBAL - Pode ser feita através do silêncio, ou com ofensas morais, insultos, depreciações e questionamentos infundáveis.

VIOLÊNCIA SEXUAL - Forçar a ter relações sexuais com ou sem violência física. Forçar a ter relações sexuais desprotegidas. Forçar o outro a ter relações com outras pessoas.

NEGLIGÊNCIA (FALTA DE CUIDADO, DESLEIXO) - Omissão do responsável por uma pessoa dependente, uma criança, ou idoso em proporcionar as necessidades básicas para sua sobrevivência. Recusa de pagar a pensão alimentícia ou de participar nos gastos básicos para a sobrevivência do núcleo familiar.

VIOLÊNCIA BASEADA NO GÉNERO - É a violência que a mulher sofre pelo facto de ser mulher. Abrange um e que de violações dos direitos humanos, incluindo o abuso sexual das crianças, a violação sexual, a violência doméstica, o assédio sexual, o tráfico de mulheres e meninas, e várias práticas tradicionais nocivas.

VIOLÊNCIA ECONÓMICA, FINANCEIRA OU PATRIMONIAL- Fazer uso não consentido de recursos financeiros ou patrimoniais da vítima por exemplo apossar-se total ou parcialmente da reforma do idoso ou da pessoa com necessidades especiais. Destruir, vender ou apossar-se de propriedades, objectos, instrumentos de trabalho e cartões do banco da vítima.

Notas para o(a) Facilitador(a)

É importante ter informações bastante práticas sobre os diferentes tipos de serviços e grupos de apoio existentes no seu bairro e na sua cidade, com endereço, pessoa a contactar, dias e horário de atendimento. Esteja preparada pois provavelmente as pessoas não partilhar experiências dolorosas de violência que nunca tiveram oportunidade nem espaço para partilhar anteriormente. Nesses casos, o importante é ouvir com respeito e compaixão e manifestar solidariedade. Ofereça o seu abraço e encoraje os demais a fazerem o mesmo. Distribua a todos a lista com as organizações que identificou e que podem prestar apoio.



Pontos-Chave

Todos fomos afectados por violência, uns como vítimas, outros como testemunhas, e outros como perpetradores de violência. Contudo, temos poucas oportunidades de discutir as suas consequências de longo prazo. A violência manifesta-se de várias formas: a mais óbvia é a violência física, mas existe também a violência sexual, emocional e financeira.




A Violência Baseada no Género é aquela que é praticada contra uma mulher pelo facto de ser mulher. A maior parte da violência baseada no género ocorre na família, e é praticada pelos homens contra as mulheres e crianças. Este tipo de violência, praticado no âmbito das relações domésticas ou familiares, chama-se violência doméstica.

A violência tem efeitos duradouros, apesar de a sociedade ignorar o seu impacto. Por exemplo, a violência física numa criança, para além de lesões físicas, tem efeitos psicológicos negativos. Essa criança pode ter o seu desempenho escolar comprometido, pois terá medo de fazer perguntas, de tomar iniciativa.

Além disso, a violência passa de geração para geração, e quem foi criado com violência tende a usar violência, pois a sua prática passa a ser vista como “normal”. Há famílias e comunidades onde o método para educar as crianças e jovens é o castigo físico e a violência verbal com gritos e insultos. Eles aprendem assim que a violência é a forma de se relacionar com o mundo.



ACTIVIDADE 11 : O TRIÂNGULO DO PODER

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
2h	<ul style="list-style-type: none">• 10 minutos iniciais do filme “A Fuga das Galinhas”• Computador e data show• Bloco gigante• Cartões de cartolinas• Marcadores e bostick• Filme “Amor Respeito e Liberdade” de Kau Mascarenhas	<ul style="list-style-type: none">• Compreender a dinâmica do triângulo do poder e o papel do(a) perpetrador(a), da vítima e do(a) salvador(a)



Passos

1ª ETAPA – 40 min

- ⇒ Passe os 10 minutos iniciais do filme “A fuga das galinhas” 18 até a galinha olhar para o céu e ver os pássaros voando. Passe o filme sem dar nenhuma instrução;
- ⇒ Após terem assistido ao filme, distribua cartões ou pequenos pedaços de papel e marcadores e peça que formem duplas com o colega ao lado e escrevam ou desenhem os símbolos de poder que aparecem no filme;
- ⇒ Peça para as duplas apresentarem as suas respostas, vá afixando os cartões na parede e perguntando porque é que aquele é um símbolo de poder;
- ⇒ Explique o Triângulo do Poder através do filme perguntando quem no filme é o(a) Perpetrador(a), a Vítima e o(a) Salvador(a);
- ⇒ Em seguida, diga que vão fazer um exercício para verificar como a situação ocorre no dia-a-dia.

2ª ETAPA – 40 min

- ⇒ Explique agora o exercício sobre as relações de Poder no dia-a-dia;
- ⇒ Peça aos participantes que se retirem da sala, ficando apenas os(as) jovens com quem já foi combinado participar no exercício, e que farão o papel de motorista e cobrador. O exercício é uma situação do dia-a-dia dos passageiros num “chapa 100”;
- ⇒ Precisar de 5 jovens para representarem: 1) o motorista do chapa, 2) o cobrador do chapa, 3) uma rapariga acima do peso que será impedida pelo cobrador de entrar no chapa, 4) um rapaz que irá assediar uma rapariga dentro do chapa. A rapariga não sabe que será assediada, e 5) um(a) polícia de trânsito;
- ⇒ Arrume as cadeiras da sala como se fosse um “chapa 100”, isto é, com menos assentos do que o número de participantes, de forma que os passageiros fiquem apertados dentro do chapa;
- ⇒ Explique a cada jovem o seu papel:
 - ◆ Cobrador: quando o motorista já estiver no lugar, o cobrador vai para fora e anuncia a rota do chapa; chama os passageiros para entrarem e nesse momento começa a falar de forma desrespeitosa, a discriminar os passageiros e não deixa entrar a rapariga acima do peso dizendo que “pessoas gordas só atrapalham” e dão prejuízo, porque ocupam dois lugares;
 - ◆ A Rapariga acima do peso: a rapariga tenta entrar mas é impedida pelo cobrador e fica de fora, na paragem;

- ◆ O Motorista: Com o chapa lotado, o motorista arranca sem que todos tenham subido, dirige em alta velocidade, trava de repente, não pára nos semáforos vermelhos; avisa que vai mudar a rota do chapa; quando for parado pelo Polícia de Trânsito, dará dinheiro para poder seguir;
 - ◆ O rapaz assediador: irá mexer no cabelo de uma das passageiras, irá fazer elogios constrangedores;
 - ◆ O Polícia de Trânsito: surge na rua e dá ordem para o chapa parar; pede os documentos ao motorista e verifica que o chapa está em situação irregular. Empata durante meia hora e dá a entender pela conversa e olhares que, sem 'refresco', não vão sair dali;
- ⇒ Dê início à dramatização com o cobrador indo fora da sala para anunciar a rota e chamar os 'passageiros'. Estes deverão entrar e ocupar os lugares no chapa e dar continuidade à dramatização, até que todos tenham desempenhado os seus papeis.
- ⇒ Depois de 5 a 10 minutos, pare a dramatização.

3ª ETAPA - 40 min

- ⇒ Analise o Triângulo do Poder na dramatização do "chapa", fazendo o triângulo "vivo". Com os participantes ainda em pé pergunte quem era o agressor no caso do "chapa" e peça para ficar na ponta do triângulo referente ao Agressor;
- ⇒ Pergunte ao motorista o que ele fez como agressor e como ele se sentia.
- ⇒ Faça o mesmo para os passageiros.
- ⇒ Faça a mesma coisa para todas as situações do chapa: com o cobrador e a rapariga acima do peso, com o polícia de trânsito, com o rapaz assediador e a rapariga assediada.
- ⇒ Depois de terminado de analisar o triângulo do Poder no "chapa", passe a representar outras situações do dia a dia, por exemplo:
- ◆ O motorista chega em casa chateado com o polícia e agride a mulher, a mulher chateada bate nas crianças, a criança mais velha bate na irmã mais nova.
 - ◆ A mulher agredida vai ter com a família para queixar da violência doméstica sofrida pelo marido, a família se limita a responder "aguenta, mulher nasceu para sofrer". Pergunte aos participantes em que ponta do triângulo a família, a mulher e o marido devem ficar e porque.
 - ◆ A nora leva uma refeição para a sogra e esta a insulta, a nora vai queixar ao marido que se limita a dizer "aguenta, é a minha mãe, daqui a nada vamos sair daqui, já comprei terreno". Pergunte aos participantes em que ponta do triângulo a nora, sogra e marido devem ficar e porque.
 - ◆ A nora envelhece e vira sogra. A nora dela leva uma refeição para ela e ela a insulta, reproduzindo a violência que sofreu enquanto era nora. Pergunte aos participantes em que ponta do triângulo a nora e a sogra devem ficar e porque.
- ⇒ Explique que quando a educação não é libertadora o sonho do oprimido é de se tornar opressor, e por isso devemos ter consciência do nosso papel no dia a dia dentro desse triângulo.
- ⇒ Encerre passando o filme "Amor, Respeito e Liberdade" 19 de Kau Mascarenhas. (4 minutos)



Notas para o(a) Facilitador(a)

Provavelmente os jovens irão identificar símbolos de poder que poderão ser símbolos de poder opressor, como o machado, cães, guarda, arma do guarda, botas do guarda e da proprietária da quinta, cerca, caixa do castigo, os gráficos com números de ovos que as galinhas põem; ou símbolos do poder libertador, como a colher e outros instrumentos que as galinhas usam para alcançarem a liberdade.

Ao colar os cartões na parede, agrupe os símbolos do poder opressor de um lado e os do poder libertador do outro. Se observar que os jovens estão a ter dificuldades em identificar os símbolos de poder, pergunte se querem assistir ao filme de novo. Em caso positivo, passe o filme novamente e verá que facilmente os jovens identificarão os símbolos. Chame a atenção para este facto, ligando-o com a realidade: na nossa vida também há muitos símbolos de poder e situações de opressão de que não nos apercebemos. A violência e a opressão passam a fazer parte do quotidiano de tal forma que acabam por se tornar invisíveis ou tidas como 'normal

Preparação de Actividade Externa “Mulheres Que Inspiram”

Duração - 30 min 

- ◆ Explique que terão de preparar uma actividade individual para apresentar num próximo encontro e para isso terão 30 minutos para prepararem-se;
- ◆ A tarefa é a de identificar uma mulher lhes inspira ou inspirou na vida. Devem ser mulheres que tem alguma actividade profissional remunerada, pode ser um trabalho formal ou informal assalariado ou pode ser como empreendedora, dona do seu próprio negócio.
- ◆ Peça para identificarem e prepararem as perguntas para as entrevistas a realizar no bairro e a apresentar na Actividade 12.






Pontos-Chave

As relações de Poder são relacionais e dinâmicas, isto é, sempre temos ou não Poder em relação a outras pessoas com quem nos relacionamos. Durante o nosso dia, podemos desempenhar os três papéis do Triângulo do Poder. Quer isso dizer que não somos o tempo todo Vítimas, o tempo todo Perpetradores, ou o tempo todo Salvadores. Podemos desempenhar estes três papéis no mesmo dia. Por exemplo, uma pessoa pode ser vítima de um(a) chefe no local de trabalho; chegar a casa e ser o(a) perpetrador(a) na sua família; ou mesmo ser o(a) salvador(a), quer no trabalho quer em casa. O(a) Perpetrador(a) é a pessoa que comete a agressão, que pode ser física ou psicológica; a Vítima é a pessoa que sofre a agressão; o Salvador(a) é a pessoa ou grupo que quer manter a situação. Neste contexto, a palavra Salvador tem um sentido completamente diferente daquele normalmente usado na língua portuguesa: Salvador no Triângulo do Poder é a pessoa ou grupo que quer salvar a situação, e não a vítima.

O Salvador quer 'manter a situação como ela está'. Por exemplo, numa situação em que uma mulher é regularmente vítima de violência doméstica, ela é a Vítima, o marido é o Perpetrador e a família ou amigos e vizinhos que dizem 'Aguenta, mulher nasceu para sofrer', fazem o papel de Salvadores, porque querem salvar a situação, mantendo-a como está. No caso do Chapa 100, temos vários perpetradores que cometem diferentes tipos de violência: o cobrador, o motorista, o rapaz que assedia a rapariga e o polícia de trânsito. As vítimas são os passageiros, a rapariga impedida de entrar no chapa, a rapariga assediada e, no caso do polícia de trânsito, o motorista é a vítima. Todos os passageiros são salvadores pois não fazem nada contra a violência cometida contra a rapariga impedida de entrar no chapa; contra o assédio sofrido pela outra rapariga; e no caso do polícia de trânsito pressionam o motorista a subornar o polícia para poderem seguir viagem.



ACTIVIDADE 12 : MULHERES QUE INSPIRAM

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h	<ul style="list-style-type: none">• Entrevistas feitas no bairro• Bloco gigante• Canetas de feltro	<ul style="list-style-type: none">• Inspirar, motivar e encorajar as jovens com modelos de mulheres que tem alguma actividade profissional remunerada, pode ser um trabalho formal ou informal assalariado ou pode ser como empreendedora, dona do seu próprio negócio que sejam bem-sucedidas.



Passos

1ª ETAPA - 30 min




- ⇒ Divida os participantes em 3 grupos (4 duplas por grupo) e peça que compartilhem com o grupo as entrevistas que fizeram. Cada dupla deve contar o que as marcou mais na entrevista:
- ◆ Que qualidades ajudaram as mulheres a chegar onde chegaram?
 - ◆ Que desafios enfrentaram?
 - ◆ Porque se sentem inspiradas por elas?

2ª ETAPA - 30 min

- ⇒ Peça para cada grupo apresentar os resultados das suas discussões vá anotando no bloco gigante as qualidades e os desafios revelados nas entrevistas. Pergunte:
- ◆ Os desafios que essas mulheres tiveram estão relacionados com as normas e papéis de género?
 - ◆ Que poderes internos as ajudaram a superar os desafios?
- ⇒ Faça um resumo das principais qualidades e desafios das mulheres que foram entrevistadas. Provavelmente, a coragem será uma qualidade que aparecerá neste exercício;
- ⇒ Explique que irão fazer um pequeno exercício para avaliar o seu nível de coragem e ver como poderão ganhar mais coragem.



ACTIVIDADE 13 : VAMOS TER CORAGEM

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
30 min	<ul style="list-style-type: none">3 Folhas de papel gigante: numa folha escrito “Nenhuma Coragem”, noutra “Pouca Coragem”, e noutra “Muita Coragem”	<ul style="list-style-type: none">Fortalecer o poder interno das jovens



Passos

- ⇒ Afixe as 3 folhas na parede: “Nenhuma coragem” à esquerda, “Alguma Coragem” no meio, e “Mais Coragem” à direita;
- ⇒ Explique que há acções possíveis para prevenir a violência e promover relações mais saudáveis entre homens e mulheres, e que algumas destas acções exigem mais coragem que outras;
- ⇒ Leia em voz alta as seguintes frases, uma a uma, e peça aos participantes para pensarem em cada situação, e se precisariam “Nenhuma Coragem”, “Alguma Coragem”, ou de ter “Mais Coragem”;
- ⇒ Depois, peça para se colocarem ao lado do papel que corresponde à sua resposta, e justificarem a sua escolha.

Frases:

- ◆ Ir a uma entrevista de emprego;
- ◆ Intervir quando o cobrador do “chapa” estiver a assediar alguma rapariga;
- ◆ Denunciar nos Recursos Humanos da empresa o assédio sexual ou moral do(a) chefe;
- ◆ Intervir junto de um adulto que bate numa criança para o impedir de continuar;
- ◆ Reagir quando ouvir piadas que desculpam ou promovem violência contra mulheres;
- ◆ Contar ao seu parceiro, ou à sua parceira, o seu estatuto de HIV-positivo;
- ◆ Conversar com o(a) parceiro(a) sobre o uso do preservativo;
- ◆ Encorajar o seu filho a fazer trabalhos domésticos;
- ◆ Defender os direitos dos homossexuais quando estiver com os seus amigos e amigos num local público;
- ◆ Acompanhar uma vítima de violência doméstica ao Gabinete de Atendimento a Mulher e Criança Vítima de Violência Doméstica.



TEMAS: ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL E EMPREGABILIDADE

AUTOCONHECIMENTO

- ACTIVIDADE 1 RECONHECER AS EMOÇÕES
- ACTIVIDADE 2 VENCER O MEDO!
- ACTIVIDADE 3 CURTOGRAMA
- ACTIVIDADE 4 TESTE DE TEMPERAMENTO

COMUNICAÇÃO

- ACTIVIDADE 5 COMO PERCEBO O MUNDO?
- ACTIVIDADE 6 OS AZARES DE UMA FESTA DE ANIVERSÁRIO
- ACTIVIDADE 7 AQUILO QUE NÃO DIGO....
- ACTIVIDADE 8 COMUNICAÇÃO COM E SEM FEED BACK
- ACTIVIDADE 9 CUIDADOS A TER COM A IMAGEM VIRTUAL
- ACTIVIDADE 10 COMUNICAÇÃO ASSERTIVA

TRABALHO EM EQUIPA, RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS E LIDERANÇA




- ACTIVIDADE 11 O LEILÃO DE VALORES
- ACTIVIDADE 12 A RECOMPENSA DA GEORGINA
- ACTIVIDADE 13 VAMOS VIRAR A CAPULANA DO AVESSO
- ACTIVIDADE 14 VAMOS ORGANIZAR A ESTANTE!
- ACTIVIDADE 15 O JOGO DE XADREZ
- ACTIVIDADE 16 PLANEAR E EXECUTAR COM POUCOS RECURSOS
- ACTIVIDADE 17 O PROCESSO DE LIDERANÇA
- ACTIVIDADE 18 COMO CRIAR UMA REDE DE CONTACTOS
- ACTIVIDADE 19 O QUE PENSO E ACREDITO

O CURRÍCULUM VITAE E A ENTREVISTA DE EMPREGO

- ACTIVIDADE 20 LIGAR OBJECTIVOS E INTERESSES
- ACTIVIDADE 21 COMO FAZER OU MELHORAR SEU CV
- ACTIVIDADE 22 COMO SE COMPORTAR NUMA ENTREVISTA DE EMPREGO
- ACTIVIDADE 23 O "PITCH"
- ACTIVIDADE 24 PASSAPORTE PARA SE INTEGRAR NO MERCADO DE TRABALHO
- ACTIVIDADE 25 A MENINA DE OURO
- ACTIVIDADE 26 QUEM É RESPONSÁVEL PELO MEU FUTURO?



ACTIVIDADE 1 : RECONHECER AS EMOÇÕES

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h	<ul style="list-style-type: none">• Papelinhos, cada um com o nome de uma emoção• Saco ou caixa para colocar os papelinhos• Música animada	<ul style="list-style-type: none">• Aprender a reconhecer e avaliar as suas emoções e as dos outros• Reconhecer que a expressão das emoções varia de acordo com a cultura, género e idade• Analisar as possíveis consequências das emoções na vida pessoal e profissional



Passos

1ª ETAPA – 10 min

- ⇒ Prepare os papelinhos com os nomes de emoções, como alegria, timidez, solidão, tristeza, medo, confusão, irritação, raiva, animação, felicidade, curiosidade, desespero, preocupação;
- ⇒ Coloque os papelinhos 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 as diferentes emoções;
- ⇒ Quando a música parar, o(a) participante que estiver com a caixa ou saco na mão tira um papelinho e imita, apenas com gestos, a emoção que está ali escrita. Os(as) demais participantes têm de adivinhar. Quando tiverem adivinhado, 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;
- ⇒ Peça aos participantes para retornarem aos seus lugares.

2ª ETAPA – 25 min

- ⇒ Divida os participantes em 5 grupos e peça para discutirem as seguintes questões:
 - ◆ Foi difícil ou fácil expressar as emoções? Algumas emoções foram mais fáceis ou difíceis de expressar do que outras? Porque?
 - ◆ Quais são os sinais físicos das emoções representadas?
 - ◆ Todas as pessoas expressam as suas emoções da mesma maneira?
 - ◆ As jovens e os rapazes expressam as suas emoções da mesma forma? Se não, quais são as diferenças e porque?
 - ◆ Que consequências as diferentes emoções tem na vida pessoal e profissional?
 - ◆ Deem um exemplo de uma situação onde pensam que fizeram boa gestão das suas emoções.
 - ◆ Deem um exemplo de uma situação onde pensam que poderiam ter gerido melhor as suas emoções.

3ª ETAPA – 25 min

- ⇒ Em plenário, peça para cada grupo responder a uma das questões acima;
- ⇒ Conclua dizendo que com este exercício verificamos que:
 - ◆ cada pessoa tem maneiras diferentes de expressar as suas emoções;
 - ◆ nem sempre é fácil identificar uma emoção;
 - ◆ as emoções afectam o nosso desempenho, aumentando ou diminuindo a nossa produtividade, influenciando o relacionamento com os colegas e até afectando a nossa saúde;
 - ◆ por isso é necessário conhecer bem as suas emoções para ser capaz de as controlar.



Pontos-Chave




A expressão de emoções difere de acordo com a cultura, género e idade.

Quando formos capazes de identificar as nossas emoções, será mais fácil controlá-las e evitar comportamentos que prejudiquem as nossas relações com outras pessoas, principalmente no local de trabalho.

Por exemplo, se percebermos que estamos a ficar furiosos, seremos capazes de controlar a zanga, ao invés de amuar, explodir, gritar ou agredir alguém.



ACTIVIDADE 2 - VENCER O MEDO!

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
50 min	<ul style="list-style-type: none">• um saco ou caixa;• 1 pedaço pequeno de papel em branco para cada participante;• canetas• Computador e Datashow• Filme “A Corrida entre a avestruz e o pinguim”	<ul style="list-style-type: none">• Identificar os medos e as inseguranças de cada um, e as suas origens• Identificar e analisar as consequências do medo e insegurança para a vida pessoal e para o local de trabalho• Identificar e analisar estratégias saudáveis para ultrapassar o medo e a insegurança



Passos

1ª ETAPA – 20 min

- ⇒ Dê um pedaço de papel a cada participante e peça que cada um(a) escreva um medo ou insegurança que tenha; informe que não é necessário escrever o nome;
- ⇒ Passe a caixa ou saco e peça que coloquem dentro os papéis; misture bem os papéis;
- ⇒ Peça agora que cada jovem retire um papel da caixa;
- ⇒ Peça que discutam com a pessoa ao seu lado esquerdo as consequências que os dois medos que tiraram da caixa podem ter na vida e local de trabalho, e ideias para os superar;

2ª ETAPA - 30 min

- ⇒ Faça 3 colunas na folha de bloco gigante: uma coluna para Medos, outra para Consequências e outra para Estratégias de superação;
- ⇒ Em plenário peça a cada dupla que partilhe as respostas dadas; vá anotando em cada coluna as respectivas respostas de cada dupla;
- ⇒ Quando todas as duplas tiverem terminado de partilhar peça que analisem os resultados e pergunte:
 - ◆ Quais foram os medos mais comuns? Porque sentem esses medos?
 - ◆ Pensam que os medos dos rapazes são diferentes dos medos que as raparigas sentem? Se sim, quais são as diferenças e porque
- ⇒ Chame a atenção para o facto de ser possível criar muitas estratégias diferentes para lidar com os medos e inseguranças;
- ⇒ Conclua dizendo que todos nós temos medos, e que muitos deles são comuns e que o medo é bom quando nos protege e o medo é mau quando nos paralisa.



REFLEXÃO FINAL

A CORRIDA ENTRE A AVESTRUZ E O PINGUIM

Duração: 5 min

- ⇒ Mostre o vídeo “A corrida da Avestruz e o Pinguim”
- ⇒ Pergunte qual é a mensagem que o vídeo transmite
- ⇒ Encerre salientando que, se na vida agirmos como a avestruz, que se escondeu com medo⁶, não iremos alcançar os nossos objectivos; por outro lado, se agirmos com a coragem do pinguim, podemos alcançar as nossas metas mesmo que os nossos “adversários” nos pareçam mais fortes e competentes.



Pontos-Chave

Insegurança é a falta de convicção ou segurança em si próprio. Por exemplo, “durante a entrevista, percebi que ele(a) estava inseguro(a).”

Medo é um sentimento que surge quando nos sentimos em perigo ou ameaçados, quer a ameaça seja real ou imaginária. Por exemplo, “ele tem medo de cobras”.




O medo é um sentimento positivo quando nos protege de situações de risco, por exemplo, se temos medo de ser assaltados, evitamos ruelas escuras onde sabemos que pode haver assaltantes. Se temos medo de reprovar numa determinada disciplina, estudamos muito para o teste.

O medo é um sentimento negativo quando paralisa as nossas acções, por exemplo, se evito sair de casa porque tenho medo de ser assaltada, se desisto dos estudos porque tenho medo de falhar, de ser incapaz.

⁶ Quando assustada, a avestruz foge a correr ou esconde-se, agachando-se rente ao chão, e esticando o pescoço. No entanto, existe o mito que a avestruz enterra a cabeça no chão (tal como no filme) quando sente medo.



ACTIVIDADE 3 : CURTOGRAMA⁷

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h15	<ul style="list-style-type: none">• cópia do Curtograma para cada participante• lápis e borracha para cada participante	<ul style="list-style-type: none">• Promover reflexão e autoconhecimento



Passos

1ª ETAPA - 30 min – Individual

- ⇒ Distribua o Curtograma, o lápis e a borracha, e peça um(a) voluntário(a) para ler as perguntas em voz alta;
- ⇒ Peça exemplos ao grupo sobre cada uma das perguntas, para se certificar que todos(as) compreenderam;
- ⇒ Peça que reflitam com calma e respondam por escrito às perguntas.

2ª ETAPA - 30 min – partilha em duplas

- ⇒ Peça que formem duplas e partilhem as respostas;

3ª ETAPA - 15 min - Plenário

- ◆ Estão a fazer coisas que gostam? Se sim, como se sentem a fazer essas coisas?
- ◆ Estão a fazer coisas que não gostam? Se sim, como se sentem a fazer essas coisas que não gostam?
- ◆ Há coisas que gostam e não estão a fazer? Se sim, porque não?
- ◆ Qual é a importância de fazer as coisas de que se gosta?

⁷ Formação e Orientação ocupacional – Manual para jovens à procura de emprego – Sarriera, Jorge Castella; Camara, Sheila Gonçalves, Berlim, Schwarcz Cynthia – Editora Sulina -Porto Alegre- Brasil – Junho 2006.

Curtoograma

O que gosto e faço. Porquê?	O que gosto e não faço. Porquê?
O que não gosto e faço. Porquê?	O que não gosto e não faço. Porquê?



Pontos-Chave




É importante descobrir e implementar actividades que nos dão prazer, porque nos estimulam a seguir em frente.

Tendo em conta que passamos uma grande parte do nosso tempo a trabalhar, é importante não passar a vida inteira a fazer o que não gosta.

No entanto, muitas vezes é preciso ter consciência que, para alcançar projectos futuros, em determinados momentos precisamos fazer algumas coisas de que não gostamos. Tendo isso em mente, terá maior paciência para enfrentar os obstáculos do caminho com mais tranquilidade.



ACTIVIDADE 4: TESTE DE TEMPERAMENTO

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h30 min	Para cada participante: <ul style="list-style-type: none">• Uma cópia do Questionário do Teste do Temperamento• Uma cópia da folha de respostas do Teste de Temperamento• Uma cópia da folha Características de cada Temperamento e Áreas profissionais adequadas• Lápis• Borracha	<ul style="list-style-type: none">• Conhecer os quatro tipos de temperamento e as áreas profissionais adequadas a cada um;• Descobrir o seu tipo de temperamento.



Passos

1ª ETAPA – 40 min - Preenchimento do questionário - Individual

- ⇒ Explique que nesta actividade irão continuar a se autoconhecer para poderem fazer escolhas profissionais mais adequadas ao tipo de temperamento que descobrirem ter;
- ⇒ Distribua o questionário a cada participante e leia as perguntas em voz alta para verificar se todos compreendem;
- ⇒ Peça que respondam com honestidade e informe que não há resposta certa ou errada, o questionário não irá servir para avaliação do curso, é apenas uma ferramenta para ajudar a conhecerem-se melhor;
- ⇒ Após terem terminado de responder ao questionário passe para a 2ª Etapa.

2ª ETAPA – 20 min - Calcular os resultados – Individual

- ⇒ Peça para cada um(a) contar quantas respostas coincidem com as resposta sombreadas na folha de respostas;
- ⇒ Peça que leiam a descrição do temperamento predominante e analisem se concordam.

3ª ETAPA – 20 min - Partilhar em duplas

- ⇒ Peça para que formem duplas e partilhem o resultado do teste respondendo às seguintes perguntas:
 - ◆ Concordo com o resultado? Porquê?
 - ◆ O que descobri sobre mim mesmo?

4ª ETAPA – 10 min - Plenário

Pergunte:

- ◆ Como se sentiram ao fazer o teste?
- ◆ O que vos surpreendeu neste teste?
- ◆ Sentem que se conhecem melhor agora?



TESTE DE TEMPERAMENTO

Descubra qual é o seu temperamento predominante e conheça as características favoráveis e desfavoráveis dos quatro tipos de temperamento. Responda sim ou não:

Temperamento Sanguíneo			
Nº	Pergunta	Sim	Não
1	Gosta de conversar?		
2	Gosta de actividade, ação?		
3	Emociona-se com facilidade?		
4	“Explode” facilmente?		
5	Interessa-se em conhecer muitos assuntos diferentes?		
6	Gosta muito de imaginar?		
7	Tem tendência para a crítica e para a ironia?		
8	Tem tendência a mudar facilmente de opinião?		
9	Quando lhe pedem desculpa de uma ofensa aceita com facilidade?		
10	Guarda rancor, mesmo que lhe peçam desculpas?		
11	Gosta de fazer o bem sempre que pode?		
12	Sente-se tocado facilmente com o sofrimento do próximo?		
13	Tem tendência para ser positivo(a)?		
14	Ri com facilidade quando há motivo?		
15	É uma pessoa que não desiste facilmente?		
16	Prefere encontrar os problemas já resolvidos?		
17	Aceita facilmente as notícias que lhe dão?		
18	Gosta de novidades?		
19	Gosta de andar elegante, bem vestido(a)?		
20	Gosta de ser admirado(a) pelos outros?		

Temperamento Colérico			
Nº	Pergunta	Sim	Não
1	Irrita-se com facilidade?		
2	Quando se irrita, disfarça a irritação?		
3	Guarda rancor?		
4	Perdoa facilmente?		
5	Quando alguém contraria sua opinião facilmente fica zangado(a)?		
6	É teimoso(a)?		
7	Tem bastante dificuldade em pedir desculpas?		
8	Quando quer conseguir algo, não se importa de recorrer a meios que não sejam legítimos?		
9	Gosta de ficar pensando nas mesmas ideias?		
10	Ama o próximo com facilidade?		
11	Apaixona-se facilmente?		
12	Gosta de demonstrar exteriormente quando ama alguém?		
13	Gosta de estudar as matérias teóricas?		

14	Pensa com clareza?		
15	Gosta de ser pontual?		
16	Gosta de saber os motivos de um dever, de uma obrigação?		
17	Gosta de agir por emoção?		
18	Gosta de admirar a si mesmo?		
19	Vive ansioso(a) por boatos?		
20	Acredita com facilidade nas notícias que lhe dão, nas afirmações que lhe fazem?		

Temperamento Melancólico

Nº	Pergunta	Sim	Não
1	Anda devagar?		
2	É observador(a)?		
3	Reage na hora?		
4	Gosta de apreciar a beleza da Natureza?		
5	Prefere estar só à agitação da vida social?		
6	Gosta de contar novidades?		
7	Gosta de desporto?		
8	Gosta de música?		
9	É capaz de guardar um segredo?		
10	Costuma alcançar os seus objectivos?		
11	É teimoso(a) com certos pontos de vista?		
12	Apaixona-se facilmente?		
13	É grosseiro(a) com os outros?		
14	Gosta de ler?		
15	Costuma ser indeciso(a)?		
16	Tem tendência para olhar o lado negativo dos acontecimentos?		
17	Costuma ficar a examinar e a pensar nas coisas?		
18	Costuma soltar gargalhadas?		
19	Às vezes sente-se distante do ambiente onde vive?		
20	Desculpa facilmente, esquece as ofensas que lhe fazem?		

Temperamento Fleumático

Nº	Pergunta	Sim	Não
1	Costuma apreciar a beleza da Natureza?		
2	Zanga-se com facilidade?		
3	Costuma ficar animado(a) facilmente?		
4	É cuidadoso(a) com o seu modo de vestir?		
5	Faz julgamentos negativos sobre os outros?		
6	Tem paciência para recomeçar o que não deu certo?		

7	Atrapalha-se nos momentos de emergência?		
8	Gosta de estar sempre em actividade, em acção?		
9	Tem tendência a fugir das responsabilidades?		
10	Tem o seu quarto e os seus pertences bem arrumados?		
11	Apaixona-se facilmente?		
12	Gosta de fazer amizades?		
13	Reage violentamente às agressões?		
14	Gosta de inovações?		
15	Vai-se abaixo com os fracassos?		
16	Sente-se facilmente magoado(a) com ofensas e ironias?		
17	É vingativo(a)?		
18	Acha que tem pouca força de vontade?		
19	Preocupa-se em ajudar os outros?		
20	Conforma-se com a rotina da vida?		

Temperamento Sanguíneo		
Nº	Sim	Não
1	SIM	
2	SIM	
3	SIM	
4	SIM	
5	SIM	
6	SIM	
7	SIM	
8	SIM	
9	SIM	
10		Não
11	SIM	
12	SIM	
13	SIM	
14	SIM	
15		Não
16	SIM	
17	SIM	
18	SIM	
19	SIM	
20	SIM	

Temperamento Colérico		
Nº	Sim	Não
1	SIM	
2		Não
3	SIM	
4		Não
5		Não
6	SIM	
7	SIM	
8	SIM	
9	SIM	
10	SIM	
11		Não
12		Não
13	SIM	
14	SIM	
15	SIM	
16	SIM	
17		Não
18	SIM	
19		Não
20		Não

Temperamento Melancólico		
Nº	Sim	Não
1	SIM	
2	SIM	
3		Não
4	SIM	
5	SIM	
6		Não
7		Não
8	SIM	
9	SIM	
10		Não
11	SIM	
12	SIM	
13		Não
14	SIM	
15	SIM	
16		Não
17	SIM	
18		Não
19	SIM	
20		Não

Temperamento Fleumático		
Nº	Sim	Não
1		Não
2		Não
3		Não
4		Não
5		Não
6	Sim	
7		Não
8		Não
9	Sim	
10		Não
11		Não
12		Não
13		Não
14		Não
15		Não
16		Não
17		Não
18	Sim	
19		Não
20	Sim	

Agora faça um círculo em volta das respostas a que deu a cada teste. Após ter terminado de fazer o círculo nas 4 tabelas de temperamento conte e some quantos círculos fizeste nas linhas escuras, sombreadas. O total de linhas “sombreadas” é o resultado de cada um dos temperamentos.

O temperamento que obteve o maior número de respostas certas é o seu temperamento predominante.

Vamos ver agora as características de cada temperamento e as áreas profissionais mais adequadas a cada temperamento.

1. Sanguíneo

O tipo sanguíneo geralmente é sempre cordial, eufórico(a) e vigoroso(a). Prefere o contacto com as pessoas e não gosta de reuniões detalhadas, papeladas e burocracia. Toma decisões mais baseado nos sentimentos do que através de pensamento ponderado. Pela sua natureza apaixonada e envolvente contagia o ambiente com alegria. Por não gostar de solidão e ter grande convívio social, o sanguíneo tem sempre amigos. Contudo tem uma tendência para se envolverem em muitas tarefas ao mesmo tempo e nem sempre conseguem dar conta causando frustração em si mesmo e nos outros.

Costuma ser uma pessoa emocionalmente :	Aspectos positivos no trabalho	Aspectos negativos no trabalho	Profissões
Comunicativa e extrovertida	Gera atmosfera positiva	Tem dificuldade de terminar o trabalho	Profissionais de saúde Professores(as) Recepcionistas/ Atendimento ao cliente Actores/Actrizes Pregadores(as) Vendedores(as)
Com personalidade atraente: simpática, contagia os outros com a sua alegria	Não sabe dizer não com facilidade, oferece-se como voluntária para ajudar	Perde o interesse quando algo deixa de ser novidade	
Tem sentido de humor	Faz muitas coisas ao mesmo tempo	Impaciente no trabalho, pode ser impaciente em reuniões com outros membros da equipa	
Dinâmica e cheia de energia	É criativa		
Irrita-se facilmente mas logo esquece	É curiosa	Flexível, adapta-se facilmente, mas nem sempre sabe qual é o seu lugar	
Curiosa	Inspiram os(as) outros(as)		
Independente	É cheia de energia		

2. Colérico

O tipo colérico é ardente, vivaz, activo, prático e voluntarioso. Por ser decidido e teimoso, torna-se auto-suficiente e muito independente. Por ser muito activo, estimula os que estão ao seu redor. Não costuma ceder sobre pressão. Possui firmeza no que faz e frequentemente obtém sucesso. Não é muito dado(a) as emoções e por ser pouco analista não vê as armadilhas na sua trajetória. São bons(as) líderes, motivadores, produtivo(as) e por isso geralmente podem ser bons gestores, mas correm risco de virar ditadores(as).

Costuma ser uma pessoa emocionalmente:	Aspectos positivos no trabalho	Aspectos negativos no trabalho	Profissões
Energética	Orientada por princípios	É impaciente em reuniões	Gestor(a), Director(a), Administradores
Independente e autosuficiente	Busca soluções práticas	Pode ser intolerante e grosseira com as outras	Militar Construtor(a)
Decidida e corajosa	Organiza e usa bem o seu tempo	Pode não perceber o efeito do seu comportamento sobre as outras pessoas	Trabalhadores das emergências
Positiva	Parte logo para acção	Pode ter dificuldade de trabalhar em equipa	Desportista
Prática	Estabelece objectivos e delega trabalho		
Eficiente	Pensa, avalia e decide bem		
Líder	A oposição a faz crescer		
Activa			
Impaciente, "ferve em pouca água"			

3. Melancólico

O tipo melancólico é analítico, abnegado⁸, perfeccionista e isto o faz admirar as belas artes. É introvertido(a) por natureza, mas às vezes é levado por seu ânimo a ser extrovertido(a). Outras vezes fecha-se como se fosse um caracol chegando a ser antipático(a). É amigo(a) fiel, mas por ser desconfiado(a) não faz amigos facilmente. Tem habilidade de analisar os perigos que o envolve. Força-se a sofrer e sempre escolhe uma vocação difícil que envolva grande sacrifício pessoal.

Costuma ser uma pessoa emocionalmente:	Aspectos positivos no trabalho	Aspectos negativos no trabalho	Profissões
Profunda e pensativa	Motivada por resultados	Pessimista	Artistas Educador(a)
Muito crítica consigo mesma e com os outros	Organiza e usa bem o tempo	Pode ficar muito presa a planos e resistir a mudanças	Filósofo(a) Advogado(a) Dentista
Sentimental	Sabe seguir programas e planos	Pode ser muito crítica e ver defeito em tudo e todos	Informática Pintor(a) Copeiro(a), Andares
Perfeccionista	Bastante exigente		
Idealista	Organizada		
Leal	Limpa e arrumada		
Organizada	Económica		
Criativo(a)	Encontra soluções criativas		

8 A pessoa abnegada é capaz de renunciar às suas próprias vontades a favor de outros e é devotado

4. Fleumático

É calmo, frio e bem equilibrado, raramente explode em riso ou raiva mantendo sempre suas emoções sobre controle. Tem muito mais emoção do que demonstra. Por gostar do convívio social, não lhe faltam amigos, é simpático e tem bom coração. Não se envolve nas actividades alheias, é muito capaz e eficiente, conciliador e pacificador.

Costuma ser uma pessoa emocionalmente:	Aspectos positivos no trabalho	Aspectos negativos no trabalho	Profissões
Calma, descontraída, paciente, dá-se bem com toda a gente	Traz boas soluções na hora certa, evita conflitos	Desconfiada, demora a agir, mas encontra o caminho a seguir	Diplomata Educador(a) Recursos Humanos Profissional de Saúde Gestor(a) Engenheiro(a)
Paciente	Prática e eficiente	Precisa de prazos para funcionar bem	
Cumpridora	Funciona bem sob pressão	Às vezes tem dificuldade de se fazer ouvida no local de trabalho	
Boa conselheira	Boa em processos, consegue ver o caminho todo, do início ao fim	Indecisa pode demorar a tomar decisões ou evitar tomar decisões	
Quieta, esconde as suas emoções	Cumpridora das suas obrigações e horários	É difícil vê-las nervosas mas quando provocadas podem ser explosivas	
Diplomática	Metódica e arrumada		
Lenta, tem o seu próprio ritmo			
Demora a irritar-se, mas explode quando muito provocada			
“Pau para toda a obra”, nunca nega serviço, está sempre disposta a ajudar			



DICAS PARA OS QUATRO TEMPERAMENTOS NO TRABALHO⁹

TEMPERAMENTO	DICAS
Colérico	<ul style="list-style-type: none">• Tente ser consciente de seu próprio poder e de como afecta os outros emocionalmente• Respeite os dons dos outros temperamentos, especialmente daqueles que são mais lentos, cuidadosos ou indecisos• Não se apresse em julgar
Melancólico	<ul style="list-style-type: none">• Olhe para além de si próprio• Olhe para o lado mais leve das coisas• Não seja tão crítico(a) consigo mesmo(a) e com os(as) outros(as)
Sanguíneo	<ul style="list-style-type: none">• Dê seguimento às coisas• Ouça profundamente e com cuidado• Identifique seus limites internos e externos
Fleumático	<ul style="list-style-type: none">• Seja mais orientado(a) para agir e ser decidido(a)



Pontos-Chave


Todos nós herdamos um temperamento. Ele é a combinação de características que nascem connosco, e que afetam nosso comportamento. Estas características do temperamento podem e devem ser controladas, e também podem manter-se algum tempo ou até uma vida inteira. Todos os temperamentos têm aspectos positivos e negativos. O importante é nos conhecermos, para compreender porque agimos da forma que agimos, e poder usar da melhor forma possível os aspectos positivos do nosso temperamento e minimizar os aspectos negativos. Somos uma combinação dos quatro temperamentos sendo que um será predominante.

Pode acontecer uma pessoa ter o mesmo resultado em dois ou mais temperamentos. Isso não é um problema, significa apenas que a pessoa apresenta bastantes características desses temperamentos. Por exemplo: um jovem que tenha obtido 13 pontos de Sanguíneo e 12 de Colérico e que tenha escolhido como profissão a Hotelaria, deverá ser encorajado a reflectir o que isso significa. Por um lado, os aspectos positivos do temperamento Sanguíneo são favoráveis para a Hotelaria, pelo facto de a pessoa ser comunicativa e simpática; por outro lado, os 12 pontos de Colérico podem significar ser grosseiro com um cliente difícil. Portanto o jovem deverá avaliar se será capaz de minimizar esse aspecto negativo do Colérico, ou repensar a profissão escolhida.

⁹ Guia Pés Descalços" - página 42, Primeira Impressão – Julho de 2009 – www.barefootguide.org



ACTIVIDADE 5 : COMO PERCEBO O MUNDO?

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
30 min	<ul style="list-style-type: none">• Bloco gigante• marcadores	<ul style="list-style-type: none">• Conhecer o conceito de Repertório e o seu processo de construção• Compreender a influência que o Repertório tem no processo de comunicação



Passos

- ⇒ Afixe 2 folhas de bloco gigante em paredes opostas, de forma que a pessoa que for desenhar fique de costas para o(a) colega que também estará a desenhar. Apenas o plenário estará a ver o que os(as) colegas estão a desenhar;
- ⇒ Peça dois voluntários, um rapaz e uma rapariga;
- ⇒ Dê um marcador para cada um, peça para ficarem de frente para a folha de papel gigante na parede, e diga que não podem olhar para trás;
- ⇒ Explique que irá pedir para desenharem algumas coisas. Diga para não se preocuparem se o desenho vai ficar bonito ou não. Eles/Elas estão a colaborar para a compreensão do processo de comunicação;
- ⇒ Pergunte se já pode começar a dizer o que terão de desenhar;
- ⇒ A seguir peça para desenharem uma CASA. Quando tiverem terminado, peça para desenharem uma FLOR. A seguir, peça para desenharem uma ÁRVORE. A seguir, peça para desenharem a PAZ. A seguir, peça para desenharem a FELICIDADE. A seguir, peça para desenharem o SUCESSO. Por fim peça para desenharem a ÉTICA;
- ⇒ Agradeça a colaboração de ambos e diga que agora podem ver aquilo que o(a) colega desenhou. Pergunte como foi desenhar as coisas mais concretas, como a casa, flor e árvore, em comparação com as coisas mais abstratas como paz, sucesso e ética;
- ⇒ Em plenário, pergunte:
 - ◆ Os desenhos saíram exatamente iguais? A resposta provável será que não;
 - ◆ Quais foram os desenhos que saíram bastante diferentes?
 - ◆ Porque estes desenhos saíram tão diferentes?
 - ◆ Porque é que duas pessoas ouviram a mesma palavra na mesma língua, por sinal uma língua que dominam bem, e desenharam coisas diferentes?
 - ◆ O que o exercício mostrou?
- ⇒ Explique o conceito de Repertório e saliente que durante todo o dia a nossa comunicação acontece desta forma. Ouvimos e vemos coisas, mas cada um de nós terá uma percepção diferente de acordo com o Repertório que tem;
- ⇒ Saliente que, se num exercício simples como esse, onde ouvimos coisas simples como casa, flor, árvore, e que há anos fazem parte do nosso Repertório, temos percepções diferentes, podem imaginar o que acontece com coisas mais abstratas que não fazem parte do nosso Repertório?

- ⇒ Diga que é preciso sempre certificar-se que a outra pessoa esteja a perceber a mensagem da forma que foi pretendida. Isto é particularmente importante no local do trabalho, onde as instruções recebidas podem ser percebidas de forma diferente da comunicada e levar a erros que irão prejudicar a empresa e a carreira profissional;
- ⇒ Faça notar que é importante ter consciência que, mesmo quando pensamos que a outra pessoa esteja a perceber, esta poderá ter um entendimento diferente, por ter percebido de outra forma;
- ⇒ Conclua dizendo que, para garantir uma comunicação clara e eficaz, existe um elemento no processo de comunicação chamado “Feed-Back” que será analisado mais adiante.

Conceito de Repertório

É todo o conjunto de conhecimentos, experiências, valores, crenças e habilidades que temos acumulado, e que influencia a maneira como pensamos, sentimos e agimos. O Repertório é construído através de tudo aquilo que já ouvimos e vimos, e ainda vemos e aprendemos dentro do nosso meio e da nossa cultura.

Na infância e adolescência, a família e a escola são os responsáveis por grande parte do nosso Repertório. Na juventude os meios de comunicação de massa e as amigas têm grande influência no nosso Repertório, e na fase adulta, é o local de trabalho que passa a ser o maior responsável nesse processo.




O Repertório é como se fosse a nossa impressão digital, com a diferença que a impressão digital nunca muda, e o Repertório está em constante mudança. A construção e mudança do Repertório estão baseadas na capacidade de observação e retenção que cada pessoa tem, e na sua abertura para agregar novos conhecimentos e experiências.

Por exemplo, a capulana, a castanha de cajú, a matapa, o “nsiro”, as línguas Portuguesa, Macua, Changana, Sena e Ndau, o culto aos antepassados, fazem parte do repertório dos moçambicanos. Esse Repertório vai aumentando no decorrer da nossa vida: aprendemos a comer comidas de diversas partes do país e do mundo; aprendemos outras línguas; aprendemos a apreciar e respeitar as diferentes religiões.

E o que isso tem a ver com o local de trabalho? Tem muito a ver! na medida em que no local de trabalho iremos encontrar e trabalhar com pessoas com diferentes repertórios e, se não tivermos consciência de que as pessoas percebem as coisas de maneira diferente, de acordo com o Repertório que trazem, isso pode trazer problemas de comunicação.



ACTIVIDADE 6: OS AZARES DE UMA FESTA DE ANIVERSÁRIO¹⁰

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
20 min	<ul style="list-style-type: none">1 cópia da história "Os azares de uma festa de aniversário"	<ul style="list-style-type: none">Compreender os ruídos e distorções de mensagens no processo de comunicaçãoConhecer alguns factores essenciais para uma comunicação eficaz



Passos

- Peça cinco voluntários(as);
- Peça para apenas um(a) dos(as) voluntários(as) ficar na sala e para os(as) demais ficarem do lado de fora, de modo que não ouçam o que for dito na sala;
- Leia a história em voz alta para todos(as) e peça que o(a) voluntário(a) que ficou na sala a ouça com bastante atenção porque em seguida, ela deverá contar a história exactamente como ouviu, para um(a) dos(as) voluntários(as) que ficou fora da sala;
- Peça para um(a) dos(as) voluntários(as) que está do lado de fora entrar e peça para o(a) voluntário(a) que ouviu a história contar o que ouviu;
- Peça para outro(a) voluntário(a) entrar e para o(a) segundo(a) voluntário(a) que ouviu contar o que ouviu;
- Peça para outro(a) voluntário(a) que ficou de fora entrar e peça para o(a) terceiro(a) contar o que ouviu;
- Peça para outro(a) voluntário(a) que ficou de fora entrar e peça para o(a) quarto(a) voluntário(a) contar o que ouviu;
- Após o(a) último(a) voluntário(a) contar o que ouviu pergunte a todos(as) que ouviram a história original se a história chegou a última versão exactamente igual ou com distorções.
- Pergunte porque pensam que os erros e distorções aconteceram?
- Explique que quando o assunto é novo ou tem muitos detalhes é mais fácil de cometer erros, como trocar datas, informações técnicas, nome de pessoas, cidades.

OS AZARES DE UMA FESTA DE ANIVERSÁRIO

“Os azares de uma festa de aniversário” é uma história verídica que aconteceu na Alemanha, especificamente, cidade de Bonn.

Este episódio ocorreu na cidade de Bonn na Alemanha. A vítima foi um cidadão, operário de uma siderúrgica que, no dia da comemoração dos seus 29 de idade, levou um corte na mão, queimou um braço e parte do rosto, sofreu uma colisão no trânsito que provocou um corte profundo na testa e quebrou o outro braço.

Era um sábado de muito sol, pela manhã, quando o jovem casal estava efectuando os preparativos da festa de aniversário do marido. Enquanto ele estava numa mesa, na área de serviço, preparando a carne para o churrasco, a esposa estava na cozinha fazendo algumas saladas e frituras.

Inadvertidamente, o jovem aniversariante resvala a faca e provoca um corte profundo entre os dedos da mão. Imediatamente, pega uma camiseta que estava pendurada no varal e enrola a mão, para estancar o sangue. Corre até à cozinha e avisa à esposa que está indo para o hospital fazer um curativo e que logo estaria de volta. Entra no seu carro e vai para o hospital, onde é prontamente atendido: o corte precisou de alguns pontos – e ele voltou para casa com a mão enfaixada.

Durante o período em que ele estava no hospital, a sua esposa derramou uma quantidade de azeite fervendo no vaso sanitário do lavabo da sala. Quase nesse exacto momento, o marido retorna e se dirige directamente para o dito lavabo. Limpou o resto de sangue que havia escorrido pelo braço, jogou o papel-toalha na cesta do lixo, tirou um cigarro do bolso, acendeu-o e jogou o fósforo, ainda aceso, na lixeira. Caindo no chão, ele se abaixou, pegou o fósforo aceso e jogou-dentro do vaso sanitário. Uma grande labareda levantou, atingindo-lhe o braço e parte do rosto.

Desesperado, entrou de novo no carro e, dirigindo com apenas uma das mãos, saiu em grande velocidade. Faltando apenas um quarteirão para chegar ao hospital, arriscou cruzar um sinal vermelho e bateu em cheio num outro carro que cruzava simultaneamente. O corpo foi todo pra frente, batendo violentamente contra o para-brisa do carro e provocando um corte profundo na testa. Desceu do carro e, cambaleando, dirigiu-se, a pé, para o hospital.

Chegando no hall do hospital, foi atendido pela mesma equipe de plantão, que cuidou do seu ferimento. Quando eles viram “aquilo”, ficaram surpresos, colocaram-no sobre uma maca e, indo pelo corredor, iam descontroladamente pelo ‘azar’ do pobre homem.

Numa curva do corredor, a maca tombou, ele caiu... quebrou um braço”.

Fim




Notas para o(a) Facilitador(a)

No final, depois de todos(as) voluntários(as) tiverem contado a história e analisado porque os erros e distorções ocorreram leve o grupo a reflectir e escrever quais os “fatores essenciais para uma comunicação eficaz”:

- ◆ *saber ouvir*
- ◆ *demonstrar atenção e interesse*
- ◆ *ter clareza*
- ◆ *boa dicção*
- ◆ *tom de voz adequado*
- ◆ *demonstrar conhecimento e segurança*
- ◆ *não distorcer o assunto-objeto da comunicação*
- ◆ *evitar o uso de calão e termos técnicos*



ACTIVIDADE 7 : AQUILO QUE NÃO DIGO...

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h	<ul style="list-style-type: none">• Quadro de Posturas a utilizar e a evitar durante uma entrevista de emprego• Cartões com as frases abaixo, que descrevem diferentes expressões faciais, gestos e posturas:<ul style="list-style-type: none">◆ Sentar-se na cadeira curvando-se para frente com os braços repousados em cima das coxas. Esta postura pode indicar preocupação ou estar atento(a)◆ Sentar-se recostado(a) na cadeira com os braços cruzados (pode indicar resistência, estar a discordar, ou não aceitar o que a outra pessoa diz)◆ Descansar o queixo entre ambas as mãos (pode indicar estar aborrecido(a) ou fazer pouco caso da conversa)◆ Bocejar (pode indicar desinteresse pela conversa)◆ “Amarrar rugas” (pode indicar que não está a compreender, que tem dúvidas, ou não concorda)◆ Abanar a cabeça positivamente◆ Retorcer os lábios (pode indicar nervosismo, preocupação, raiva)◆ Revirar os olhos (pode indicar desprezo pela conversa)\◆ Olhar com frequência para o relógio ou celular. Indica pressa, faz a outra pessoa pensar que não está a gostar da conversa ou está aborrecido(a)◆ Esfregar ao lado dos olhos com as duas mãos (pode indicar que tem dor de cabeça, ou que não está a compreender a conversa)◆ Tamborilar com os dedos na mesa (indica impaciência)◆ Dar de ombros estalando a língua, fazendo som com a boca (indica desprezo)◆ Abanar a cabeça negativamente enquanto faz um som com a boca: tsch... tsch...tsch... (indica que está a reprovar o que a outra pessoa está a dizer)	<ul style="list-style-type: none">• Compreender mensagens que comunicamos não verbalmente• Ganhar consciência das mensagens não-verbais transmitidas por nós e pelos outros



Passos

- ⇒ Coloque todos os cartões num cestinho ou caixa;
- ⇒ Explique que irá precisar de voluntários(as) para o exercício. Explique que os(as) voluntários(as) irão fazer determinados gestos, expressões e posturas e o plenário deverá observar;
- ⇒ Peça ao(a) primeiro(a) voluntário(a) para escolher um dos cartões. Pergunte se tem dúvidas e, se sim, esclareça sem que os restantes participantes ouçam;
- ⇒ Peça o(a) voluntário(a) para representar para o plenário o gesto e/ou a postura que está ali escrito. Em seguida pergunte ao plenário que mensagens não verbais estão a ser comunicadas através deste gesto, expressão ou postura;

- ⇒ Escreva no bloco gigante as mensagens não-verbais identificadas pelo plenário;
- ⇒ Em seguida peça ao(a) outro(a) voluntário(a) para retirar um cartão e representar o que vem escrito; peça ao plenário para identificar as mensagens não verbais que estão a ser comunicadas. E assim sucessivamente até terminar os cartões;
- ⇒ Pergunte:
 - ◆ No nosso dia a dia usamos muito ou pouco gestos, expressões faciais posturas corporais na nossa comunicação?
 - ◆ Que importância tem a comunicação não-verbal no dia-a-dia?
 - ◆ Que importância tem a comunicação não-verbal no local de trabalho?
 - ◆ Quais são as consequências da falta de atenção na nossa comunicação não- verbal e na dos outros?
 - ◆ Alguém tem exemplos de mal-entendidos ou conflitos devido a falta de compreensão da comunicação não-verbal? Se sim, peça para partilharem com os restantes participantes;

Conclua pedindo a cada um(a) que reflecta sobre as suas expressões, posturas e gestos mais comuns, e o que comunicam sobre si. Será que estou a comunicar exactamente aquilo que desejo?

Mostre o quadro de Posturas a utilizar e a evitar durante uma entrevista de emprego¹¹. Depois deixe o quadro afixado na parede da sala.



QUADRO DE POSTURAS A UTILIZAR E A EVITAR DURANTE UMA ENTREVISTA DE EMPREGO

	UTILIZAR COM FREQUÊNCIA 	EVITAR 
POSTURA	Movimentos suaves Corpo naturalmente ereto	Movimentos muito rudes Postura encolhida
EXPRESSÃO DO ROSTO	Atento(a), concentrado(a) Expressão calma Sorridente Olhar suave	Testa enrugada Olhar desafiante Lábios apertados Cabeça baixa, olhar para o chão Chorar
GESTOS	Espontâneos Coerentes com o que você está querendo dizer ou passar	Mão na cintura Gesticular com as mãos para todos os lados Levantar o dedo (desafiador) Mascar chewinga
TOM DE VOZ	Pausado Compreensível Suave Nem muito alto, nem muito baixo	Desafiador Áspero Provocativo Meloso Vagaroso
PALAVRAS	Elogios Agradecimentos	Críticas ofensivas Adulação (“dar graxa”, “escovar” alguém) Tudo o que for falta de educação

11 Adaptado de Formação e Orientação Ocupacional - Manual para jovens a procura de emprego - Jorge Castella Sarriera, Sheila Goncalves Camara e Cynthia Schwarcz Berlim - Porto Alegre - Editora Sulina - 2006







Pontos-Chave

Muitas vezes, da nossa boca saem palavras que destoam das nossas expressões. Todos nós já tivemos experiências de pessoas a dizer uma coisa, enquanto a sua linguagem não-verbal comunica outra totalmente diferente.

Em cada cultura há centenas de gestos, expressões e posturas. Um franzir de testa pode ser sinal de dúvida; um reclinar na cadeira e um bocejo podem sinalizar desinteresse; revirar os olhos pode dar a entender que desprezo e discordo com o que o outro está a dizer; sorrir e acenar a cabeça positivamente é sinal de interesse e de acordo. Os gestos, expressões faciais e posturas corporais variam de cultura para cultura e o desconhecimento destes pode resultar em falta de comunicação, mal-entendidos e até mesmo em conflitos sérios. No mundo de hoje teremos cada vez mais que conviver e trabalhar com pessoas de diferentes nacionalidades e culturas. Prestar atenção à comunicação não-verbal irá contribuir para prevenir conflitos e promover maior entendimento entre as pessoas, quer no dia-a-dia quer no local de trabalho.



ACTIVIDADE 8 : COMUNICAÇÃO COM E SEM “FEEDBACK”

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
50 min	<ul style="list-style-type: none">• 30 folhas A4 (2 folhas por dupla caso forem 15 duplas)• Lápis e borracha para cada dupla• Desenho do gato 	<ul style="list-style-type: none">• Reconhecer a importância do “Feedback” para uma comunicação eficaz



Passos

1ª ETAPA - 20 min

- ⇒ Peça para os(as) participantes formarem duplas;
- ⇒ Entregue a cada dupla duas folhas A4, um lápis e uma borracha;
- ⇒ Explique que, fora da sala, há um desenho afixado. Um dos membros da dupla terá de ir ver o desenho e dar instruções para o outro membro da dupla o desenhar;
- ⇒ Peça para escolherem quem ir dar instrução e quem irá desenhar;
- ⇒ Explique que, nesta fase, a pessoa responsável por dar as instruções só poderá ver o desenho uma vez, e a pessoa que irá desenhar não poderá fazer perguntas nem olhar para o desenho das colegas ao lado;
- ⇒ Diga as responsáveis pelas instruções para saírem e verem o desenho;
- ⇒ Ao voltarem, devem dar instruções ao colega, mas não poderão dizer: desenha um olho ou desenha um bigode ou o rabo, etc. deverão apenas dar instruções para que o gato seja desenhado, por exemplo: 1) ‘desenhe um círculo oval pequeno’, 2) ‘desenhe um círculo redondo maior, em baixo do círculo pequeno’, e assim por diante.

2ª ETAPA – 15 min

- ⇒ Quando todos(as) tiverem terminado, explique que vão repetir o exercício, mas desta vez a pessoa que desenha pode fazer perguntas, e a pessoa que dá instruções pode voltar lá fora e observar o desenho quantas vezes for necessário.

3ª ETAPA – 15 min

- ⇒ Quando todos(as) tiverem terminado, peça para compararem os dois desenhos, mostre o desenho afixado, e pergunte:
 - ◆ Qual dos dois desenhos se aproxima mais do desenho afixado?
 - ◆ Porque o segundo desenho se aproxima mais do desenho afixado?
 - ◆ Porque saíram desenhos tão diferentes se todos receberam a mesma informação?
 - ◆ O que sentiram quando não conseguiram realizar a tarefa da primeira vez? Sentiram-se frustrados, desmotivados? Porquê?
 - ◆ Como se sentiram na 2ª etapa? Mais envolvidas, interessadas e motivadas?

- ◆ O que muda quando é possível fazer perguntas?
- ◆ O que este exercício demonstrou?

Notas para o(a) Facilitador(a)

O exercício mostra que o resultado de uma comunicação com “feedback” é muito melhor do que uma comunicação sem “feedback”, ou seja, o desenho da segunda etapa saiu muito mais próximo do desenho afixado.

Explique o conceito de “Feedback”: “é uma palavra de origem inglesa que traduzida para o português significa literalmente “retroalimentação”. Actualmente o termo em inglês foi incorporado noutras línguas e tornou-se comum.

“Feedback”, dentro de um processo de comunicação, significa a resposta ou reação do receptor à mensagem enviada pelo emissor, isto é o retorno de informação.



Pontos-Chave

O “feedback” é muito importante para uma comunicação clara e precisa. Infelizmente não fomos socializados para receber e dar “feedback” de forma positiva. Quando recebemos “feedback” na família, na escola e no trabalho é mais para criticar, mostrar o que foi feito de errado e apontar nossos defeitos. Por isso temos muito medo de dar e receber “feedback”. Há formas positivas de receber e dar “feedback” e é importante estarmos preparados psicologicamente para isso.

Nas empresas, o termo é bastante utilizado quando se pede ou se dá um parecer sobre uma pessoa ou grupo de pessoas, com o intuito de avaliar o seu desempenho na realização de um trabalho.




Dar ‘feedback’ é uma acção que revela os pontos positivos e negativos do trabalho executado, tendo em vista a melhoria do mesmo. Por exemplo: “Hoje recebi um “feedback” bem positivo da minha chefe. Ela disse que progredi muito nos últimos meses e que já me saio bem com as apresentações em público”.

O que é importante para uma boa comunicação interpessoal:

- ⇒ Ser clara e objectiva
- ⇒ Usar uma linguagem própria para quem está a ouvir
- ⇒ Escutar e perceber a pessoa com quem está a dialogar
- ⇒ Estar disponível para responder a perguntas
- ⇒ Comunicar a mensagem usando diversas formas: gestos, desenhos, exemplos, explicações
- ⇒ Pedir um esclarecimento quando não entender o que foi dito
- ⇒ Organizar o pensamento antes de começar a falar
- ⇒ Falar com calma e sem pressa
- ⇒ Evitar comunicar quando estiver sob forte emoção principalmente da zanga



ACTIVIDADE 9 : CUIDADOS A TER COM A IMAGEM PESSOAL E VIRTUAL

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h30	<ul style="list-style-type: none">• Bloco gigante• Marcadores• 2 cópias do Estudo de Caso da Rosinda e 2 cópias do Estudo de Caso do Emídio	<ul style="list-style-type: none">• Analisar a importância do cuidado com a imagem pessoal• Analisar a importância do cuidado com a imagem nas redes sociais como Facebook, Whatsapp e Instagram



Passos

1ª ETAPA – 40 min

- ⇒ Peça que formem 4 grupos e dê o Estudo de Caso da Rosinda para dois grupos e o Estudo de Caso do Emídio para os outros dois grupos;
- ⇒ Peça a cada grupo que leia o estudo de caso que recebeu e responda às perguntas;
- ⇒ Peça que escolham uma porta-voz do grupo que ficará responsável por apresentar suas conclusões.

Caso 1 : O Caso da Rosinda

A Rosinda foi sempre uma pessoa muito esforçada. Mãe solteira, com uma filha pequena, lutou muito para fazer um curso profissional e se preparar para arranjar um bom trabalho. Ela sonhava ter um trabalho que lhe proporcionasse uma vida digna, criar a sua filha e ajudar sua mãe. Depois de muita luta, a Rosinda assinou um contrato com 90 dias de período probatório num bom hotel na cidade onde vivia. Ela estava muito feliz, pois o trabalho era o seu sonho se realizando. Ela trabalhava durante o dia como empregada de quartos e à noite frequentava a escola onde estava a cursar o nível médio, enquanto a filha ficava em casa com a avó.

Como no hotel recebia café da manhã e almoço, ela poupava na compra de comida, de forma que sobrava dinheiro para cobrir outras necessidades da casa, da filha e da mãe. Além disso, o hotel tinha seguro de saúde, o que lhe dava a tranquilidade de ter cuidados médicos caso ela, a filha ou a mãe precisassem. Um dia, no segundo mês de trabalho, e ainda no período probatório, ela atrasou-se, e quando foi tomar banho para ir à escola, os chuveiros da casa de banho dos funcionários estavam todos ocupados. Ela entrou em pânico, porque naquele dia não poderia perder um teste importante. Como ela limpava e cuidava dos quartos todos os dias, sabia que havia um quarto de hóspede vago. Assim, decidiu tomar banho nesse quarto para evitar chegar atrasada à escola. Quando estava a sair do quarto, o gerente de serviço viu-a, e disse-lhe para se dirigir imediatamente ao seu escritório.

Responda às seguintes perguntas:

- ◆ Qual foi a imagem que a Rosinda transmitiu ao gerente do hotel?
- ◆ O que acha que o gerente disse a Rosinda?
- ◆ O que pensam da decisão da Rosinda? Ela agiu correctamente ou não? Porquê?
- ◆ Pensam que a Rosinda poderia ter agido de forma diferente? Se sim, que opções ela teria

Caso 2 : O Caso do Emídio

O Departamento de Recursos Humanos de uma grande empresa na cidade de Maputo estava a recrutar pessoas para trabalharem como operadores de caixa e no atendimento aos clientes. Como era uma empresa internacional, conhecida por dar boas condições e pagar bons salários, um grande número de jovens se candidatou. Um desses jovens candidatos foi o Emídio, que precisava muito de emprego para poder ajudar nas despesas em casa. O agregado familiar era grande, com poucas pessoas a trabalhar pelo facto de serem crianças, pessoas idosas e desempregados por falta de qualificações profissionais. A selecção constou de 3 fases: na primeira fase foram avaliados os CV enviados. O CV do Emídio foi seleccionado e por isso ele passou para a segunda fase, que consistia num teste escrito de Português e Matemática. Obteve bons resultados nos testes e seu nome foi colocado na lista para a terceira fase, que consistia numa entrevista final. Ele estava muito animado e cheio de orgulho em si mesmo por se estar a sair tão bem no processo de selecção.

Antes de chamar os candidatos para a entrevista, um dos gestores principais decidiu verificar o WhatsApp e Facebook dos candidatos. Para sua surpresa, na foto que o Emídio tinha colocado no WhatsApp, ele usava uma camiseta que dizia em inglês "I was not born to work!" que em Português significa "Eu não nasci para trabalhar!" Além disso, na sua página do Facebook e no Instagram, havia varias fotos suas em festas, com mesas cheias de bebidas, abraçado por várias jovens.

Responda às seguintes perguntas:

- ◆ Que imagem o Emídio transmitiu através das suas fotos postadas nas redes sociais?
- ◆ O que acham que o gestor fez após ter visto as fotos do Emídio?
- ◆ O que mostra o caso do Emídio?
- ◆ Que tipo de foto aconselhariam os(as) jovens a postarem nas redes sociais?

2ª ETAPA – 50 min

- ⇒ Peça a cada grupo que leia em voz alta o seu Estudo de Caso e apresente as conclusões a que chegaram em 5 minutos. Dê 10 minutos para os demais grupos fazerem perguntas e comentários;
- ⇒ Conte agora o desfecho de cada caso:
 - ◆ A Rosinda como ainda estava em período probatório foi demitida imediatamente por má utilização dos bens da empresa. Ela nunca poderia ter usado um quarto destinado a hóspedes para tomar banho. Ela perdeu a confiança da gerência, pois levou o gestor a concluir que, se ela toma essa liberdade ainda em período probatório, o que não fará quando tiver um contracto definitivo?
 - ◆ O Emídio não foi seleccionado para a entrevista final pois a imagem que os gestores tiveram dele foi a de um jovem irresponsável e bêbado. Avaliaram que, para trabalhar como caixa ou no atendimento ao cliente, a pessoa deveria ser muito responsável e dar boa imagem da empresa.
- ⇒ Conclua dizendo que, tanto o Emídio como a Rosinda eram jovens responsáveis e trabalhadores, no entanto transmitiram uma imagem tão negativa, que prejudicaram as suas oportunidades profissionais;
- ⇒ Saliente que qualquer jovem pode divertir-se, beber, dançar, namorar; no entanto, publicar fotos de diversão que apareçam fora do contexto, pode prejudicar a imagem da pessoa. A Rosinda, levada pelo desespero, não pensou com sabedoria e não fez a melhor escolha.



Pontos-Chave

Hoje em dia muitas empresas têm como procedimento verificar as redes sociais dos candidatos (Facebook, WhatsApp e Instagram). A impressão que deixamos num primeiro encontro é marcante. É preciso manter a boa impressão, ou desfazer a má impressão que possamos ter causado.

Também é importante transmitir uma imagem de neutralidade em relação a religião e partidos políticos a não ser que demonstrem o alinhamento com os princípios da organização seja importante. Por exemplo se o candidato está a concorrer à uma vaga numa ONG Cristã deve demonstrar que os seus princípios estão alinhados com os da ONG. Cuidar da aparência pessoal não significa usar roupas, sapatos e perfumes caros. O importante é estar limpo(a) e bem apresentado(a) e isto não tem nada a ver com ter ou não dinheiro. Devem ter unhas, mãos e cabelo bem tratados, e cuidar da limpeza dos dentes e dos cheiros pessoais.

Há ambientes de trabalho onde, pela sua própria natureza, as pessoas se podem vestir de maneira mais descontraída, como por exemplo, lojas de desporto, áreas ligadas às artes, publicidade; outros ambientes exigem um traje mais discreto, como bancos e seguradoras.



REFLEXÃO FINAL




O QUE EU QUERO MUDAR?

Peça que, em silêncio, cada um reflita sobre a imagem que está a transmitir através da maneira que se veste e se comporta, e através das suas fotos nas redes sociais (para aqueles que usam as redes sociais), e responda para si mesmo:

- ◆ Quando olho para as minhas fotografias nas minhas redes sociais gosto do que vejo?
- ◆ Será que estas fotos transmitem a imagem que eu realmente quero transmitir?



ACTIVIDADE 10 : COMUNICAÇÃO ASSERTIVA

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h40	<ul style="list-style-type: none">• Texto sobre Comunicação Assertiva• Computador, datashow• Filme “Comunicação Passiva, Agressiva e Assertiva”• Bloco gigante• Marcadores	<ul style="list-style-type: none">• Conhecer o conceito e os princípios da Comunicação Assertiva• Praticar a Comunicação Assertiva



Passos

1ª ETAPA - 30 min

- ⇒ Diga que vão assistir um filme sobre tipos de Comunicação;
- ⇒ Passe o filme Comunicação Passiva, Agressiva e Assertiva” duas vezes seguidas;
- ⇒ Após ter passado o filme pergunte:
 - ◆ Em que situação foi usada Comunicação Assertiva neste vídeo?
- ⇒ Peça voluntários(as) para ler o texto “Entenda como funciona a Comunicação Assertiva;
- ⇒ Em seguida mostre no bloco gigante a Fórmula da Assertividade: “Eu.....(factos)por isso me sinto.....(emoções).....e a consequência disso é.....e por isso peço que no futuro(acção específica)”

2ª ETAPA - 5 min

- ⇒ Peça que individualmente pensem em alguma situação vivida em que lembrem de terem sido passivos(as) ou agressivos(as) e onde pensam que poderiam ter sido assertivos(as).

3ª ETAPA - 20 min

- ⇒ Peça que formem duplas e partilhem as situações e transformem a situação em Comunicação Assertiva.

4ª ETAPA - 45 min

Em plenário peça voluntários(as) para dramatizarem a situação e pergunte:

- ⇒ Nesta situação o que mostra que a comunicação foi assertiva?
- ⇒ O que poderia ser melhorado?



ENTENDA COMO FUNCIONA A COMUNICAÇÃO ASSERTIVA.

A Comunicação Assertiva se caracteriza por respeitar os sentimentos, as necessidades, os desejos e as opiniões dos outros. Uma pessoa que comunica assertivamente não infringe os direitos alheios apenas para alcançar os próprios. A comunicação assertiva passa uma mensagem de confiança utilizando ações e palavras para expressar calmamente os limites das necessidades

Aprenda as características verbais da Comunicação Assertiva.

Na Comunicação Assertiva precisamos transmitir respeito, sinceridade e firmeza e para isso devemos assegurar que:

- ◆ Usamos uma voz firme e relaxada;
- ◆ A mensagem tenha fluência e sinceridade;
- ◆ Usamos um tom de voz de acordo com a situação;
- ◆ Usamos um tom cooperativo e construtivo.

Aprenda as características não verbais da comunicação assertiva.

- ◆ Audição receptiva;
- ◆ Contato visual direto;
- ◆ Postura corporal aberta;
- ◆ Sorrir quando estiver satisfeito(a);
- ◆ Franzir a testa quando estiver irritado(a).

Aprenda os pensamentos associados à comunicação assertiva.

Uma pessoa assertiva vai gravitar naturalmente em direção a certos padrões de pensamento, os quais vão indicar a própria confiança e o respeito pelos outros. Eles incluem:

- ◆ “Não vou permitir que se aproveitem de mim nem vou atacar ninguém.”
- ◆ “Vou me impor com respeito.”
- ◆ “Vou me expressar direta e abertamente.”

Utilize afirmações iniciadas em “eu”. Elas demonstram que você está disposto(a) a assumir a responsabilidade dos próprios comportamentos. Essas afirmações diferem, e cada tipo é mais apropriado para determinada situação:

- ◆ **Asserção básica:** pode ser utilizada no dia a dia para revelar necessidades, elogiar ou informar; também diminui a ansiedade e permite o relaxamento. Inclui: “Eu preciso sair às seis” ou “Eu adorei a apresentação”.
- ◆ **Asserção empática:** contém elementos do reconhecimento dos sentimentos alheios, mas também demonstra as necessidades da própria pessoa; pode ser usada para indicar sua sensibilidade à situação do outro. Por exemplo: “Eu sei que você anda ocupado, mas preciso de ajuda.”





- ◆ **Asserção consequencial:** é a mais forte dessas afirmações, utilizada, portanto, frequentemente como último recurso; pode ser mal interpretada caso a pessoa não a utilize em conjunto com a linguagem não verbal. Esse tipo de asserção informa que o outro vai sofrer as consequências se não mudar de comportamento; costuma aparecer muito quando alguém ignora os direitos alheios. Um exemplo seria uma situação no trabalho na qual os procedimentos não estão sendo seguidos: “Eu vou ser obrigado a informar aos supervisores caso aconteça novamente. Porém, eu preferiria evitar isso.”
- ◆ **Asserção de discrepâncias:** aponta incoerências no discurso da outra pessoa; é utilizada para esclarecer mal-entendidos e contradições comportamentais. Um exemplo é: “Eu havia entendido que o Projeto ABC era nossa prioridade. Agora você está pedindo que eu me dedique mais ao Projeto XYZ. Eu gostaria que você me esclarecesse isso.”
- ◆ **Asserção de sentimentos negativos:** é utilizada naquelas situações nas quais você sente algo negativo em relação ao outro (raiva, ressentimento, mágoa); permite que esses sentimentos sejam controlados sem que cheguem ao ponto de ebulição e alerta a outra pessoa das consequências das próprias ações. Por exemplo: “Eu me irrita muito quando você enrola para fazer o relatório, pois significa que preciso ficar trabalhando o fim de semana todo. Da próxima vez, por favor entregue na quinta-feira.”

Notas para o(a) Facilitador(a)

Saliente que ninguém nasce sabendo comunicar assertivamente e que com a prática todos nós poderemos desenvolver uma comunicação assertiva.



ACTIVIDADE 11 : O LEILÃO DE VALORES

 Duração	 Materiais necessários	 Valores (em ordem alfabética)	 Objectivos
50 min	<ul style="list-style-type: none">• Cartaz com a lista dos valores a serem leiloados afixado na parede• Cartões representando notas de dinheiro de diferentes valores: 50MT, 100MT, 200MT, 500MT, 1000MT	Bons Laços Familiares, Confiança, Coragem, Criatividade, Espírito de Cooperação, Honestidade, Liberdade, Poder de Influenciar os Outros, Ser Atraente Fisicamente, ser Líder, Ter Muitos Amigos, Ter Muito Dinheiro.	<ul style="list-style-type: none">• Promover a reflexão sobre valores e a importância destes na nossa vida pessoal e profissional• Promover o autoconhecimento e a capacidade de expressar e defender os valores em que acredita



Passos

1ª ETAPA – 20 min - O Leilão

- ⇒ Explique que irão fazer de conta que estão num leilão. Pergunte quem já foi a algum leilão ou ouviu falar sobre um leilão. Peça uma voluntária para ajudar a explicar;
- ⇒ Certifique-se de que todos tenham entendido como funciona um leilão. Esclareça que um leilão é um evento em que há venda e arremate de produtos, e quem faz maior oferta leva o produto;
- ⇒ Diga que fará o papel de leiloeiro e as participantes serão as pessoas interessadas em arrematar alguns dos 12 VALORES postos à venda no leilão;
- ⇒ Distribua os cartões que representam dinheiro aos participantes. Explique que cada um tem 5.000,00Mt para gastar;
- ⇒ Comece o leilão anunciando em voz alta o primeiro VALOR à venda. Quando as ofertas pararem, confirme a venda à pessoa que ofereceu o valor mais alto, dizendo:
 - ◆ “Dou uma, dou duas, dou três! E anuncie quem comprou o VALOR e por quanto foi arrematado, por exemplo: “Vendido o valor da Liberdade para a Emília por 1.500Mt”;
- ⇒ Em seguida, anuncie o próximo VALOR à venda, e assim sucessivamente até que todos os valores tenham sido arrematados.

2ª ETAPA – 30 min - Plenário

- ⇒ Após o fim do leilão pergunte aos participantes:
 - ◆ Quais os VALORES mais disputados? Porquê?
 - ◆ Que importância têm estes VALORES mais disputados na nossa vida pessoal profissional?
 - ◆ Quais os VALORES menos disputados? Porquê.?
 - ◆ Que importância têm esses VALORES menos disputados na nossa vida pessoal e profissional?
 - ◆ Quem não comprou nada: Porque não o fez, e que valor gostaria de ter comprado?

⇒ Faça referência ao Módulo de Socialização e Normas Sociais lembrando que durante a nossa vida vamos adquirindo valores através da família, da escola, da igreja, da comunidade, dos meios de comunicação social. Este é um processo dinâmico, ao longo de toda a nossa vida, e por isso podemos sempre fazer escolhas, descartando valores que não nos servem e adoptando novos; conclua reforçando com as informações dos Pontos-Chave.



Pontos-Chave

Valores são ideias em que acreditamos, que ditam o nosso comportamento e a forma como interagimos com as outras pessoas e o mundo à nossa volta. Os valores de uma empresa influenciam o comportamento do seu pessoal, assim como os valores do seu pessoal irão afectar a maneira como a empresa funciona.

É importante que os valores, normas e princípios da empresa sejam não só transmitidos pelos superiores hierárquicos como também postos em prática por estes. Os superiores devem ser exemplos e modelos para o pessoal, pois se eles não seguirem os valores da empresa, porque irá o pessoal fazê-lo?




Uma empresa sustentável deve estar baseada em valores como honestidade, transparência, responsabilidade social, integridade, inovação, inspiração, flexibilidade. Geralmente no processo de selecção os entrevistadores procuram avaliar se o(a) candidato(a) tem valores alinhados com os valores da empresa; por isto é importante o(a) candidato(a) conhecer a empresa para a qual se está a candidatar.

Muitos autores afirmam que hoje em dia a humanidade vive uma crise de valores, que passou a viver de uma forma violenta, egoísta e com ambição desmedida. Por isso, valores como honestidade, integridade, espírito de colaboração e equipa são qualidades muito valorizadas no mercado de trabalho.

É preciso que os bons exemplos sejam divulgados e inspirem a sociedade de forma a contribuírem para um mundo mais justo e mais pacífico. Numa das actividades a seguir veremos que a Georgina é um desses exemplos.



ACTIVIDADE 12 : A RECOMPENSA DA GEORGINA

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
30 min	<ul style="list-style-type: none">• Vinte e cinco balões coloridos• Tiras de papel com os valores escritos para cada balão (como são só seis valores, haverá tiras de papel com os mesmos valores, para chegarem para todos os balões)	<ul style="list-style-type: none">• Promover a reflexão sobre valores e a sua importância na nossa vida pessoal e profissional



Passos

⇒ Prepare as seguintes frases com antecedência e coloque dentro dos balões vazios:

- ◆ **Lealdade:** Quem é leal, ético com os(as) seus amigos(a), colegas e subordinados, não sucumbirá facilmente à tentação de trair;
- ◆ **Honestidade:** O honesto é ético por natureza. Seja honesto(a) para consigo mesmo(a), para com os colegas, familiares, amigos(a), namorado(a);
- ◆ **Ganância:** A ganância é querer conseguir algo a qualquer preço, passando por cima de todos. A ganância enfraquece o seu carácter e leva-o a sucumbir à tentação de agir sem ética;
- ◆ **Trabalho** - A ética e o trabalho honesto andam juntos. O trabalho deve ser o único meio para conseguir realizar os nossos desejos. Quem deseja conseguir muito sem esforço, está mais vulnerável à tentação de agir sem ética. O caminho mais rápido pode exigir menos esforço e sacrifícios, mas é repleto de armadilhas e situações de risco que levam ao fracasso pessoal ou profissional;
- ◆ **Impaciência** - Lembre-se que tem toda a vida pela frente. Seja paciente consigo mesmo(a). Planeie a curto, médio e longo prazo. Procure conquistar os seus objectivos, um a um, ao longo do tempo.
- ◆ **Comprometimento** – significa cumprir um acordo ou compromisso firmado entre duas partes ou mais, e honrar a palavra dada. Pode exigir sacrifícios pessoais ou esforços extraordinários para concluir determinada tarefa.

1ª ETAPA – 10 min

- ⇒ Diga para formarem um círculo em pé;
- ⇒ Dê um balão com a tira dentro a cada participante e peça para o encher;
- ⇒ Informe que dentro de cada balão há uma frase que será usada no final da actividade;
- ⇒ Explique que aqueles balões simbolizam os desafios que enfrentamos no nosso dia-a-dia para mantermos um comportamento ético;
- ⇒ Peça os(as) jovens para atirarem os balões ao ar, e diga que devem mantê-los no ar;
- ⇒ Após alguns minutos dê a instrução para furarem os balões;
- ⇒ Depois de todos os balões terem sido furados e os papéis terem caído no chão, peça que cada um apanhe um papel e que voltem aos seus lugares.

2ª ETAPA – 20 min - Plenário

- ⇒ Peça voluntários(as) para lerem os papéis com os valores e para darem exemplos concretos de situações do dia-a-dia em que esses valores se aplicam;
- ⇒ Pergunte a todos(as) como os valores se relacionam com a ética;
- ⇒ Peça um(a) voluntário(a) para ler a história da Georgina;
- ⇒ Termine perguntando o que a história da Georgina nos ensina e saliente o facto de a Georgina ter crescido profissionalmente graças à sua honestidade, lealdade e trabalho bem feito. Saliente que há muitas Georginas em Moçambique só que não ouvimos falar nelas, pois há maior divulgação e discussão de exemplos negativos.

A RECOMPENSA DA GEORGINA

A Georgina participou num curso de formação profissional de 'Técnica de Atendimento e Recepção'. No final do curso foi colocada como estagiária numa joalheria na cidade de Maputo.

O proprietário da joalheria já tinha admitido vários(as) candidatos(as) anteriormente, mas nenhum tinha ficado, pois desapareciam artigos da loja com frequência.

A Georgina era muito simpática! Atendia os clientes com muita gentileza, e por essa razão muitos clientes voltavam.

Além disso, a partir do momento em que a Georgina começou a trabalhar na joalheria, deixaram de desaparecer artigos.

O proprietário estava tão satisfeito com a integridade dela que, uns anos mais tarde, quando decidiu abrir mais uma loja noutra parte da cidade, não pensou duas vezes e deu à Georgina a gerência da nova loja.






Pontos-Chave

Como já foi referido o termo ético deriva do grego 'ethos', que significa carácter, modo de ser de uma pessoa. A ética é um conjunto de valores morais e princípios que guiam a conduta humana na sociedade. A ética serve para que haja um equilíbrio e bom funcionamento social, e para que ninguém saia prejudicado. Além dos princípios gerais que guiam o bom funcionamento social, existe também a ética de determinados grupos específicos, por exemplo, ética médica, ética no desporto, ética jornalística. Por exemplo, é falta de ética na medicina revelar resultados de pacientes para terceiros; é falta de ética um professor pedir dinheiro ou assediar sexualmente um aluno(a), é falta de ética falar mal de colegas profissionais da mesma área.



ACTIVIDADE 13 : VIRAR A CAPULANA DO AVESSO¹²

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
40 min	<ul style="list-style-type: none">3 capulanas grandes com um tamanho que caibam 8 pessoas em pé em cima da capulana e ainda sobre ¼ de espaço vazio	<ul style="list-style-type: none">Mostrar que problemas aparentemente impossíveis podem ter solução



Passos

1ª ETAPA - 20 min

- ⇒ Divida os(as) participantes em 3 grupos de 8 pessoas. Como este exercício exige muita proximidade e contacto físico, podendo causar desconforto, é importante que os grupos sejam compostos por pessoas do mesmo sexo;
- ⇒ Dê uma capulana a cada grupo e peça que estendam a capulana no chão, deixando uma boa distância entre um grupo e outro;
- ⇒ Peça a cada grupo para se pôr em cima da capulana que recebeu. Explique que ninguém pode ficar com um pé fora da capulana. Diga que deixem ¼ de espaço da capulana vazio, sem ninguém em cima;
- ⇒ Quando todos os participantes estiverem em cima da capulana, explique que o grupo tem a tarefa de virar a capulana do avesso, de forma que todos pisem do outro lado da capulana. Para o cumprimento desta tarefa, devem seguir uma regra:
 - ◆ Ninguém pode, em momento algum, colocar o pé fora da capulana e tocar o chão.




2ª ETAPA – 20 min Plenário

Quando tiverem terminado a tarefa pergunte:

- ⇒ O que pensaram quando a tarefa foi dada?
- ⇒ O que fizeram imediatamente após a tarefa ter sido dada?
- ⇒ Que soluções encontraram para poder cumprir a tarefa?
- ⇒ Surgiu alguma líder? Surgiu mais de uma líder? Como foram aceites pelos grupos?
- ⇒ Há diferença na forma como as mulheres e os homens tomam parte na resolução de problemas?



ACTIVIDADE 14: VAMOS ORGANIZAR A ESTANTE!

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h	Para cada grupo: <ul style="list-style-type: none">• Instruções para a organização da estante• 2 folhetos das Cartas com pistas• 2 folhas com diagrama da estante (uma para rascunho)• 2 lápis e 1 borracha.	<ul style="list-style-type: none">• Compreender a importância de partilhar informações para resolver problemas• Melhorar a comunicação entre os membros do grupo• Aprender a superar frustrações perante tarefas desafiadoras• Estimular o raciocínio lógico



Passos

1ª ETAPA – 40 min Jogar em grupos ⌚

- ⇒ Divida os participantes em 4 grupos de 6 pessoas no máximo e distribua as Cartas com Pistas, as folhas com o diagrama da estante (uma para rascunho), a folha com as instruções para o jogo, os lápis e borrachas;
- ⇒ Peça que repartam as cartas entre si, de forma que cada pessoa tenha aproximadamente o mesmo número de cartas;
- ⇒ Explique que as cartas devem ficar viradas para baixo até as instruções terem sido lidas;
- ⇒ Peça para alguém do grupo ler as instruções do jogo em voz alta. Em seguida diga às equipas para virarem as cartas para cima, e comecem a jogar;
- ⇒ Explique que o jogo termina quando a primeira equipa tiver conseguido arrumar o material na estante corretamente conforme mostra o diagrama das soluções;
- ⇒ Dê os parabéns ao grupo que terminou primeiro e dê tempo para que todos os grupos concluam o jogo;
- ⇒ Quando todos tiverem terminado explique que irão analisar o que este jogo mostra sobre trabalho em equipa e o local de trabalho;

2ª ETAPA – 20 min ⌚

- ⇒ Em plenário, pergunte:
 - ◆ O que sentiram durante o jogo?
 - ◆ Quais foram os desafios que enfrentaram ao tentar resolver o problema em grupo?
 - ◆ As regras foram seguidas?
 - ◆ O que a sua equipa fez bem durante o jogo?
 - ◆ O que a sua equipa poderia ter feito diferente para resolver o problema mais rapidamente?
 - ◆ Quais são as vantagens de resolver problemas em conjunto?
 - ◆ Como podemos usar esta experiência para resolver problemas no local de trabalho?
 - ◆ Como analisam as frases que foram ditas?

FOLHETO - CARTAS COM PISTAS

Distribua as cartas impressas e plastificadas que vêm junto com este Módulo. Caso não tenha cartas impressas e plastificadas, pode fazê-las recortando em cartolina. As cartas são as seguintes:

As canetas estão na mesma linha das pastas de arquivo.	O material que está no B4 é necessário para se poder usar o material que está no B1.
Os cliques de papel estão num lugar mais alto que as pastas de arquivos, e na mesma coluna vertical.	Os envelopes estão no segundo quadrado abaixo da resma de papel.
Os envelopes estão no segundo quadrado antes das canetas.	A fita cola está na linha D horizontal.
O quadrado do canto D4 contém o papel colorido.	Os marcadores estão imediatamente acima do lápis numa das duas colunas verticais centrais.
As etiquetas estão na mesma coluna vertical que a calculadora.	Cada coluna e cada linha contém quatro materiais de escritório diferentes.
A calculadora está na mesma linha que o agrafador.	Dois dos quatro materiais na linha B começam com a mesma letra.
Os quadrados da primeira coluna são indicados pelas letras A, B, C e D de cima para baixo.	O lápis está no segundo quadrado acima da fita cola.
A resma de papel está no A2.	Os quadrados da primeira linha são numerados da esquerda para a direita de 1 a 4.
Os cliques de papel estão uma linha acima dos agrafos, na mesma coluna vertical.	A tesoura está no terceiro quadrado à direita dos cliques de papel.



INSTRUÇÕES PARA O JOGO

- ⇒ A estante do escritório está bastante desorganizada e tem atrapalhado a actividade da empresa, pois as pessoas perdem muito tempo para encontrar o que precisam.
- ⇒ A empresa distribuiu um diagrama para orientar como os Materiais necessários devem ser arrumados.
- ⇒ O desafio é colocar o material no local correto na estante.

REGRAS A SEREM SEGUIDAS

- ◆ A informação escrita nas cartas deve ser partilhada apenas oralmente.
- ◆ Não deverão mostrar as cartas aos membros dos seus grupos em nenhum momento.

Folha com o diagrama a ser distribuído para os grupos junto com as cartas

				AGRAFADOR
			ELÁSTICOS	
	AFIADOR			

SOLUÇÃO DA ORGANIZAÇÃO DA ESTANTE

	1	2	3	4
A	CLIPES DE PAPEL	RESMA DE PAPEL	MARCADORES	TESOURA
B	AGRAFOS	CALCULADORA	LÁPIS	AGRAFADOR
C	PASTAS DE ARQUIVO	ENVELOPES	ELÁSTICOS	CANETAS
D	AFIADOR	ETIQUETA	FITA-COLA	PAPEL COLORIDO

Notas para o(a) Facilitador(a)

Nos primeiros 10-15 minutos é importante circular e acompanhar atentamente cada grupo, de forma a garantir que cumpram as regras do jogo, por exemplo, não mostrando nem trocando as cartas que receberam com os(as) colegas. No entanto, evite ser demasiado rígido(a).

Preste atenção às estratégias que cada grupo usou para iniciar o jogo e durante o processo. Observe como decorre a negociação e a escuta em cada grupo, por exemplo se um dos membros do grupo vê que tem um objecto colocado erradamente e fica passivo sem fazer nada. Se um dos membros do grupo apaga com a borracha o que um outro membro escreveu sem negociação.

Se o grupo partilhar as cartas e trabalhar em conjunto para resolver os problemas, apenas observe e escute.

No decorrer do jogo, pode ir dando dicas para encorajar o grupo, por exemplo, dizendo X, Y e Z objectos estão no lugar certo, mas o objecto N não está.




Anote frases marcantes ditas pelos membros do grupo que influenciem positiva- ou negativamente o trabalho em grupo.

Analise essas frases em plenário. São comuns as seguintes frases:

- ◆ *Eu li, vocês. que não estão a perceber!*
- ◆ *Tu não sabes, tu não estás a fazer nada!*
- ◆ *Seria bom se me desses as tuas cartas....*
- ◆ *Vamos conseguir, vamos em frente!*
- ◆ *Vamos começar de novo.*
- ◆ *Cada um lê com calma as suas cartas.*



ACTIVIDADE 15 : O JOGO DE XADREZ

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
2h20	<ul style="list-style-type: none">• Kit para o jogo (um para cada grupo):• Folha com as instruções, regras para execução, e critérios de avaliação do tabuleiro• 2 folhas grandes de cartolina de duas cores diferentes (por exemplo azul e amarela ou verde e castanha)• Tubo de cola• Fita cola• Duas folhas de bloco gigante• Régua• Tesoura• Lápis e borracha	<ul style="list-style-type: none">• Compreender a importância de planear• Aprender a analisar os próprios erros e aprender com os seus erros e os dos outros• Melhorar a capacidade de negociação e trabalho em equipa



Passos

1ª ETAPA – 30 min

⇒ Divida os participantes em 4 grupos. Os grupos devem ter no máximo 6 pessoas;

⇒ Explique que:

“Uma importante empresa que comercializa tabuleiros de jogo de xadrez, chamada “Pura Exigência Sociedade Limitada” quer contratar um fornecedor de tabuleiros de xadrez por 5 anos. O concorrente que satisfizer os padrões de qualidade e produtividade da empresa ganhará um contrato milionário. No caso de vários concorrentes demonstrarem alto padrão de qualidade, o contrato poderá estender-se a vários fornecedores, pois existe um grande potencial de crescimento no mercado.”

⇒ Cada grupo será um fornecedor a concorrer pelo contrato com a empresa “Pura Exigência Sociedade Limitada” e deverá fazer um tabuleiro de xadrez de alta qualidade, segundo as instruções e regras distribuídas.

⇒ O(a) facilitador(a) será o(a) representante da empresa e irá verificar se os tabuleiros foram construídos segundo as regras:

1) Instruções para a construção do tabuleiro:

⇒ O tabuleiro de xadrez deve ser quadrado, com 64 casas quadradas, com cores alternadas.

2) Critérios de avaliação para seleção da empresa fornecedora:

⇒ Ganhará a empresa que tiver o maior número de pontos; ou ganhará a maior parte do contrato a empresa que tiver o maior número de pontos, no caso de o contrato ser distribuído a mais de um fornecedor.

3) Critérios de pontuação:

I. Ordem de Entrega:

- A empresa que entregar em 1º lugar ganhará 20 pontos

II. Tempo de entrega

- A empresa que entregar dentro do prazo contratado com o cliente no início da execução ganhará 20 pontos

III. Durabilidade

- O(a) facilitador(a) que é o(a) representante da empresa, deverá sacudir o tabuleiro 3 vezes. Se não cair nenhum bocado o grupo ganha 20 pontos na qualidade.
- Se algum bocado cair ou sair do lugar, o grupo não ganha nenhum ponto.

IV. Otimização de recursos

- A empresa que utilizar a menor quantidade possível de matéria-prima, ou seja, fizer a maior economia, ganha 20 pontos.

4) Material para a construção do tabuleiro:

A empresa “Pura Exigência Sociedade Limitada” fornecerá um kit com o seguinte material:

- ◆ Fita cola
- ◆ 2 folhas grandes de cartolina de duas cores diferentes, por exemplo, azul e amarelo, ou rosa e verde
- ◆ 1 folha do bloco gigante
- ◆ 1 tubo de cola
- ◆ 1 tesoura
- ◆ 1 régua

2ª ETAPA – 1h20 Execução

⇒ Explique as regras para a execução, distribua o material e diga aos grupos para iniciarem a tarefa.

Regras para execução:

- ◆ Só será permitido o uso do material disponível
- ◆ A “Pura Exigência Sociedade Limitada” poderá inspecionar a tarefa quando desejar
- ◆ A comunicação entre as empresas concorrentes é proibida
- ◆ Cada empresa deverá respeitar as seguintes etapas de execução:
 - 1ª Etapa - Planeamento, 20 minutos
 - 2ª Etapa - Execução, 60 min

3ª ETAPA – 30 min Plenário

⇒ Anote o grupo que tiver terminado a tarefa em primeiro lugar e dê-lhe os 20 pontos;

⇒ Convide cada grupo para apresentar o produto ao cliente, mostrando a qualidade exigida:

- ◆ O cumprimento do tempo de entrega
- ◆ Mostrar que há 64 casas de cores alternadas
- ◆ Demonstrar que não caem bocados do tabuleiro e para isso devem sacudir o tabuleiro 3 vezes
- ◆ Mostrar a economia de material que foi feita

⇒ Anote no bloco gigante os pontos de cada empresa e declare quem venceu o concurso;

⇒ Inicie a análise do exercício perguntando:

- ◆ O que vos surpreendeu nesta actividade?
- ◆ Como se sentem depois de ter realizado a actividade?
- ◆ O que ajudou no sucesso?
- ◆ O que poderia ter sido feito de forma diferente?
- ◆ O que dificultou o grupo?
- ◆ O que aprenderam com esta actividade?

Notas para o(a) Facilitador(a)

Esta actividade mostra a importância da cooperação no trabalho em equipa para o processo de planificação e execução de actividades.

Chame a atenção ao facto que nenhum grupo fez um tabuleiro perfeito à primeira. Isso mostra que errar faz parte do processo de aprendizagem, pois se não errarmos, não crescemos. Se os grupos tivessem que fazer um novo tabuleiro, este sairia certamente muito melhor que o primeiro.




Tente explorar estas questões durante o debate:

- ◆ *Houve escuta activa no grupo?*
- ◆ *O grupo teve a preocupação de verificar se todos os seus membros tinham compreendido a tarefa antes de iniciarem a execução?*
- ◆ *O grupo discutiu e planificou a divisão das tarefas, ou as tarefas foram sendo divididas espontaneamente à medida que o tabuleiro foi construído?*
- ◆ *Discutiram por onde começar? Quem faria o que?*
- ◆ *Na dinâmica entre os jovens e as jovens, quem teve a tendência de concentrar os materiais necessários e dar as ordens?*

Chame a atenção para o facto que, devido à sua complexidade, essa tarefa demoraria muito mais tempo se tivesse que ser executada por uma única pessoa.



ACTIVIDADE 16: PLANEAR E EXECUTAR COM POUCOS RECURSOS

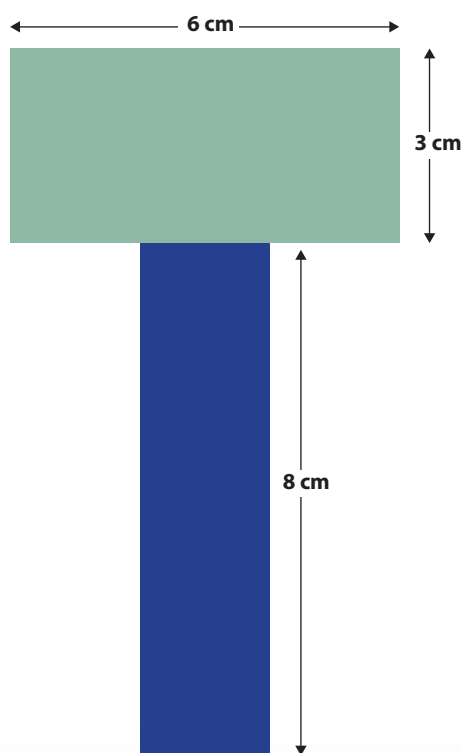
 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
50 min	Três envelopes com os seguintes materiais: <ul style="list-style-type: none">Envelope 1: 1 cópia do exercício, 1 tesoura, 1 pedaço de papel, 1 pedaço de cartolina amarela e 1 pedaço de cartolina cor de rosa.Envelope 2: 1 cópia do exercício, 1 régua, 1 pedaço de cartolina azul, 1 pedaço de cartolina laranja e 1 pedaço de papel.Envelope 3: 1 cópia do exercício, 1 lápis, 1 tubo de cola, 1 pedaço de cartolina verde, 1 pedaço de cartolina branca, 1 pedaço de cartolina preta, 1 pedaço de cartolina azul.	<ul style="list-style-type: none">Estimular a criatividade e a cooperaçãoCompreender a importância de planearCompreender a importância de negociar



Passos

1ª ETAPA – 30 min

- ⇒ Peça aos participantes para se dividirem em 3 grupos;
- ⇒ Entregue um envelope a cada grupo e explique que dentro de cada envelope irão encontrar alguns materiais com os quais deverão construir:
- ⇒ Um quadrado BRANCO de 4cm e um retângulo ROSA de 3x5 cm;
- ⇒ Uma corrente com 4 ARGOLAS de cores DIFERENTES;
- ⇒ Um "T" VERDE e AZUL com as medidas do modelo abaixo:



2ª ETAPA – 20 min Plenário 🕒

⇒ Peça que todos retornem aos seus lugares e pergunte:

- ◆ Os grupos conseguiram realizar a tarefa que lhes foi dada?
- ◆ O que foi preciso para que conseguissem realizar a tarefa?
- ◆ Quais foram as qualidades que cada um teve de exercer para que a tarefa fosse realizada?
- ◆ Qual é a importância dessas qualidades para a nossa vida pessoal e profissional?
- ◆ Como podemos comparar este exercício com o nosso dia-a-dia pessoal e profissional?

⇒ Encerre salientando que durante toda a nossa vida será preciso termos espírito de colaboração, capacidade de negociar e planejar para atingirmos objectivos pessoais ou colectivos.

Notas para o(a) Facilitador(a)

Para que os grupos cumpram o objectivo, terão que negociar entre si, porque os recursos são escassos e será necessário fazer um planeamento prévio.




Observe:

- ◆ *Se algum dos grupos discute a tarefa e faz um plano para a realizar;*
- ◆ *Se os grupos negociam, e como argumentam e fazem as trocas de materiais;*
- ◆ *A dinâmica entre os(as) jovens, quem tem a tendência de concentrar os materiais necessários e dar as ordens;*
- ◆ *Há membros do grupo com atitude mais passiva?*
- ◆ *Como foi o surgimento de lideranças em cada grupo?*

Os participantes poderão negociar entre si e chegar à conclusão que seria melhor juntarem se num só grupo para realizar a tarefa.



ACTIVIDADE 17 : O PROCESSO DE LIDERANÇA

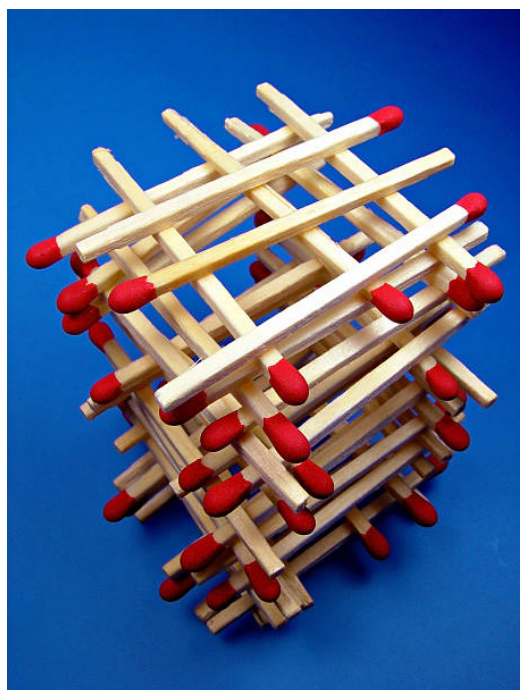
 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h30	<ul style="list-style-type: none">• 6 vendas para os olhos, uma para cada equipa• Relógio para controlar o tempo• Lápis ou canetas• Papel para os observadores tomarem notas	<ul style="list-style-type: none">• Promover uma reflexão sobre o processo de liderança



Passos

1ª ETAPA – 5 min

- ⇒ Divida os(a)s participantes em 6 grupos, distribua uma caixa de fósforos e uma venda para os olhos a cada grupo, e informe que terão 3 minutos para construir uma torre, quanto mais alta melhor;
- ⇒ Peça aos grupos para escolherem, entre os seus membros, um(a) operário(a) um(a) supervisor(a) e dois (duas) observadores(as);
- ⇒ Explique que o(a) operário(a) deverá ter os olhos vendados e, sob a orientação do(a) supervisor(a), montará a torre com palitos de fósforo, dispostos paralelamente, formando um quadrado, três sobre três, tal como na imagem abaixo:



- ⇒ Os(as) observadores(as) deverão tomar notas sobre o relacionamento entre o(a) supervisor(a) e o(a) operário(a), e sobre a produtividade alcançada com esse método;

2ª ETAPA – 5 min

- ⇒ No final dos 3 minutos, interrompa, e peça para trocarem os papéis: os(as) operários(as) passam a supervisores(as) e os(as) supervisores(as) a operários(as);
- ⇒ Peça para repetirem de novo o exercício, desde o início, por mais 3 minutos

3ª ETAPA – 5 min

- ⇒ No fim dos 3 minutos, peça de novo para trocarem papéis: os(as) observadores(as) assumem o lugar de operário(a) e supervisor(a), e os(as) que ocupavam essa função serão observadores(as).

4ª ETAPA – 20 min Plenário

- ⇒ Peça a todos(as) que retornem aos seus lugares e pergunte:
 - ◆ Como foi actuar como operário(a)?
 - ◆ Como foi actuar como supervisor(a)?
 - ◆ O que notaram os(as) observadores(as) sobre o relacionamento entre superior(a) e subordinado(a) durante o processo?
 - ◆ O que observaram sobre a produtividade?
 - ◆ O que significava a venda dos olhos?

5ª ETAPA – 25 min

- ⇒ Peça aos grupos para discutirem as seguintes questões:
 - ◆ Qual é o principal papel do(a) líder?
 - ◆ Qual é o papel dos(as) liderados(as)?
 - ◆ Quais são os principais desafios de um(a) líder?
 - ◆ Quais são os principais desafios dos(as) liderados(as)?
 - ◆ Quais são as principais qualidades de um(a) líder?
 - ◆ Quais são as principais qualidades de um(a) liderado?

6ª ETAPA - 30 min - Plenário II

- ⇒ Peça a cada grupo para apresentar a resposta a uma pergunta;
- ⇒ Pergunte aos restantes grupos se têm algo a acrescentar.



Pontos-Chave

O(a) Líder

Um(a) bom(a) líder é corajoso(a), humano(a) e humilde.

Ele(a) é bom(a) observador(a) e bom(a) ouvinte, sabe que é importante ouvir todos com muito respeito.

As relações entre o(a) líder e a equipa devem basear-se na confiança entre as partes, e cada uma deve ter uma expectativa positiva em relação à outra.

O(A) Liderado(a)

Muita gente acredita que um bom liderado é aquele(a) que obedece às ordens de cabeça baixa: 'manda quem pode, obedece quem tem juízo'. No entanto essa ideia é errada: saber ser liderado é entender orientações, ser solidário(a), dedicado(a), humilde e agir com iniciativa, criatividade e paixão para alcançar os objectivos.

As pessoas que demonstram essas características são chamadas de 'liderados protagonistas', porque deixam o papel de vítima e dedicam-se ao seu cargo, qualquer que seja.

Um bom liderado precisa ser paciente, pois o ritmo ditado pela sociedade e pelo mercado exige resultados em prazos bastante curtos. Mas não adianta querer apressar as coisas.

Para ter um percurso profissional consistente é preciso dedicar-se, ter foco, e saber que isso pode levar algum tempo.

E não esqueça: se você for um liderado hoje, amanhã poderá ser o(a) líder. Se hoje for um(a) líder, amanhã poderá ser o liderado.




Os desafios de um(a) líder

Ser líder significa ser responsável não apenas por si mesmo, mas também por uma equipa e pelo projecto a ser completado. Isso implica quatro desafios:

- ⇒ Trabalhar com pessoas difíceis, porque sempre vão existir pessoas que dificultem a realização do trabalho
- ⇒ Saber lidar com pressão
- ⇒ Dar más notícias
- ⇒ Fazer-se respeitar



ACTIVIDADE 18 : CRIAR UMA REDE DE CONTACTOS

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
45 min	<ul style="list-style-type: none">Filme "Como criar uma rede de contacto"Computador e datashow	<ul style="list-style-type: none">Aprender a criar uma Rede de Contactos útil para a carreira profissional



Passos

1ª ETAPA – 15 min

⇒ Mostre o vídeo sobre a Rede de Contactos (6 min)

Pergunte:

- ◆ Segundo o filme, o que é uma Rede de Contactos?
- ◆ Como pode ser criada uma Rede de Contactos?
- ◆ Quais são os principais pontos a ter em conta para criar uma boa Rede de Contactos?
- ◆ Porque a ética é importante para a Rede de Contactos?
- ◆ Pergunte se têm exemplos de algo que tenham conseguido através de contactos?

⇒ Explique que irão fazer um exercício para pensar na Rede de Contactos que cada um(a) já tem, e como a ampliar.

2ª ETAPA – 30 min

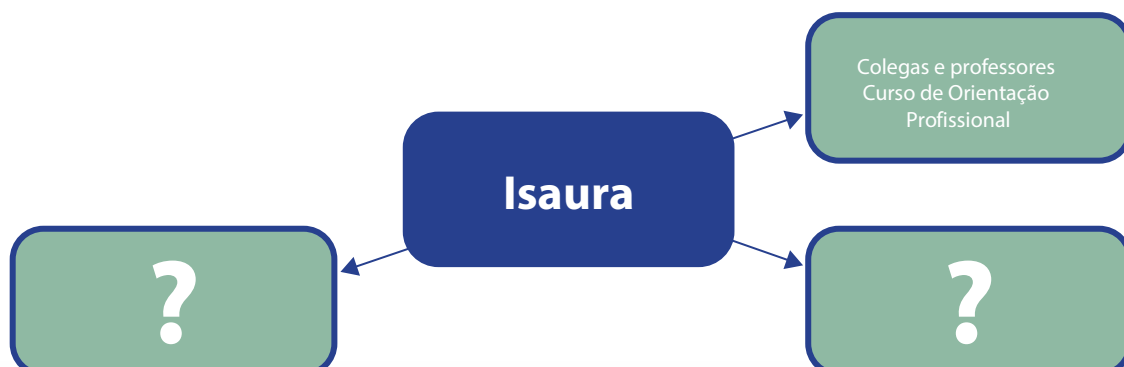
⇒ Peça que, numa folha em branco, desenhem um círculo e escrevam o seu nome do meio. Diga para desenharem novos círculos que irão representar locais e pessoas que já fazem parte da sua rede de contactos; (5 min);

⇒ Peça para partilharem o resultado com o(a) colega ao lado direito (10 min, 5 min para cada um(a))

⇒ Pergunte se, ao partilhar com o(a) colega ao lado, conseguiram identificar outras formas de aumentar a sua Rede de Contactos. Dê mais 5 minutos individualmente para acrescentarem círculos que aumentem a Rede de Contactos;

⇒ Finalize dizendo que é importante, de tempos em tempos, rever a lista da Rede de Contactos para avaliar como ela se está a desenvolver e pensar em opções para a ampliar.

Esquema para o exercício de mapear as redes de contactos





5 Dicas importantes ao criar a sua Rede de Contactos

1. Reciprocidade: lembre-se que deve 'dar' para poder 'receber' senão corre o risco de parecer apenas interesseiro(a). Mostre à outra pessoa aquilo que é capaz de contribuir.
2. Escolha as pessoas que podem acrescentar mais-valia ao seu negócio ou carreira. Não desperdice tempo e energia falando com toda a gente!
3. Saiba conversar, seja dinâmico(a), fale de vários assuntos, e não apenas de negócio – senão corre o risco de se tornar um(a) chato(a).
4. Participe em vários eventos relacionados ou afins com a sua área: workshops, palestras, exposições, lançamento de livros e filmes.
5. Seja ético(a):
 - ⇒ Durante as suas conversas, não fale mal de pessoas, nem organizações, pois não ganhará a confiança dos outros, além de deixar muito má impressão;
 - ⇒ Tenha em conta que fazer contactos é diferente de 'meter cunha': 'meter cunha' é querer que alguém lhe facilite algo, independentemente de preencher os requisitos ou não. Em grande parte dos casos, é burlar alguém e abrir a porta para a corrupção, como a venda de vagas nas empresas.



Pontos-Chave




Uma Rede de Contactos é formada por um grupo de pessoas, amigos(as) e conhecidos(as) que partilha interesses e/ou carreiras similares. Construir uma rede de contactos significa ter contactos que ajudarão em empreendimentos pessoais e profissionais.

Criar uma Rede de Contactos já faz parte da cultura dos moçambicanos, na medida que estes participam em eventos sociais com muito significado dentro da sua cultura, como casamentos, aniversários e funerais. Além disso, muitos moçambicanos são religiosos e participam em organizações religiosas o que também aumenta a sua Rede de Contactos.

Hoje em dia as redes sociais na internet são importantes para criar e aumentar uma Rede de Contactos. O(a) jovem pode participar de um grupo de discussão de temas de seu interesse e assim fazer novos(as) amigos(as).



ACTIVIDADE 19 : O QUE EU PENSO E ACREDITO!

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h20	<ul style="list-style-type: none">• Uma cartolina ou folha de papel A4• 8 tesouras• Revistas ou jornais velhos• Fita cola ou cola• Marcadores• Lápis de cêra	<ul style="list-style-type: none">• Aprender a reconhecer os valores em que acreditam e serem capazes de os defender• Aprender a ter uma comunicação clara e objectiva



Passos

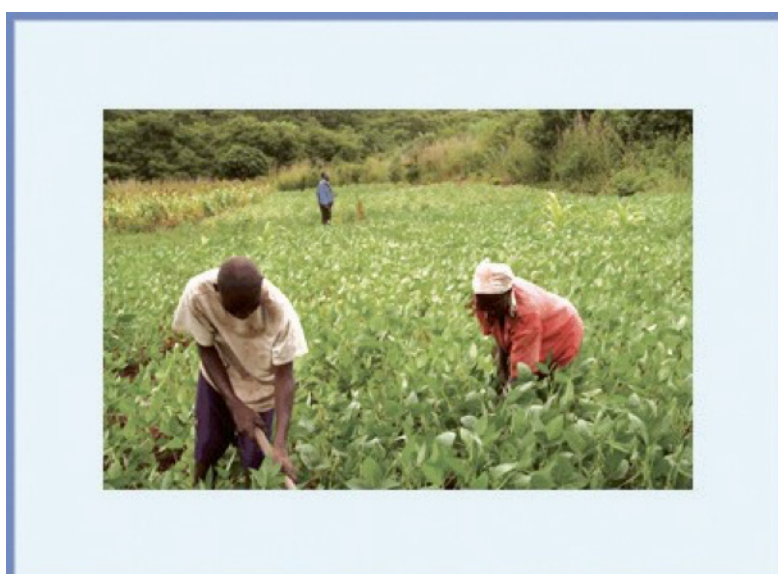
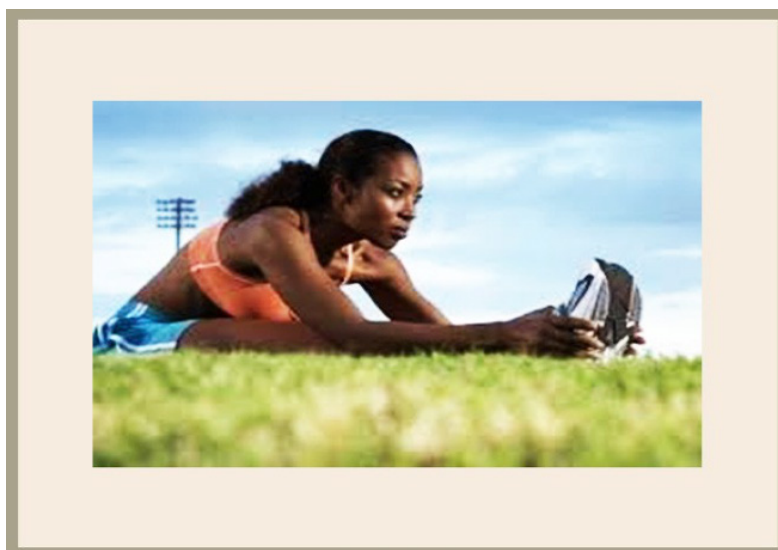
1ª ETAPA – 40 min

- ⇒ Divida os participantes em 4 grupos;
- ⇒ Entregue a cada grupo 2 tesouras, marcadores e jornais e revistas usados;
- ⇒ Explique que deverão folhear as revistas e jornais e cada membro do grupo deverá escolher uma fotografia que lhe tenha chamado a atenção e sobre a qual gostaria de falar;
- ⇒ Explique que cada um(a) deverá recortar e colar a foto na cartolina. Encoraje a serem criativos(as) e fazerem uma apresentação bonita;
- ⇒ Explique que após terem colado todas as fotos, cada pessoa terá 2 minutos para explicar aos colegas por que escolheu essa foto e responder às seguintes perguntas:
 - ◆ O que senti quando olhei a fotografia?
 - ◆ O que ela representa para mim? Ela transmite valores em que acredito? Se sim, quais?
 - ◆ Esses valores são importantes para o local de trabalho? Se sim, porquê?
- ⇒ Peça aos grupos para fazerem um resumo dos valores em que acreditam e a importância desses valores no local de trabalho.

2ª ETAPA – 40 min




- ⇒ Peça aos grupos para afixarem as cartolinas na parede e para 3 grupos se aproximarem do cartaz do grupo 1;
- ⇒ Peça ao grupo 1 que explique, em 3 minutos:
 - ◆ Quais os valores em que acreditam
 - ◆ A importância destes valores para local de trabalho
- ⇒ Dê 3 minutos para os outros grupos fazerem perguntas ou comentários e peça para passarem para o grupo 2. Peça que continuem da mesma forma sucessivamente, até ao grupo 4;
- ⇒ Solicite que voltem aos seus lugares e pergunte:
 - ◆ O que sentiram ao fazerem a actividade?
 - ◆ Foi fácil ou difícil identificar e expressar os valores em que acreditam? Porquê?
- ⇒ Finalize a sessão resumindo os principais valores identificados pelos 4 grupos e a importância desses para o local do trabalho.

EXEMPLOS DE FOTOS E COMO PODEM SER EMBELEZADAS





ACTIVIDADE 20 : LIGAR OBJECTIVOS E INTERESSES

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h40	<ul style="list-style-type: none">• Diferentes tipos de bonecos desenhados em folhas A4• Lápis coloridos• Canetas de feltro de diversas cores• Lápis de cera• Fita cola ou Bostik	<ul style="list-style-type: none">• Fazer revisão dos seus valores e dos seus objectivos profissionais



Passos

1ª ETAPA - 20 min

- ⇒ Peça a cada participante para escolher o boneco de que mais gosta, e o colorir de forma que se auto-retrate;
- ⇒ Peça que, cada um(a) no seu desenho:
 - ◆ Desenhe um balão saindo da boca, e escreva nele uma frase que represente o seu lema de vida e os seus interesses;
 - ◆ Escreva algo do lado do coração que seria capaz de fazer e que o(a) faria orgulhosa de si próprio(a) mas deve ser realístico!
 - ◆ Numa das mãos escreva o que gostaria de receber ou ter, na outra mão escreva um objectivo que deseja alcançar.

2ª ETAPA - 30 min

- ⇒ A seguir, peça que se dividam em 3 grupos e que cada participante faça uma apresentação do seu boneco e respondam as seguintes perguntas:
 - ◆ Que objectivos pretendem atingir?
 - ◆ Estes objectivos estão de acordo com os seus valores e interesses na vida?
 - ◆ Qual é o primeiro passo que poderia dar em direcção ao objectivo que deseja?

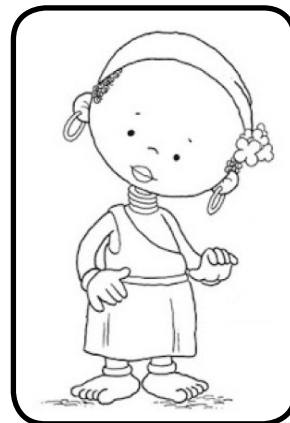
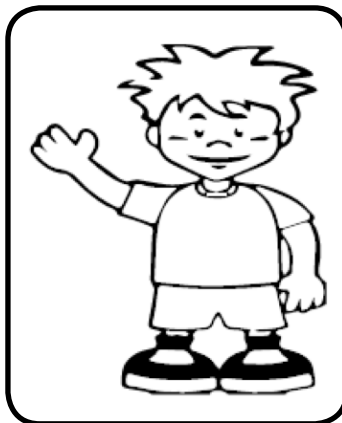
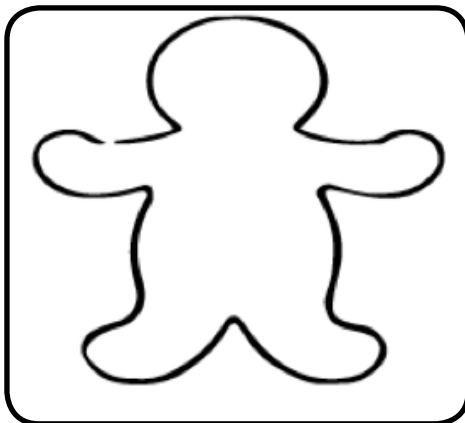
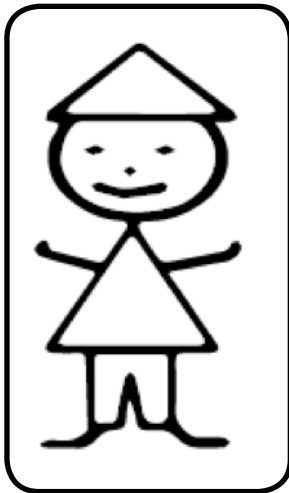
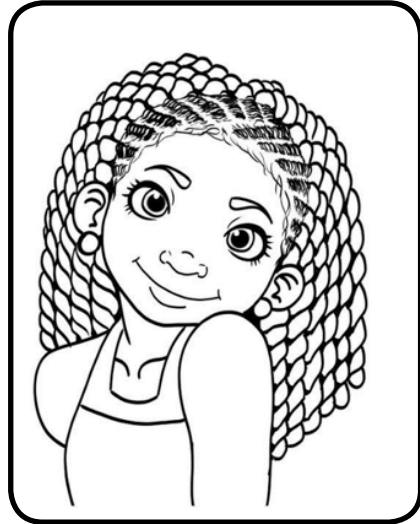
3ª ETAPA - 20 min

- ⇒ Diga para afixarem os desenhos na parede;
- ⇒ Peça para caminharem pela sala e apreciarem os desenhos dos(as) colegas;

4ª ETAPA - 30 min




- ⇒ Peça que retornem aos seus lugares e em plenário pergunte:
 - ◆ Como se sentiram ao fazer esta actividade?
 - ◆ O que mais as surpreendeu?
- ⇒ Peça voluntários(as) para partilharem as respostas que deram as perguntas da Etapa 3.
- ⇒ Pergunte o que aprenderam ao fazer esta actividade e responderem as perguntas.

EXEMPLOS POSSÍVEIS DE BONECOS





ACTIVIDADE 21 : COMO FAZER OU MELHORAR O SEU CV

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h45	<ul style="list-style-type: none">• Lápis• Borracha• 3 folhas A4 para cada jovem• Modelo de CV para cada jovem	<ul style="list-style-type: none">• Aprender a redigir ou melhorar o seu CV



Passos

1ª ETAPA – 20 min Individual

- ⇒ Pergunte se alguma vez alguém já fez um CV. Se sim, peça voluntários(as) para explicarem para os(as) colegas o que é um CV e para que serve. Caso ninguém tenha feito, pergunte o que pensam que é um CV e para que serve.
- ⇒ Explique que hoje irão fazer uma actividade para aprenderem a escrever ou melhorar o seu CV;
- ⇒ Distribua o CV preenchido para cada participante e peça para lerem o CV e responderem as seguintes perguntas:
 - ◆ O CV desperta o interesse do leitor logo à partida?
 - ◆ A linguagem está correta e clara?
 - ◆ As informações estão completas?
 - ◆ O que se deve e o que não se deve colocar num CV?
 - ◆ O que modificariam neste CV e porque?

2ª ETAPA – 15 min Duplas

- ⇒ Peça para que formem dupla com o(a) colega ao lado e comparem as respostas dadas

3ª ETAPA – 20 min Plenário

- ⇒ Peça para as duplas partilharem as respostas em plenário.

4ª ETAPA – 20 min Individual

- Diga que agora que já viram como um CV deve ser apresentado, cada um(a) irá elaborar o seu próprio CV;
- ⇒ Distribua o Modelo de CV em branco para cada um(a) preencher;

5ª ETAPA – 30 min Duplas

- ⇒ Peça que formem duplas, cada um(a) deverá ler o CV do(a) colega e responder as seguintes perguntas:
 - ◆ O CV desperta o interesse do(a) leitor(a) logo à partida?
 - ◆ A linguagem está correta e clara?
 - ◆ As informações estão completas?
 - ◆ O que se deve e o que não se deve colocar num CV?

6ª ETAPA – 15 min Plenário

⇒ Como se sentiram ao fazer o CV?

⇒ O que vos surpreendeu?

Nome: Joana Samuel¹

Data de Nascimento: 04/11/78
Endereço: Beira, Moçambique
Telefone: 88881888
E-Mail: samjoan@vmail.com

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

01/2017-06/2018: **EMOCONTABIL** Beira, sector de Contabilidade (três meses)

Posição: Auxiliar de Contabilista

Tarefas:

- Codificação de despesas e receitas
- Controle de tesouraria

06/2015-12/2016: Trabalho Humanitário com Programa Mundial da Alimentação, Cruz Vermelha de Moçambique

Posição: Auxiliar de Apoio Humanitário no âmbito de emergência

Tarefas:

- Contacto com parceiros e entidades do governo
- Mapeamento de zonas críticas para apoio humanitário
- Registo de apoios encaminhados às populações vulneráveis ao nível da zona centro de Moçambique
- Quantificação e indicação de zonas a serem abastecidas

Educação

2013- Concluiu o ensino médio na Escola Secundária do Dondo.

Cursos Profissionais

2015 – Concluiu o curso de Contabilidade com pacote Primavera no Serviço de Formação da ACB

2014 – Concluiu o curso de informática na óptica de utilizador (Microsoft Windows, MS Excel, MS-Power Point, Ms-Publisher e Internet, por Telecentro Gorongosa.

OUTRAS Formações

- 2003, formada como activista de educadores de pares de saúde sexual e reprodutiva de adolescentes
- 2003, Participação no Workshop de comunicação para líderes dos activistas dos Serviços Amigos de Adolescentes e Jovens (SAAJ);

LINGUAS

- Português falado e escrito fluentemente;
- Sena falado e escrito fluentemente;
- Ndau falado e escrito razoavelmente.

QUALIDADES

- Alto sentido de responsabilidade
- Capacidade de estabelecer boa comunicação
- Capacidade de trabalhar em equipe
- Dinamismo e sigiloso
- Vontade de aprender

REFERÊNCIAS

Pedro Ponto - Chefe da Contabilidade (EMOCAT). Contacto 87777777 email: ppontoxy@vmail.com

¹ Este é um CV fictício elaborado para esta actividade

Modelo de um CV

NOME

Data de Nascimento:

Endereço:

Telefone:

E-Mail:

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Posição:

Tarefas:

Educação

Cursos Profissionais

OUTRAS Formações

LINGUAS

REFERÊNCIAS

Notas para o(a) Facilitador(a)

Oriente para que usem linguagem simples e directa, sem advérbios e adjetivos.

Ajude o grupo a utilizar as palavras correctas no CV.

Ensine a usar palavras como: conquistar; aperfeiçoar, orientar, gerir, criar, resolver, influenciar, reduzir custo, vencer, negociar.

Explique que os(as) gestores(as) gostam de saber o que o(a) candidato(a) à vaga fez de concreto. Por isso, na descrição da experiência profissional, deve especificar as principais tarefas. Por exemplo, em vez de escrever apenas: "Recepção do Hotel X", descreva brevemente as principais tarefas que executava: "Encarregada de receber os hóspedes, fazer o registo, dar informações sobre os serviços do hotel, ajudar os hóspedes a resolver alguns problemas".



Pontos-Chave




Alguns cuidados a ter ao redigir o CV:

- ⇒ Seja sincero(a) e coerente, não minta no seu CV;
- ⇒ Procure não ultrapassar 2 páginas. Se for muito longo, o(a) recrutador(a) não irá ler o currículo;
- ⇒ Erros de Português são inaceitáveis. O CV é a sua imagem, se estiver mal escrito irá transmitir a imagem de uma pessoa desleixada, que não cuida bem de si mesma e colocará em dúvida a capacidade da pessoa realizar um trabalho com qualidade e cuidar dos bens da empresa;
- ⇒ Evite escrever características pessoais como "sou dinâmico(a)", "aprendo rápido", "bom relacionamento interpessoal", porque qualquer candidato(a) pode escrever isso. Na entrevista terá oportunidade de demonstrar as qualidades que tem;
- ⇒ Se enviar o currículo por email, escreva no assunto do e-mail o nome da vaga a que está a candidatar-se, para não se perder entre outros e-mails recebidos.

Essas características completam o modelo de um bom currículo. E se for convidado(a) para continuar no processo selectivo após o envio de seu currículo, você já está na frente de muitos(as) candidatos(as)! Aí é só preparar-se bem para a entrevista.



ACTIVIDADE 22 : COMO SE COMPORTAR NUMA ENTREVISTA DE EMPREGO

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
2h	<ul style="list-style-type: none">• Bloco gigante• Marcadores• CV's dos jovens• Vídeo - Kadonza: "A Entrevista"• Vídeo - Adriana Cubas: "Principais Perguntas e Respostas para uma Entrevista de Emprego"• Computador e datashow	<ul style="list-style-type: none">• Aprender como se comportar numa entrevista de emprego;



Passos

1ª ETAPA – 30 min

- ⇒ Pergunte se alguém já participou numa entrevista de emprego e, caso afirmativo, peça para partilhar como correu e como se sentiu;
- ⇒ Caso negativo, pergunte se alguém já participou de qualquer outro tipo de entrevista para ser seleccionado (a) para qualquer fim;
- ⇒ Pergunte que conselhos dariam a um(a) jovem que vá a uma entrevista de emprego:
 - ◆ Como é que o jovem e a jovem se devem vestir para uma entrevista de emprego?
 - ◆ O que causa boa impressão e o que deveria ser evitado?
 - ◆ O que se deve falar e o que não se deve falar? (Evitar o uso de calão e falar mal de outros.)
 - ◆ Há gestos e posturas recomendáveis? (sentar-se direito na cadeira, com as pernas fechadas); Há gestos e posturas a evitar? (por exemplo, barulhos com a boca, garganta e nariz; estalar os dedos; reclinar-se na cadeira)
- ⇒ Mostre os vídeos; pergunte se há aspectos nos vídeos que não foram abordados pelas perguntas anteriores.

2ª ETAPA – 30 min

- ⇒ Preparar e simular entrevistas para duas vagas num grande hotel da cidade, uma de rececionista num grande hotel da cidade e uma vaga de professor(a) primário numa escola primária privada;
- ⇒ Peça quatro voluntários(as), sendo dois para desempenharem o papel de profissional de recursos humanos, e dois (ou duas) jovens como candidatos(as) a cada uma das vagas;
- ⇒ Dê 5 min para os(as) entrevistadores(as) prepararem as suas perguntas e os(as) candidatos(as) se prepararem para a entrevista.
- ⇒ Sugestões de perguntas para as profissionais:
 - ◆ Fale-me sobre si.
 - ◆ Quais são os seus pontos fortes?
 - ◆ Qual é a sua expectativa salarial?
 - ◆ Perguntas específicas sobre o CV, para mostrar ao(a) jovem a importância do conteúdo do CV.

- ◆ Fale-me sobre a experiência que já teve nesta função.
 - ◆ Descreva o que faz um(a) recepcionista /um(a) professor(a) primário;
- ⇒ Diga aos(as) demais participantes que, durante as entrevistas, deverão observar e anotar os pontos fortes e os pontos a melhorar de cada um(a) dos(as) candidatos(as); saliente a generosidade dos(as) voluntários(as) em contribuírem para a aprendizagem de todo o grupo. As críticas devem ser honestas e construtivas.
- ⇒ Diga aos(as) dois(duas) primeiros(as) voluntários(as) que iniciem a entrevista para a vaga de recepcionista. Quando terminarem, peça aos(as) outros(as) dois(duas) para simularem a entrevista para a vaga de professor(a)

3ª ETAPA – 30 min - Plenário

- ⇒ Pergunte os(as) observadores(as) quais foram os pontos fortes e os pontos a melhorar da 1ª entrevista, e vá anotando no bloco gigante;
- ⇒ De seguida pergunte ao(s) observadores(as) quais foram os pontos fortes e os pontos a melhorar da 2ª entrevista, e vá anotando no bloco gigante;
- ⇒ Finalize fazendo um resumo dos pontos fortes numa entrevista seguindo os pontos que constam nos Pontos-Chave.



Pontos-Chave

PREPARATIVOS PARA A ENTREVISTA

- ⇒ Pesquise as actividades da empresa na internet ou com pessoas conhecidas. Tens de demonstrar interesse e conhecimento sobre as actividades da empresa.
- ⇒ Faz uma lista dos preparativos, o que precisa de levar consigo por exemplo o CV, documentos de Identificação e documentos adicionais caso sejam pedidos
- ⇒ Prepare a roupa que irá vestir no dia anterior. Escolhe cores sóbrias, estilo clássico sem ser exageradamente formal. É importante que te sintas confortável com a roupa que trazes, se não a veste há muito tempo experimenta antes de a usar.

Quanto ao traje a usar evite:

- ⇒ Blusas ou casacos brilhantes
- ⇒ Perfumes fortes
- ⇒ Bijuterias muito exuberantes ou que façam barulho
- ⇒ Maquiagem muito carregada
- ⇒ Decotes grandes
- ⇒ Saias curtas
- ⇒ Unhas exageradamente compridas e decoradas ou com cores muito chamativas
- ⇒ Saltos exageradamente altos e com cores muito chamativas

Treine respostas para as perguntas clássicas:

- ⇒ Porque achas que tem o perfil para esta vaga?
- ⇒ Fale-me de si
- ⇒ Quais são seus pontos fortes?
- ⇒ Quais são seus pontos fracos?
- ⇒ Qual é a sua expectativa salarial?
- ⇒ Porque devemos te contratar?

DURANTE A ENTREVISTA:




- ⇒ Não masque pastilhas elásticas
- ⇒ Não cortes a palavra ao entrevistador(a)
- ⇒ Não te auto elogies
- ⇒ Não digas mal de trabalhos anteriores ou de pessoas com quem trabalhaste
- ⇒ Diga sempre a verdade, nunca assumas competências que não tens
- ⇒ Mostra confiança nas tuas competências e funções a desempenhar
- ⇒ Dê exemplos que comprovem suas competências pessoais como trabalhar em equipa, criatividade e capacidade de liderança
- ⇒ Revela o quanto queres integrar a equipa
- ⇒ Responda de forma objectiva e sincera
- ⇒ Faz perguntas que revelam interesse sobre mais detalhes da vaga
- ⇒ Adota uma atitude e postura profissionais e escuta e fala sempre olhando nos olhos do(a) entrevistador(a)
- ⇒ Expõe tua flexibilidade de horário e disponibilidade para viajar
- ⇒ Mencione actividades em que participa como voluntário(a) e formações que estás a frequentar

FECHO DA ENTREVISTA:

- ⇒ Pergunta quando poderás saber do resultado da entrevista
- ⇒ Aguarde o(a) entrevistador(a) lhe estender a mão e despeça-se com um aperto de mão firme e um sorriso.



ACTIVIDADE 23 : O "PITCH"

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h20	<ul style="list-style-type: none">Folha de bloco gigante com o conceito e dicas para fazer um bom 'Pitch'Ficha de observação do 'Pitch' para cada participantePapelLápis ou caneta	<ul style="list-style-type: none">Conhecer a definição de 'Pitch'Praticar o 'Pitch'



Passos

1ª ETAPA - Preparação do 'Pitch' – 20 min

- ⇒ Informe que agora irão concentrar-se na preparação de um 'Pitch';
- ⇒ Explique o conceito de 'Pitch' e dê as Dicas que estão nos Pontos-Chave.
- ⇒ Depois, pergunte:
 - ◆ Consideram que o(a) jovem se comunicou bem?
 - ◆ Como demonstrou boa comunicação através da linguagem corporal e gestos?
- ⇒ Peça que, individualmente, cada um(a) prepare um 'Pitch' de 3 a 5 minutos para falar sobre o curso que escolheu e porquê.

2ª ETAPA - Apresentação e avaliação dos 'Pitch's – 50 min

- ⇒ Peça que formem grupos de três e distribua a Ficha de avaliação do 'Pitch' a cada um(a);
- ⇒ Peça para cada grupo escolher quem será o(a) primeiro(a) a apresentar o seu 'Pitch';
- ⇒ Explique que as outras duas pessoas irão observar e preencher a Ficha de avaliação; em seguida trocam os papéis, quem apresentou passa a observar e avaliar, e uma das que observava passa a apresentar. Quando a segunda pessoa terminar, será a vez da última a apresentar o seu 'Pitch';
- ⇒ No fim de cada 'Pitch', peça aos observadores para sugerirem de forma muito breve os pontos que podem ser melhorados na apresentação.

3ª ETAPA – Plenário – 10 min

- ⇒ Pergunte ao grupo:
 - ◆ Como se sentiram ao apresentar o 'Pitch'?
 - ◆ Como podem melhorar os seus 'Pitch's.
- ⇒ Encoraje os(as) jovens a praticarem o 'Pitch' com os(as) amigos(as);



Pontos-Chave

Um 'Pitch'(termo inglês) é uma apresentação rápida de uma ideia ou oportunidade negócio, com intenção de transmitir uma mensagem e convencer outras pessoas.

Um 'Pitch'(termo inglês) é uma apresentação rápida de uma ideia ou oportunidade negócio, com intenção de transmitir uma mensagem e convencer outras pessoas.

O 'Pitch' é um discurso de venda, usado pelo(a)s empreendedores(as) para convencer financiadores a investirem no seu negócio. O tempo de apresentação do 'Pitch' é curto, entre 3 e 5 minutos no máximo. O mesmo pode ser aplicado para uma entrevista de emprego: o(a) candidato(a) tem que demonstrar os seus conhecimentos e habilidades e despertar o interesse do(a) recrutador(a) nos primeiros minutos da entrevista.

Em relação ao conteúdo é importante dizer:

- ◆ A vaga para a qual concorre
- ◆ Os conhecimentos e experiência que tem
- ◆ As suas qualidades
- ◆ Como poderia contribuir para a empresa

Em relação ao estilo é importante:

- ◆ Trata um 'Pitch' como uma conversa, não faças um discurso;
- ◆ Não uses palavras difíceis, mas também não use calão nem gíria;
- ◆ Responde às questões com honestidade;
- ◆ Demonstra entusiasmo, acima de tudo, o teu 'Pitch' deve deixar o(a) recrutador(a) entusiasmado(a);
- ◆ Prepara-te e ensaia com antecedência;
- ◆ Sé criativo(a)!




FICHA DE AVALIAÇÃO DO PITCH

Pontuação: 1- Insuficiente 2- Razoável 3- Bom 4- Muito bom

Linguagem corporal	Formalidade na sua forma de se apresentar		Apresenta discurso coerente e bem estruturado	Demonstra confiança	Pontuação Média	Observações		Contrataria esse/a jovem?
	Linguagem verbal	Vestuário				Pontos fortes	Pontos a melhorar	



ACTIVIDADE 24 : PASSAPORTE PARA SE INTEGRAR NO MERCADO DE TRABALHO

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h30	<ul style="list-style-type: none">• Cartolinas A4 coloridas cortadas ao meio• Canetas• Lápis• Tesouras• Cola• Revistas e jornais	<ul style="list-style-type: none">• Aprender a sistematizar ideias• Promover auto-expressão



Passos

1ª ETAPA – 30 min

- ⇒ Distribua o material para os(as) participantes e explique que vão fazer um passaporte para o mercado de trabalho;
- ⇒ Peça que sigam com atenção as seguintes instruções:
 - ◆ Comecem por dobrar a cartolina ao meio, para terem 4 páginas;
 - ◆ Seleccionem numa das revistas ou jornais uma figura com a qual se identifiquem; recortem-na e cole-na na capa do Passaporte;
 - ◆ Escrevam o seu nome, idade, local de nascimento;
 - ◆ Na página seguinte, escrevam 3 coisas de que gostam e 3 de que não gostam. Essas coisas podem ser: comida, gestos, palavras, cores, etc., e ilustrem com figuras das revistas e dos jornais;
 - ◆ Na página a seguir, escrevam características pessoais: 3 pontos positivos e 3 a melhorar;
 - ◆ Na capa de trás, escrevam porque consideram que merecem uma oportunidade de trabalho e a razão porque a empresa as deveria contratar.

2ª ETAPA – 30 min




- ⇒ Após terem terminado os passaportes, peça que formem 5 grupos de 5
- ⇒ Em cada grupo, uma jovem de cada vez, irá apresentar o seu passaporte. Os demais membros do grupo irão fazer perguntas e comentários;

3ª ETAPA – Plenário – 30 min

- ⇒ Pergunte:
 - ◆ O que sentiram ao fazer esta actividade?
 - ◆ O que mais os(as) surpreendeu?
 - ◆ Sentem-se orgulhosos(as) do seu passaporte? Porquê?
 - ◆ Pensam que o seu passaporte o(a) representa bem?
 - ◆ Sentem-se mais preparados(as) para se apresentar no mundo do trabalho?



ACTIVIDADE 25 : A MENINA DE OURO

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
40 min	<ul style="list-style-type: none">• Vídeo “Lendas do Atletismo” com entrevista de Maria de Lurdes Mutola (5 min)• Computador e data show”	<ul style="list-style-type: none">• Motivar os(as) jovens a persistirem na realização de seus objectivos



Passos

1ª ETAPA – 20 min

- ⇒ Mostre o vídeo da entrevista com a Lurdes Mutola;
- ⇒ Após a entrevista peça para que, em duplas, respondam (10 min):
 - ◆ O que sentiram ao assistir à entrevista da Lurdes Mutola?
 - ◆ O que a Lurdes Mutola representa para Moçambique?
 - ◆ Que qualidades a Lurdes Mutola precisou ter para atingir sucesso na sua carreira?
 - ◆ O que ajudou a Lurdes Mutola a ser persistente e manter-se focada no seu objectivo?

2ª ETAPA – 20 min

- ⇒ Em plenário peça para as duplas para partilharem as respostas;
- ⇒ Termine pedindo para cada um(a) reflectir:
 - ◆ na sua meta e objectivo de vida;
 - ◆ onde poria o seu foco, e
 - ◆ quais as qualidades de que precisa para atingir o que deseja



Pontos-Chave

A persistência é a acção de persistir, de manter-se constante em algo por muito tempo.

A persistência é um valor muito importante para alcançar um objectivo ou chegar a uma meta.

A pessoa persistente continuará a tentar apesar dos eventuais fracassos e aprenderá com cada um deles.

Muitas vezes na vida, principalmente nos momentos difíceis, precisamos de pessoas à nossa volta que nos encorajem a persistir e não desistir. Estas pessoas funcionam como nossos mentores, nossos “padrinhos”, e podem ser nossos familiares, amigos, colegas, professores, uma pessoa mais velha da comunidade, da igreja, da mesquita, etc.

Notas para o(a) Facilitador(a)

Se não conseguir passar o vídeo com a entrevista da Lurdes Mutola leia o texto com a história da vida dela. Faça reviver o contexto em que nasceu e cresceu Lurdes Mutola: um bairro pobre e uma família humilde; constantes desafios, não só por ser mulher e pelos preconceitos de masculinidade no desporto, mas também por viver num país sem investimento no desporto.

Explore as seguintes questões:

- ⇒ Maria Mutola não se deixou vencer pelas dificuldades*
- ⇒ Foi persistente e determinada, apesar de os treinos serem difíceis*
- ⇒ Foi disciplinada e sábia: evitou corta-matos (doping) para alcançar o sucesso*
- ⇒ Teve uma boa treinadora e soube seguir os bons conselhos*
- ⇒ O trabalho árduo e a disciplina deram frutos: para além de 1 Medalha de Ouro olímpica e muitas outras internacionais, detém quatro recordes, mundiais e africanos.*

A HISTÓRIA DE LURDES MUTOLA

Maria de Lurdes Mutola nasceu a 27 de Outubro de 1972 em Maputo. A família tinha emigrado de Inhambane na década 70 e fixou residência no Bairro do Chamanculo. Aí cresceu e fez amigos com quem ainda hoje partilha os momentos de alegria e fraternidade.

Quando ingressou na Escola Mista do Chamanculo, Lurdinhas jamais poderia imaginar que essa mesma escola ostentaria um dia o seu próprio nome em sua homenagem: Escola Primária Maria de Lurdes Mutola.

Apesar do amor ao desporto, Lurdinhas manteve-se sempre uma aluna cumpridora. No entanto, para se focar na escola, a dada altura os pais decidiram mandá-la para casa da irmã, em Inhambane. Aí, como era uma das raras meninas a praticar desporto, passou a jogar nas equipas dos rapazes, com quem aprendeu também a conviver, e o desporto tornou-se uma entrega de alma e coração.

Nos torneios de futebol, era considerada uma “craque”, era rápida, inteligente e sobretudo marcava belos golos e fazia fintas inacreditáveis. De volta a Maputo, convenceu os pais e ingressou no futebol masculino, na equipa do Águia de Ouro”




Enfrentou, porém, grande resistência e contestação, tanto de populares como de entidades oficiais, pois ingressar no futebol masculino era considerado ilegal.

José Craveirinha, o grande poeta moçambicano, conhece Maria de Lurdes numa partida de futebol masculino na Mafalala. Admira a sua capacidade e coragem e sensibilizou-a a mudar de desporto. Apresentou-a ao seu filho, treinador de atletismo no clube Desportivo de Maputo, com quem ela começou a praticar atletismo. Em 1986, Lurdes Mutola participa nos jogos Olímpicos de Seul com 14 anos. A primeira reacção foi quase sucumbir à grandiosidade do evento. Mas depois ganha coragem para tomar parte em eventos de grande envergadura. Beneficia de uma Bolsa de Estudos da Solidariedade Olímpica e parte para os Estados Unidos da América. Pouco tempo depois, a estrela Mutola começa a brilhar no mundo do desporto.

Hoje Maria de Lurdes Mutola é uma mulher feliz, porque conseguiu, mesmo sendo de um dos países mais pobres do mundo, o que poucos no mundo do atletismo conseguiram.



ACTIVIDADE 26 : QUEM É RESPONSÁVEL PELO MEU FUTURO?

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h15	<ul style="list-style-type: none">• Caixa de papel com um espelho lá dentro;• Lápis ou canetas;• Folhas de papel• Computador e Datashow• Filme "Vítima ou Protagonista" de Kau Mascarenhas	<ul style="list-style-type: none">• Tornar-se consciente de que cada um é responsável pelo seu futuro



Passos

1ª ETAPA – 15 min

- ⇒ Peça a cada um(a) que pense como se vê daqui a 5 anos em termos profissionais. Onde gostaria de estar? O que gostaria de estar a fazer?
- ⇒ Diga que deverão escrever o que desejam estar a fazer no dia X do ano Y exatamente daqui a 5 anos a contar da data actual;
- ⇒ Em seguida peça para escreverem nas folhas de papel o que irão fazer para alcançar aquele objectivo.

2ª ETAPA – 30 min

- ⇒ Quando todos(as) tiverem terminado peça para formarem 5 grupos, partilharem as suas respostas com os (as) colegas e pedirem a opinião deles(as).

3ª ETAPA – Plenário, 20 min

- ⇒ Pergunte:
 - ◆ Como se sentiram ao fazer este exercício?
 - ◆ Foi fácil? Foi difícil?
 - ◆ O que foi fácil? O que foi difícil? Porquê?
 - ◆ O que aprenderam com o exercício?

4ª ETAPA – 10 min

- ⇒ Saliente a importância das diferentes pessoas na nossa vida, familiares, amigos e colegas de trabalho, para o alcance dos nossos objectivos. No entanto, diga que irá mostrar a imagem da pessoa responsável pelo seu sucesso.
- ⇒ Diga que irá mostrar a foto dessa pessoa a cada um, e não poderão contar uns aos outros o que viram;
- ⇒ Posicione-se num canto da sala com a caixa que contém o espelho; chame um a um e peça que olhem com atenção para dentro da caixa, e retornem ao seu lugar em silêncio;

- ⇒ Preste atenção à reação de cada um; no final, quando todos tiverem olhado para dentro da caixa, pergunte “Quem é a pessoa responsável pelo seu sucesso?”
- ⇒ Reforce que, por mais que muitas pessoas queiram ajudar-nos, se não assumirmos a responsabilidade de definir, persistir e atingir os nossos objectivos, fracassaremos. Por isso é importante planear o nosso futuro, pensar no que desejamos, e assumir responsabilidade pelos passos que daremos – pois ninguém dará esses passos por nós.



REFLEXÃO FINAL

EU SOU VÍTIMA OU PROTAGONISTA?

Duração - 15min

- ⇒ Mostre o filme “Vítima ou Protagonista” de Kau Mascarenhas
- ⇒ Peça para reflectirem em casa sobre a pergunta: eu sou vítima ou protagonista?






TEMA : EMPREENDEDORISMO

- ACTIVIDADE 1 O QUE É EMPREENDEDORISMO
- ACTIVIDADE 2 MEUS TALENTOS DE EMPREENDEDORA



ACTIVIDADE 1 : O QUE É O EMPREENDEDORISMO?

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h50	<ul style="list-style-type: none">• Projector e computador• Folhas do bloco gigante• Canetas• 8 cartões com os exemplos dos(a) empreendedores(as),• Filme "Começou por vender comida na rua: empreendedora torna-se empresária de sucesso"• Computador e datashow	<ul style="list-style-type: none">• Conhecer o Conceito e a Fórmula de Empreendedorismo• Inspirar os jovens através de exemplos de jovens empreendedores(as) nacionais



Passos

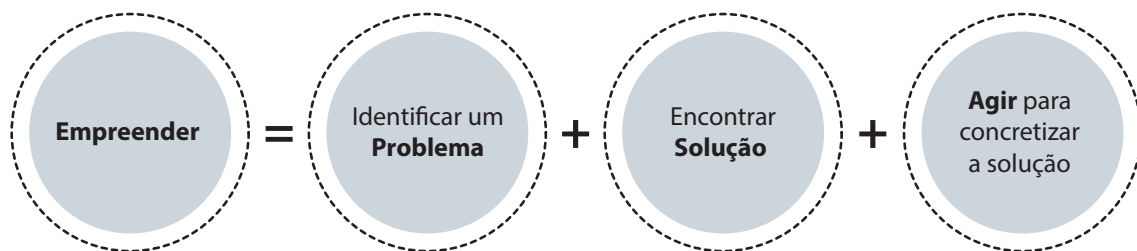
1ª ETAPA - 10 min

⇒ Pergunte o que entendem por empreender. Anote no bloco gigante as respostas.

⇒ (5 min) Explique o Conceito de Empreender e a Fórmula Mágica do Empreendedorismo:

"Empreender é melhorar o que já existe ou criar algo novo. Envolve actividades para a criação de ideias, o desenvolvimento e a gestão de projectos e negócios. Ser empreendedor(a) não é apenas ser capaz de criar um negócio, mas ter competências e atitudes que nos tornem empreendedores e criativos."

A Fórmula Mágica: Empreender = Problema + Solução + Acção



2ª ETAPA - 50 min

⇒ Peça que formem 8 grupos de 3 participantes e dê 10 minutos para pensarem em empreendedores(as) bem-sucedidos(as) no bairro, e responderem:

- ◆ Que tipo de negócios eles(as) têm?
Porque considera esses(as) empreendedores(as) bem-sucedidos(as)?
- ◆ Pode dar exemplos de negócios de empreendedores(as) de outros bairros, cidades ou países?

⇒ (40 min) Peça a cada grupo para apresentar as suas respostas em 5 minutos.

3ª ETAPA – 20 min 🕒

- ⇒ Mantendo os mesmos grupos, distribua a cada um deles um cartão com um exemplo de um(a) empreendedor(a) nacional e peça para responderem às seguintes perguntas:
- ◆ Qual foi o problema que ele(a) identificou?
 - ◆ Qual foi a solução que ele(a) encontrou?
 - ◆ O que fez, como agiu para colocar em prática a solução encontrada?

4ª ETAPA - 30 min 🕒

- ⇒ Em plenário, peça aos grupos para apresentarem as suas respostas.
- ⇒ Em seguida pergunte:
- ◆ O que aprenderam com o exemplo analisado?
 - ◆ O tipo de empreendimento apresentado pode ser feito tanto por homens como por mulheres?
 - ◆ Quais são as características do empreendedor(a)? Vá anotando no bloco gigante as respostas de forma que no final tenhas uma lista das principais características dos empreendedores: inovadores(as), ousados(as), criativos(as), humildes.
- ⇒ Encerre passando o vídeo: “Começou por vender comida na rua: empreendedora torna-se empresária de sucesso” (10 min)

EXEMPLOS DE EMPREENDEDORES(AS)



Sazia Sousa

Natural da cidade da Beira, Sazia é fundadora e Directora-Geral da Technoplus1, empresa de prestação de serviços e fornecimento de soluções Informáticas. Estudou informática e em 2010 participou como voluntária num projecto financiado pela cooperação alemã de instalação de rede de computadores numa escola pública na Beira. A experiência valeu-lhe uma viagem à Alemanha, onde pode lidar com várias áreas, da tecnologia ao ambiente. Quando voltou, sem emprego, resolveu trabalhar por conta própria. Começou a contactar ex-colegas e assim foi conseguindo trabalho, até que os clientes começaram a passar de meras pessoas a empresas. Com 23 anos registou a sua empresa, a que se dedicou de corpo e alma. Hoje conta com dois escritórios, em Maputo e Beira, tem uma loja online, representa mais de 6 marcas internacionais, emprega 14 pessoas e presta serviços em todo País. Sázia acredita que o acesso à tecnologia é importante para o acesso a emprego e por isso dá aulas de informática a título voluntário numa Escola Comunitária em Massaca, Distrito de Boane.



Dita Mpfumo

Desde criança, Dita sonhava ser uma mulher empreendedora e trabalhar por conta própria. Diz que sempre gostou de desafios e nunca parou quando dificuldades apareciam pois gosta de superar-se. Na escola onde estudava iniciou a dar asas a este sonho vendendo acessórios femininos para as colegas. Em 2007 decidiu arriscar e junto com uma amiga começaram a preparar cabazes de natal com produtos moçambicanos como matoritori (doce feito com coco) e doce de mandioca. Nos dois primeiros meses venderam cerca de 1.300 cabazes. Com o valor arrecadado criou a empresa "Kussema Limitada" que se dedica a gestão de refeitórios, fornecimento de uniformes e material de proteção, serviço de limpeza de escritórios e gestão e produção de eventos. Hoje gere uma pequena empresa denominada "TAXO Express" que confecciona e distribui refeições para trabalhadores(as) a preços acessíveis.



Paulino Uiaene

Natural de Inhambane, órfão de pai e criado pela avó, entrou pela primeira vez numa sala de aula aos 11 anos. Quando veio a Maputo para estudar, vivia no bairro do Maxaquene e fazia um pouco de tudo. Após as cheias de 2000 o bairro ficou cheio de lixo. Teve a iniciativa de limpar os quintais e latrinas das casas, uma vez que os camiões do Município não conseguiam entrar no bairro. Queria ver o bairro limpo e ao mesmo tempo dar emprego às pessoas e ganhar algum dinheiro. Em 2004 teve o primeiro contrato de recolha de lixo com o município. Hoje, passado 16 anos, o negócio conta com 30 "txovas", 31 trabalhadores e uma camioneta que retira lixo para comerciantes e hotéis no centro da cidade.



Ana Bela dos Reis Borges¹³

A 'rainha dos frangos' de Moçambique começou com duas bancas estrategicamente colocadas e fez crescer o seu investimento tijolo por tijolo. Hoje tem uma empresa com 20 mil aves de capoeira (frangos). A Ana Bela tem planos para produzir 200 mil frangos a cada 45 dias, o que poderá permitir às pessoas comprar frangos locais a preços mais acessíveis.

Como podemos ver, a Ana Bela tem uma dupla missão: por um lado quer, claro, ser bem sucedida nos negócios e ter lucros para sustentar a sua família; por outro lado quer garantir que as pessoas tenham o acesso a produtos locais com preços mais acessíveis.

13 She Inspires Her: <http://sheinspiresher.com/ana-bela-de-reis-borges-the-accidental-queen-of-chickens/>



Claudio Ferrão

Cláudio Ferrão, formado em Administração e Gestão, criou uma empresa social chamada Orèra Moçambique que recicla resíduos descartados no meio ambiente (pneus, tambores e paletes), transformando-os em móveis, ajudando assim a combater a poluição ambiental.

Ele é um agente de mudança que sempre criou projetos inovadores, interessado em influenciar os(as) jovens.

UX

Moçambique Media Online

A UX foi criada em 2011-2012 focada no desenvolvimento de tecnologias online.

Durante vários anos os seus fundadores acumularam competências técnicas na área de tecnologia informática, criaram uma rede de contactos e assim conseguiram montar um negócio que hoje é rentável. O foco da empresa é a criação de websites e gestão de redes sociais, e por isso têm desenvolvido programas inovadores com fins lucrativos e sociais como o projecto “Emprego” e o projecto “Biscate”.

- ◆ Projecto Emprego– Maior website de procura de emprego formal em Moçambique;
- ◆ Projecto BISCATE– Website de recrutamento de profissionais do sector informal (exemplo: electricistas, pintores, serralheiros, etc.).

Signus

Matateu Ubisse

Estudou Ciências da Computação e começou a desenvolver aplicativos, portais, sites e rastreadores de veículos. Começou a trabalhar na aplicação da tecnologia nas organizações num contexto local e foi a partir daí que se apaixonou pelo Marketing. Hoje o Matateu tem a sua agencia de Marketing e Media Social que se chama “Signus”.



CLAUDE CHAMPIER

Claude sempre teve o sonho de se tornar empreendedor. Aos 12 anos começou a aprender a linguagem de programação. Aos 16 anos desenvolveu o projecto "FIKADIKA", o primeiro guia turístico virtual moçambicano, e ganhou o seu primeiro estágio profissional. Aos 18 anos fundou a Champier Limitada que opera na área das Tecnologias de Informação e Comunicação e que conta com vários produtos inovadores para o mercado moçambicano.

Claude criou um aplicativo para uma grande empresa de fretes e transporte marítimo em África que substituiu vários formulários utilizados e resultou na eliminação em 100% a utilização do papel dentro da empresa






Pontos-Chave

Todos estes exemplos de empreendedores(as) mostram que o sucesso não acontece da noite para o dia. Pelo contrário, o sucesso é resultado de um longo processo, fruto de muito trabalho, da capacidade de lidar com o risco e o fracasso e de agir de forma a não perder a confiança das pessoas que os encorajaram e os financiaram.



ACTIVIDADE 2 : OS MEUS TALENTOS DE EMPREENDEDOR(A)

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h20	<ul style="list-style-type: none">• Bloco de notas• Canetas• Cartões com os balões de pensamento para cada participante• 6 jogos de 25 cartões com características de empreendedores(as)• Computador e data show• Filme “Somos o que Acreditamos”• Cópia do texto “TU TAMBÉM PODES SER EMPREENDEDOR(A) para cada participante.	<ul style="list-style-type: none">• Identificar as suas características de empreendedor(a)



Passos

1ª ETAPA - 10 min

⇒ Explique que vão fazer uma chuva de ideias para identificar os seus talentos de empreendedores. Diga que vai fazer algumas perguntas para reflexão e que deverão escrever apenas palavras-chave que venham à sua mente; pergunte:

- ◆ Pensem nas actividades de que gostam e que têm facilidade em fazer;
- ◆ Pensem sobre os elogios que recebem agora por actividades que fazem.

2ª ETAPA - 40 min

⇒ Peça que formem grupos de 5 e partilhem as respostas dadas na Etapa 1.

⇒ Distribua um conjunto de 25 cartões com as características de empreendedores(as), e uma folha com o balão de pensamento para cada participante; explique que com a ajuda do grupo e baseado nas respostas dadas na Etapa 1 cada membro do grupo:

- ◆ Deverá escolher os três cartões que melhor o(a) descrevem e explicar porque;
- ◆ Irá escrever suas três principais características no balão de pensamento, diga que podem tirar uma foto de si próprio com a folha do balão de pensamento com as suas características;
- ◆ Em seguida o grupo deverá discutir porque aquelas características que foram identificadas são importantes para um(a) empreendedor(a).

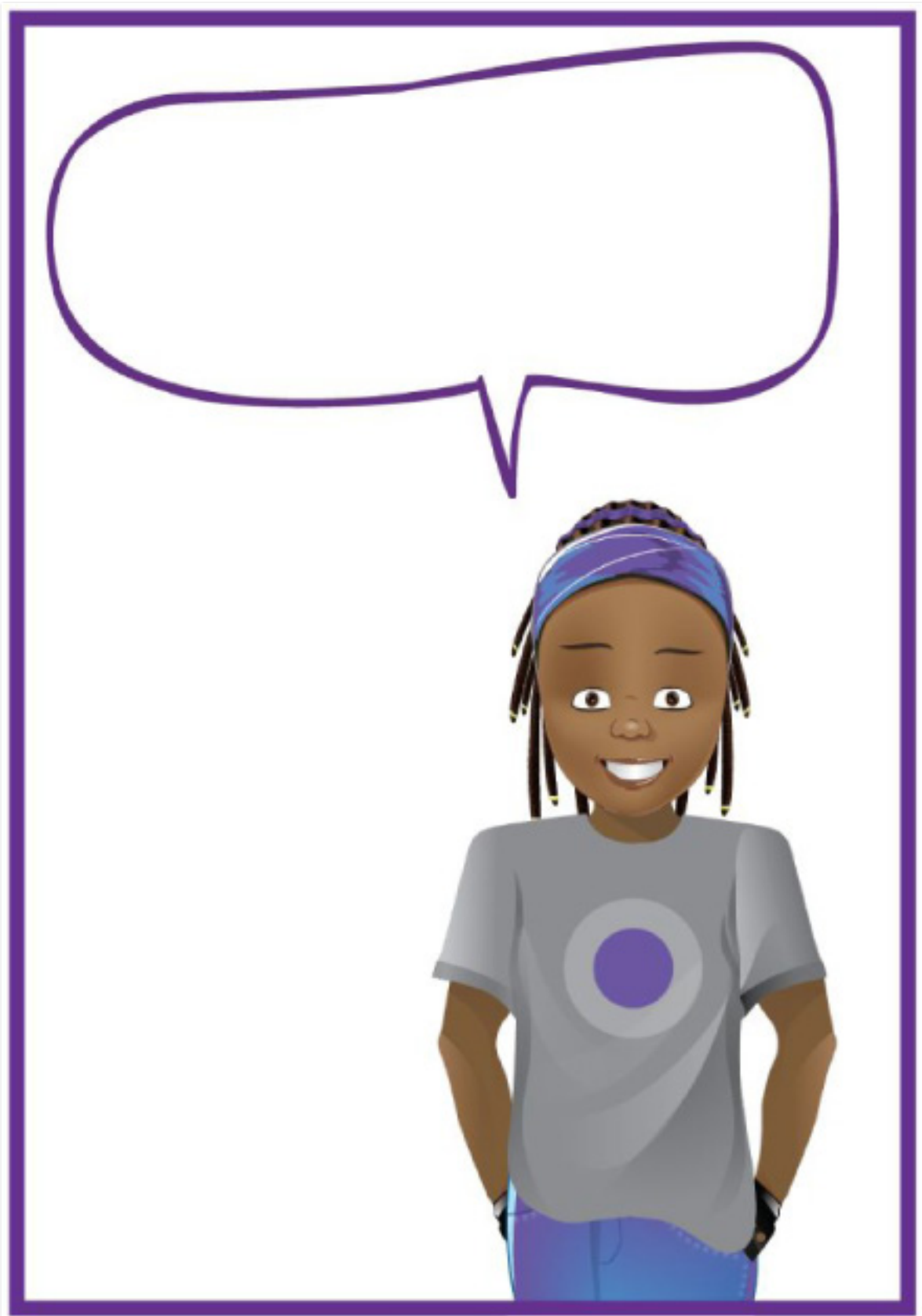
3ª ETAPA - 30 min

⇒ Em Plenário peça voluntários(as) para partilhar as características encontradas; se o grupo for pequeno todos(as) poderão partilhar. Pergunte:

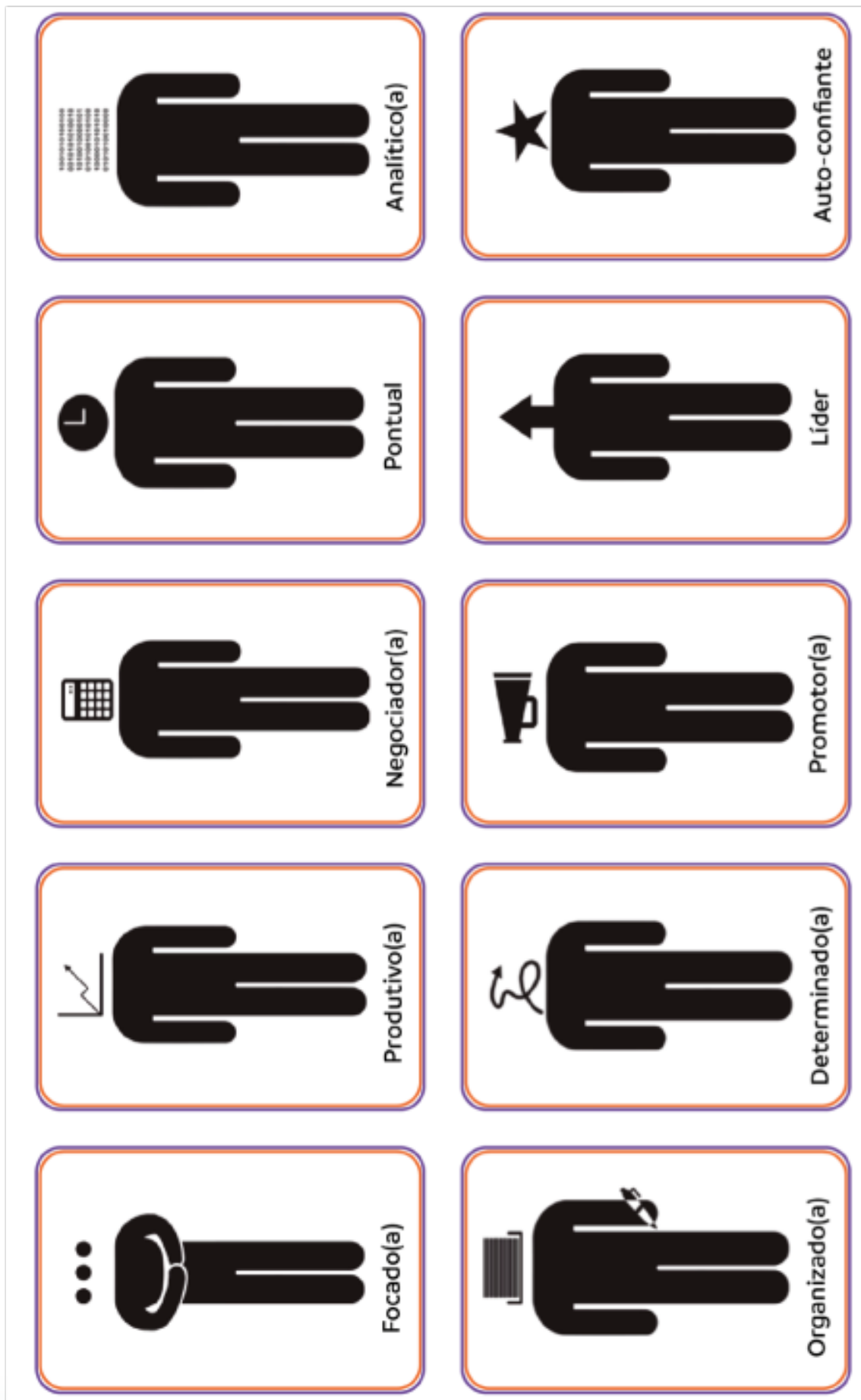
- ◆ Como se sentiram ao fazer esta actividade?
- ◆ O que descobriram sobre si mesmos(as)?
- ◆ O que vos surpreendeu?

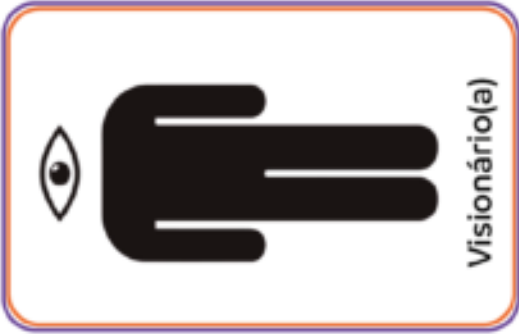
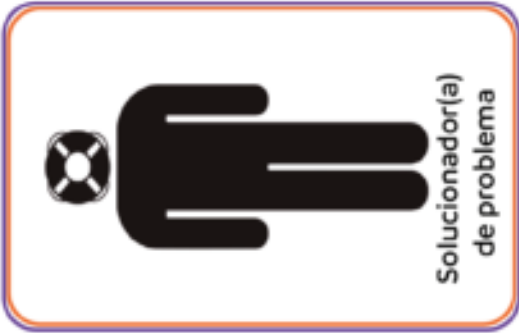
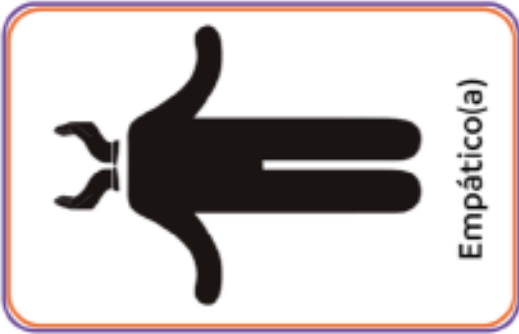
⇒ Distribua o texto ‘Tu também podes ser um(a) Empreendedor(a)’, nos Pontos-Chave, e encerre mostrando o filme: ‘SOMOS O QUE ACREDITAMOS’ (5 min) <https://www.youtube.com/watch?v=h7-FtGJxvPw>

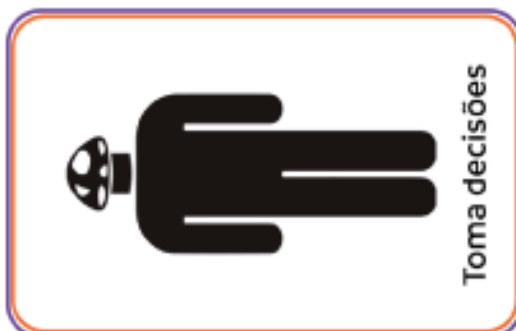




Características do(a) Empreendedor(a)












TEMA : CONSCIENCIALIZAÇÃO SOBRE SAÚDE

ACTIVIDADE 1	DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS
ACTIVIDADE 2	PENSANDO SOBRE MIM MESMO
ACTIVIDADE 3	JOGO DA VIDA SAUDÁVEL
ACTIVIDADE 4	VAMOS FALAR SOBRE A TRANSMISSÃO E PREVENÇÃO DO HIV E SIDA
ACTIVIDADE 5	VIVER POSITIVAMENTE COM HIV E SIDA
ACTIVIDADE 6	O PESO DAS RESPONSABILIDADES
ACTIVIDADE 7	O ÁLCOOL E O ALCOOLISMO: MITOS E FACTOS
ACTIVIDADE 8	LIDAR POSITIVAMENTE COM O STRESS NO LOCAL DE TRABALHO
ACTIVIDADE 9	MAPEAMENTO DO CORPO
ACTIVIDADE 10	OS CÍRCULOS DA SEXUALIDADE
ACTIVIDADE 11	A GRAVIDEZ
ACTIVIDADE 12	O ABORTO
ACTIVIDADE 13	MITOS E FACTOS SOBRE A GRAVIDEZ
ACTIVIDADE 14	COMO PODEMOS EVITAR A GRAVIDEZ



ACTIVIDADE 1 : DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS¹⁴

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h30	<ul style="list-style-type: none">• 10 papelinhos com um Direito Sexual e Reprodutivo escrito em cada um• Música animada• Computador ou celular com caixa de som	<ul style="list-style-type: none">• Conhecer os conceitos de Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos, entendendo que são Direitos Humanos universais baseados na liberdade, dignidade e igualdade para todos seres humanos;• Reflectir sobre o cumprimento de alguns desses Direitos em Moçambique;• Identificar formas de divulgar esses Direitos e fazer com que sejam cumpridos.



Passos

1ª ETAPA – 15 min

- ⇒ Pergunte quem já ouviu falar em Direitos Humanos; peça para explicar o que já ouviram;
- ⇒ Explique que os Direitos Humanos são princípios fundamentais, baseados no facto de que todas as pessoas possuem dignidade, inerente à sua condição humana e que, independentemente do sexo, raça, língua, nacionalidade, idade, convicções sociais, religiosas ou políticas, todos estão igualmente habilitados a gozar desses direitos: todos são titulares de direitos humanos. (Declaração Universal do Direitos Humanos, 1948)
- ⇒ Pergunte quem já ouviu falar em Direitos Sexuais Reprodutivos; peça para explicar o que já ouviram;
- ⇒ Explique que os Direitos Sexuais e Reprodutivos são Direitos Humanos fundamentais e pertencem a homens e mulheres de todas as idades e por isso hoje serão tema da actividade.
- ⇒ Coloque 3 cadeiras com um papel em cada uma: Não respeitado, Respeitado em parte, Não respeitado.

2ª ETAPA – 45 min

- ⇒ Peça para formarem um círculo em pé e explique que:
 - ◆ Irá passar uma caixa com papelinhos com alguns dos Direitos Sexuais e Reprodutivos e irá tocar uma música;
 - ◆ Deverão passar a caixa 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, ler o Direito que está escrito e dizer se pensa que este é bem respeitado em Moçambique, Respeitado em parte ou não é respeitado. Deverá justificar a resposta e dar exemplos.
 - ◆ Deverá colocar o Direito lido numa das 3 cadeiras.
- ⇒ Quando todos os papelinhos tiverem sido tirados peça para voltarem aos seus lugares.

3ª ETAPA – 10 min - Duplas

- ⇒ Peça que formem duplas e cochichem 10 minutos sobre o que pode ser feito para que estes Direitos sejam respeitados;

¹⁴ Adaptado do Manual do Jovem Activista do Programa Geração Biz – Ministério da Juventude e Desportos, Ministério da Educação, Ministério da Saúde e UNP - República Popular de Moçambique - 2013

4ª ETAPA – 20 min - Plenário

- ⇒ Peça a cada dupla partilhar as soluções encontradas e vá anotando no bloco gigante.
- ⇒ Encerre encorajando a todos(as) a divulgar, defender e lutar pelo cumprimento destes direitos.



Pontos-Chave

Do mesmo modo que foi necessário fazer um documento assinado pelos países para garantir que todas as pessoas tenham os mesmos direitos, foi preciso fazer um outro documento em 1994, no Cairo, capital do Egito para garantir que homens e mulheres pudessem ter suas escolhas e seus Direitos à Sexualidade e à Saúde Reprodutiva respeitados. A IV Conferência Internacional sobre População e Desenvolvimento foi organizada pelo Fundo de População das Nações Unidas (FNUAP). Neste encontro discutiram-se várias questões. Uma delas, diz respeito ao direito de adolescentes e jovens à educação e informação sobre sexualidade e Saúde Reprodutiva, bem como à facilidade de utilização dos recursos necessários para realizar suas escolhas de modo eficiente e seguro.

Para assegurar que os Direitos Humanos e Direitos Sexuais Reprodutivos sejam cumpridos, é necessário que cidadãos e cidadãs estejam atentos(as) às suas próprias responsabilidades e às responsabilidades de competência da sociedade. É preciso que haja instituições fortalecidas e políticas para proteger e promover a implantação dos direitos para todos os seres humanos, assim como escolas e serviços de saúde.

Os Direitos Sexuais possibilitam uma vida sexual saudável, com prazer e sem discriminação, enquanto os Direitos Reprodutivos determinam que a pessoa pode decidir livremente, de forma consciente e responsável, sobre quando ter filhos, quantos filhos ter, assim como decidir sobre os meios de ter esses filhos, sem no entanto prejudicar a sua saúde.

O que são Direitos Sexuais?

Direitos Sexuais incluem o direito de viver a sexualidade com prazer, sem culpa, vergonha, medo ou coerção, independente do estado civil, idade ou condição física. Todas as pessoas têm direito de viver suas fantasias, de optar por ser ou não sexualmente activa, de escolher o momento apropriado de ter relações sexuais e, as práticas que lhes agradam, desde que haja consentimento de ambas as partes (desde que adultas). Escolher o(a) parceiro(a) sem discriminação, e com autonomia para expressar sua orientação sexual, se assim desejar, também é um direito de todo ser humano.

O que são Direitos Reprodutivos?

Direitos Reprodutivos relacionam-se ao direito básico de todas as pessoas decidirem livre e responsabilmente se querem ou não ter filhos(as) e sobre o número e o espaçamento de tê-los, incluindo a informação e os meios de fazê-lo. Inclui o direito individual de homens e mulheres de optar por ter ou não ter filhos(as), em que momento de suas vidas, e quantos filhos desejam ter e com quem, livres de discriminação, coerção ou violência e com acesso a serviços de saúde de qualidade.

A participação de homens e mulheres com iguais responsabilidades na criação dos(as) filhos(as) também faz parte desses direitos.

Alguns Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos:

Direito à Saúde Sexual, o qual exige o acesso a todo tipo de informação, educação e a serviços confidenciais de alta qualidade sobre sexualidade e Saúde Sexual.

Direito a ter informação e meios adequados para poder exercer a tomada de decisão. As pessoas devem estar informadas para decidirem o que é melhor para elas próprias.

Direito de viver a sexualidade sem medo, vergonha, culpa, falsas crenças e outros impedimentos à livre expressão dos desejos. As pessoas, de todas as idades, têm o direito de viver e de buscar suas formas de desfrutar prazer sexual.

Direito de decidir livre e responsabilmente sobre ter ou não descendentes, sem temer coações, discriminação ou violência, e a decidir o espaçamento e momento para ter filhos(as). As pessoas podem decidir se querem ou não ter filhos, quando e quantos filhos(as) querem ter.

Direito de viver a sexualidade livre de violência, discriminação, coerção, no contexto mais amplo de relações inspiradas na igualdade, no respeito e na justiça. Cada pessoa tem o direito de exercer sua plena sexualidade, sem sofrer violência ou ser forçada a fazer algo que não deseja.

Direito a escolher o(a) parceiro(a) sem sofrer discriminações.

Direito ao respeito pleno pela integridade corporal. Não deixar que outras pessoas a obriguem a fazer algo que não queira, como, por exemplo tocar suas partes íntimas. No caso de exames médicos, contar com uma pessoa de sua confiança para acompanhá-la.




Direito de ser livre e autónoma para expressar sua orientação sexual. Cada pessoa tem seu jeito próprio de ser homem e de ser mulher.

Direito de optar por ser ou não sexualmente activa, incluindo o direito de envolver-se em relações sexuais em que as duas pessoas concordem e de casar-se com o pleno e livre consentimento de ambas as pessoas. Ninguém pode ser forçado a casar-se, manter relações sexuais, sem que ambas as partes estejam de acordo e queiram-no.

Direito a praticar o sexo seguro para evitar gravidez prevenir as infecções de transmissão sexual, incluindo HIV.



ACTIVIDADE 2 : PENSANDO SOBRE MIM MESMO

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
2h	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Promover reflexão sobre os riscos de saúde que os(as) jovens enfrentam• Promover reflexão sobre a relação entre a saúde e a empregabilidade• Identificar acções e comportamentos para se manter saudável• Conhecer artigos da Lei do Trabalho relacionados à saúde do trabalhador



Passos

1ª ETAPA – 15 min

- ⇒ Comece por lembrar os(as) jovens a enorme 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 do trabalho;
- ⇒ Distribua uma folha A4 e um marcador para cada participante;
- ⇒ Peça aos participantes 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;

2ª ETAPA – 30 min

- ⇒ Peça para fecharem os olhos novamente, e pensarem agora sobre algo que possa bloquear o caminho para o seu sonho;
- ⇒ Pergunte:
 - ◆ Encontram-se em óptimo estado de saúde?
 - ◆ Pensam que a vossa saúde corre riscos e pode por 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 que colocaram no chão os bloqueios que identificaram no “caminho” para o sonho. Por exemplo, se a malária aparecer como um obstáculo, escreva a palavra MALÁRIA bloqueando o caminho para o sonho.

3ª ETAPA – 40 min

- ⇒ Quando todos(as) tiverem terminado, peça que circulem pela sala para colocarem de novo as folhas no chão, circulem pela sala e comparem os riscos de saúde identificados pelos(as) demais colegas e respondem:
 - ◆ 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 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 ajuda-los a manterem-se saudáveis, de forma a poderem realizar os seus sonhos.

4ª ETAPA – 35 min

- ⇒ 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(a) facilitador(a), 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 quinzenalmente. Encoraje-as a serem o mais específica 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(as) 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 das 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.

Saliente que a Lei do Trabalho, Lei n. 23/2007 de 1 de Agosto, prevê o seguinte:

O Artigo 7 (Testes e Exames Médicos), diz que:

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) diz:

1. Os médicos responsáveis, ou aqueles que os substituam nas empresas dotadas de unidades sanitárias privadas, 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 por 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, Coleção 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 protegê-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?



ACTIVIDADE 3 : JOGO DA VIDA SAUDÁVEL

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h10	<ul style="list-style-type: none">• Bloco gigante• Marcadores• Caixas com as perguntas• Cronómetro	<ul style="list-style-type: none">• Conhecer os exames médicos e de aptidão física exigidos para admissão nas empresas;• Conhecer os principais factores para uma vida saudável



Passos

1ª ETAPA – 10 min

⇒ 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.

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.	<p>A alimentação deve ser variada, de forma a fornecer equilibradamente todos os nutrientes necessários, como vitaminas, sais minerais, proteínas, carboidratos, gorduras e água.</p> <p>Os alimentos mais saudáveis são os produtos locais e frescos e de preferência não processados.</p> <p>Exemplos de alimentos saudáveis em Moçambique:</p> <p>carboidratos: batata-doce, mandioca, milho e arroz</p> <p>Proteínas: todos os feijões, peixe, carne, ovos, amendoim e castanhas</p> <p>Vitaminas e sais minerais: todos os vegetais e frutas</p> <p>Gorduras: côco, cajú, todas as sementes, amendoim</p>
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?	<p>Evitar a multiplicação do mosquito (limpeza dos quintais, das valas de drenagem, evitar água estagnada); pulverizar o ambiente.</p> <p>Para evitar as picadas, uso de rede mosquiteira; usar meias, calças e mangas compridas ao fim do dia.</p>

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?	<p>A responsabilidade de prevenir e cuidar dos problemas de saúde dos trabalhadores é tanto da empresa quanto do trabalhador.</p> <p>Por um lado, os trabalhadores têm a responsabilidade de se manterem saudáveis e de contribuírem 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.</p>
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?	<p>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.</p> <p>Empresas que operam na construção civil ou com maquinaria pesada, ou empregam motoristas, costumam pedir teste de nível de álcool e uso de drogas.</p> <p>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.</p>
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 – 50 min

- ⇒ 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 – 10 min

- ⇒ Peça a um(a) dos(as) jovens para relembrar as outras 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 reflectirem 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.



ACTIVIDADE 4: VAMOS FALAR SOBRE A TRANSMISSÃO E PREVENÇÃO DO HIV E SIDA

 Duração	 Materiais necessários		Objectivos
30 min	<ul style="list-style-type: none"> Folhas de bloco gigante Canetas de feltro Cartões com afirmações sobre a transmissão e prevenção do HIV Folhetos ou outro material para distribuir sobre a transmissão e prevenção do HIV SIDA; Cartazes sobre HIV e SIDA para colocar na sala da formação. 		<ul style="list-style-type: none"> Conhecer as formas de transmissão e prevenção do HIV e SIDA



Passos

1ª ETAPA - 10 min

- ⇒ Faça um risco vertical na folha de bloco gigante e escreva "HIV" do lado esquerdo e "SIDA" do lado direito. Pergunte aos participantes:
 - ◆ Já ouviram falar sobre HIV e SIDA?
 - ◆ Qual é a diferença entre HIV e SIDA?
- ⇒ Vá anotando as ideias sobre HIV e SIDA em cada uma das colunas;
- ⇒ Na base das ideias apresentadas esclareça as diferenças entre HIV e SIDA, usando a informação na caixa abaixo.

HIV	SIDA
<ul style="list-style-type: none"> É o nome do vírus, que causa o SIDA Enfraquece o corpo gradualmente É possível detectar através do teste do HIV 	<ul style="list-style-type: none"> É a fase da doença que se desenvolve depois do HIV estar no corpo há muito tempo Nesta fase o corpo é atacado com várias doenças, como diarreia, tuberculose, pneumonia etc.

2ª ETAPA - 20 min

- ⇒ Divida os(as) participantes em 3 grupos e explique que cada grupo receberá duas folhas de bloco gigante e deverá fazer um risco vertical no meio de cada uma;
- ⇒ Numa das folhas, do lado esquerdo, devem escrever "TRANSMITE", e do lado direito devem escrever "NÃO TRANSMITE";
- ⇒ Na outra folha, do lado esquerdo, devem escrever "PREVINE", e do lado direito "NÃO PREVINE";
- ⇒ Distribua também a cada grupo dois conjuntos de cartões: um sobre 'transmissão' e outro sobre 'prevenção';
- ⇒ Peça aos grupos para colarem os cartões no lado do papel onde acharem que se enquadram melhor. Dê 15 minutos para esta tarefa;
- ⇒ De volta em plenário, peça a um grupo para colocar os papéis com os cartões na parede e explicarem aos outros grupos;
- ⇒ Pergunte aos outros grupos se colocaram os cartões em locais diferentes e peça para explicarem onde os colocaram e porquê;
- ⇒ Ajude os(as) participantes a colocarem os cartões no lugar certo, usando a tabela apresentada como modelo;

Exemplo: como dividir as folhas de bloco gigante

Transmite	Não transmite	Previne	Não previne




TABELA COM AS RESPOSTAS CORRECTAS

COMO SE TRANSMITE O HIV	COMO NÃO SE TRANSMITE O HIV
Sexo vaginal	Picada de mosquito
Amamentação (de mãe para filho)	Sentar na pia depois de uma pessoa com HIV
Sexo anal	Beijo
Na barriga da mulher grávida (de mãe para filho)	Partilhar utensílios (garfo/colher/copo)
Partilha de agulha, lâmina ou outro objecto cortante	Abraços

COMO PREVENIR O HIV	COMO NÃO SE PREVINE
Uso do preservativo masculino	Lavar os órgãos sexuais depois de ter relações sexuais
Uso do preservativo feminino	Tomar medicamentos tradicionais
Redução de parceiros	Evitar fazer sexo com pessoas que parecem doentes / magras
Circuncisão masculina	Tomar pílula anticonceptiva



ACTIVIDADE 5 - VIVER POSITIVAMENTE COM HIV E SIDA

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
50 min	<ul style="list-style-type: none">Folhetos ou manuais sobre viver positivamente com HIV para distribuir aos participantesCópias 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.	<ul style="list-style-type: none">Promover os direitos e combater a discriminação das pessoas vivendo com HIV e SIDAEncorajar as pessoas a fazerem o teste de HIVEncorajar pessoas vivendo com HIV e SIDA, ou que convivem com pessoas vivendo com HIV e SIDA, a viver positivamente



Passos

- ⇒ Apresente os(as) convidados(as) que vieram dar testemunhos;
- ⇒ Agradeça a generosidade e coragem deles(as) ao aceitarem falar ao grupo; encoraje os(as) participantes a ouvi-los(as) com atenção e respeito, e aproveitem para fazerem perguntas;
- ⇒ Dê 15 min para a primeira pessoa e em seguida convide a segunda pessoa por mais 15 minutos;
- ⇒ Abra espaço para que os(as) participantes façam as suas perguntas ou comentários.

Notas para a(o) Facilitador(a)

O(a) facilitador(a) deve ser sensível ao facto de que alguns ou algumas dos(as) participantes poderão ser soropositivos(as) 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.

Para melhor preparação dê aos convidados a seguinte lista de perguntas:

- ◆ *Quando e como foi que descobriu que é HIV-positivo?*
- ◆ *Qual foi a sua primeira reação e que sentimentos teve ao descobrir que era HIV-positivo?*
- ◆ *Que cuidados tem tido para viver positivamente com o HIV?*
- ◆ *Passou por alguma situação de estigma e discriminação? como lidou com ela?*
- ◆ *O que recomenda às pessoas que ainda não fizeram o teste de HIV?*
- ◆ *Qual é a sua principal mensagem para as pessoas que tiverem resultado positivo?*
- ◆ *Que direitos protegem a pessoa com HIV no local de trabalho?*

Assegure que haja tempo para os(as) 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 HIV¹⁵

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 anticorpos¹⁶ anti-HIV; significa que esta pessoa é soropositiva 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.

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?

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

Aconselhamento antes e depois do teste

O teste é sempre voluntário e ninguém pode ser obrigado a fazer o teste. 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 reações 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 reação de medo: pode exprimir medo de perder o emprego, de ser rejeitada, de enfrentar a família

15 Onde não há médico, David Wagner, Julie Cliff, Alda Mariana e Khátia Munguambe, Londres 2009, Edição TALC

16 Anticorpo: substância produzida pelo corpo, que actua contra os micróbios. Cada anticorpo protege contra um determinado micróbio.




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 algum 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 Antirretroviral (TARV) ou não. Isto deve acontecer mesmo que a pessoa não apresente sinais de debilidade e/ou doença.

Os antirretrovirais e outra medicação devem ser tomados segundo as orientações e prescrição do profissional de saúde e não devem ser interrompidos. Por vezes, os antirretrovirais 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.



ACTIVIDADE 6 : O PESO DAS RESPONSABILIDADES

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
30 min	<ul style="list-style-type: none">• Uma pasta ou saco com alça, de forma que possa ficar pendurado no braço à altura do cotovelo• Vários objectos pesados como livros, agrafadores, garrafa de água cheia, pedras, paus, ou outros objectos que sejam fáceis de arranjar.	<ul style="list-style-type: none">• Aprender a reconhecer os sinais físicos e emocionais do stress• Identificar formas de prevenção e gestão do stress



Passos

- ⇒ Diga aos(as) 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(a) primeiro(a) continua a segura-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.”

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 ao plenário, 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 tem 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. 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 stressada e escolher a melhor forma de evitar atingir o nível tóxico e prejudicar a sua vida pessoal e profissional.

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

A mulher tem 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 tem 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 úlceras 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 de conviver.



ACTIVIDADE 7 : O ÁLCOOL E O ALCOOLISMO: MITOS E FACTOS

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
50 min	<ul style="list-style-type: none">• 2 cartões, um escrito Verdadeiro e outro escrito Falso• Folheto 1: Afirmações sobre o álcool• Folheto 2: Formulário de autoavaliação sobre o uso do álcool	<ul style="list-style-type: none">• Desfazer os mitos sobre o álcool• Analisar o impacto do álcool na vida profissional• Avaliar o seu nível de consumo de álcool



Passos

1ª ETAPA - 35 min

- ⇒ 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.

2ª ETAPA - 15 min

- ⇒ Distribua o ‘Formulário de Autoavaliação sobre o uso do álcool’; explique que a informação não será partilhada, e preencher o formulário irá ajudá-los a reflector 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 Autoavaliação;
- ⇒ 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.

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, dor 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.

<p>9. O que pode ser feito para prevenir diarreias e cólera?</p>	<p>Lavar as mãos antes de cozinhar, comer e depois de ir à latrina; lavar bem os alimentos com água limpa</p>
<p>10. De quem é a responsabilidade de prevenir e cuidar dos problemas de saúde dos trabalhadores?</p>	<p>A responsabilidade de prevenir e cuidar dos problemas de saúde dos trabalhadores é tanto da empresa quanto do trabalhador.</p> <p>Por um lado, os trabalhadores têm a responsabilidade de se manterem saudáveis e de contribuírem 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.</p>
<p>11. Porque é que geralmente as empresas exigem exames médicos no processo de admissão de trabalhadores?</p>	<p>As empresas querem assegurar que as pessoas que contractam estão aptas a fazerem o seu trabalho de forma segura.</p>
<p>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?</p>	<p>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.</p> <p>Empresas que operam na construção civil ou com maquinaria pesada, ou empregam motoristas, costumam pedir teste de nível de álcool e uso de drogas.</p> <p>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.</p>
<p>13. O que podemos fazer para estarmos saudáveis e passarmos nos exames médicos quando concorrermos para uma vaga de emprego?</p>	<p>Alimentar-se bem; evitar o álcool e tabaco; dormir o suficiente; praticar actividades físicas; ter relações sexuais protegidas.</p>

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 a facilitadora espere até as 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(as) jovens a beber:

- ⇒ Influência dos(as) amigos(as)
- ⇒ Curiosidade de saber como se vai sentir depois de beber
- ⇒ Ganhar coragem, sentir-se mais seguro(a), 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 antirretroviral e profilático devido à desorganização das rotinas e dos cuidados, e é 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.



ACTIVIDADE 8 : LIDAR POSITIVAMENTE COM O STRESS NO LOCAL DE TRABALHO

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Analisar as causas de stress nos jovens e em particular nas rapariga e jovens mulheres• Conhecer formas de lidar positivamente com o stress na vida pessoal e profissional



Passos

1ª ETAPA - 10 min – Individual

- ⇒ Diga que, como viram na actividade anterior, o stress faz parte da nossa vida;
- ⇒ Peça que cada um(a) 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 - 30 min

- ⇒ 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(a) 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 – 20 min

- ⇒ 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 raízes 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 precaridade 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;
- ⇒ 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 sozinho: uma pessoa com mais experiência em quem confie, um psicólogo caso tenha possibilidade;
- ⇒ Sair para se divertir e fazer alguma coisa que lhe dá 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 9 : MAPEAMENTO DO CORPO

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
2h	<ul style="list-style-type: none">• Canetas de feltro• Folhas de papel gigante• Fita-cola ou outra fita adesiva• Folha Informativa Sobre os Órgãos Sexuais e Reprodutivos Femininos e masculinos	<ul style="list-style-type: none">• 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 – 40 min

- ⇒ Peça aos(as) participantes que se dividam em dois grupos, um grupo só de homens e outro só de mulheres. Se houver muitos participantes faça dois grupos de homens e dois de mulheres.
- ⇒ 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(a) com a caneta de feltro e criarem uma silhueta; depois, podem sair de cima do papel;
- ⇒ Explique que um grupo irá desenhar o corpo masculino e outro irá desenhar o corpo feminino;
- ⇒ 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 – 1h20 min

- ⇒ 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? ao falar sobre eles?
 - ◆ Quais são os problemas de saúde sexual e reprodutiva que afectam os(as) jovens e quais desses são mais frequentes?
 - ◆ Como é que estes problemas de saúde afectam a produtividade e o desenvolvimento profissional dos(as) 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 o acrescentar na caderneta O Meu Plano de Saúde.

Notas para o(a) Facilitador(a)

O(a) facilitador(a) preparado(a) poderá orientar os(as) 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(as) 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.

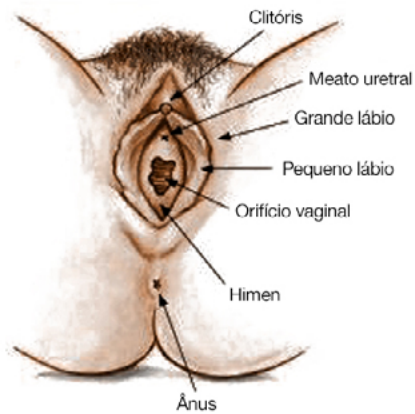
Entregue aos participantes as Folhas Informativas sobre o aparelho sexual e reprodutivo do homem e o da mulher. Procure também junto das ONGs e Serviços de Saúde da sua cidade materiais sobre a saúde sexual e reprodutiva e sobre os Direitos Sexuais e Reprodutivos para os participantes.

Explique que, para muitas pessoas, ainda é tabu 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.

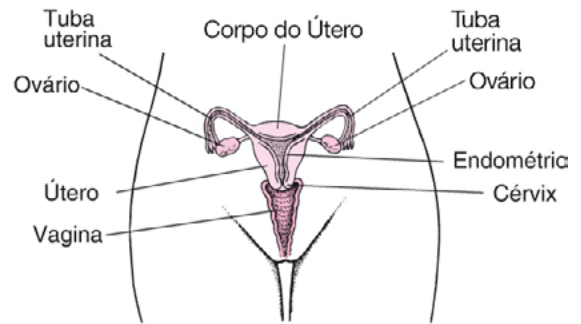
Folha informativa sobre os órgãos sexuais e reprodutivos femininos e masculinos

OS ÓRGÃOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS FEMININOS

Por fora

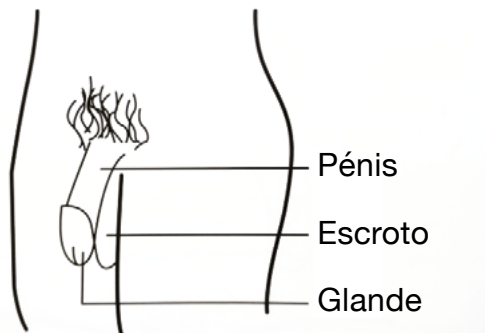


Por dentro

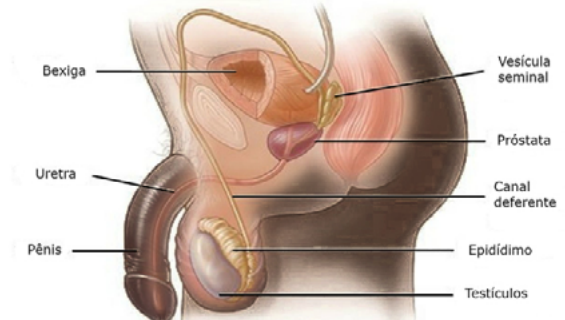


OS ÓRGÃOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS MASCULINOS

Por fora



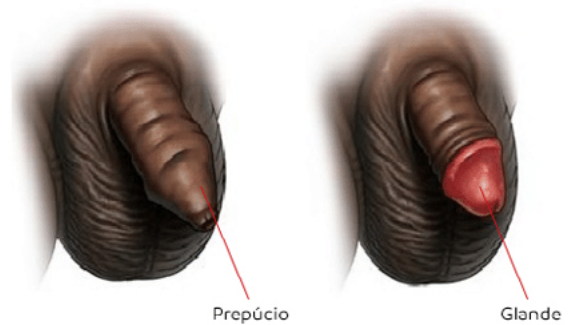
Por dentro



Pênis não circuncidado




Pênis circuncidado

PÊNIS NÃO CIRCUNCISADO E PÊNIS CIRCUNCISADO





ACTIVIDADE 10 : CÍRCULOS DA SEXUALIDADE¹⁷

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h20	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer os 5 círculos integrados da sexualidade e a diferença entre eles • Promover o respeito pelas pessoas com orientação sexual diferente

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.

17 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.



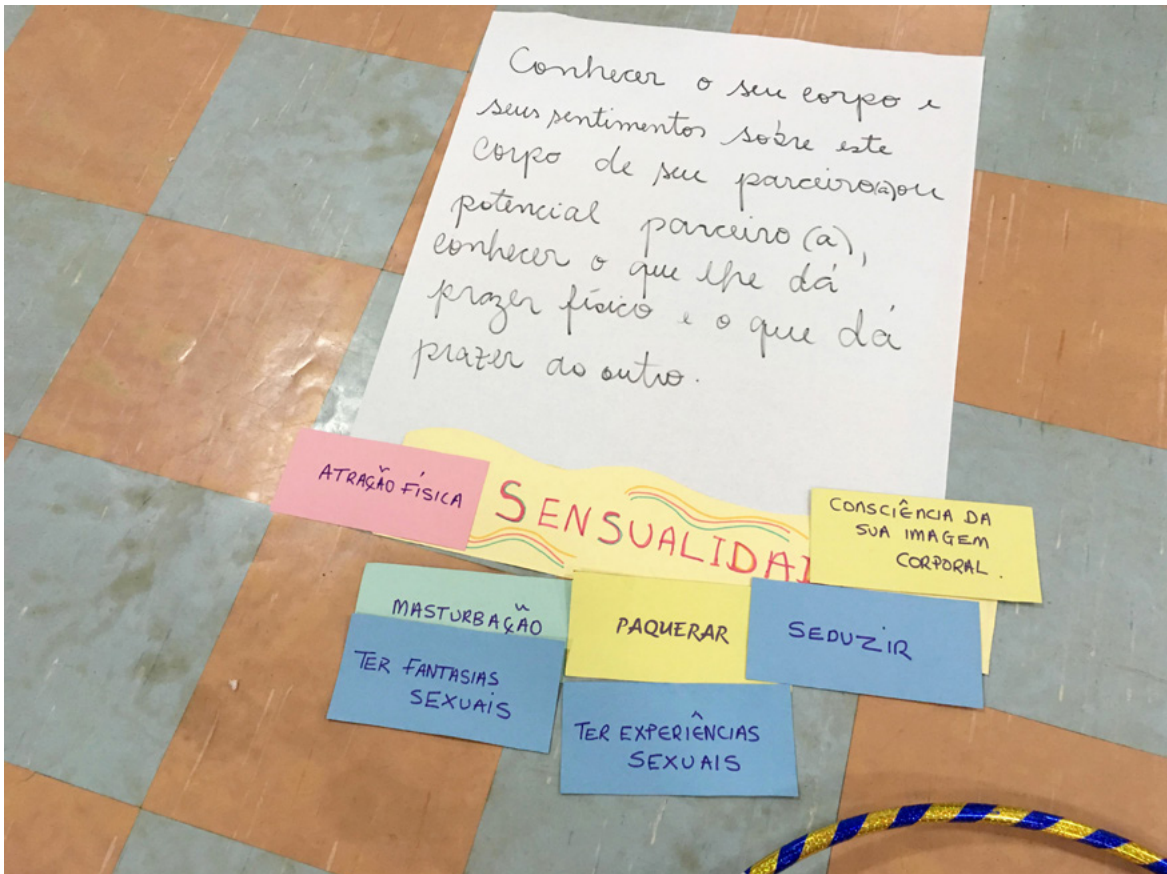
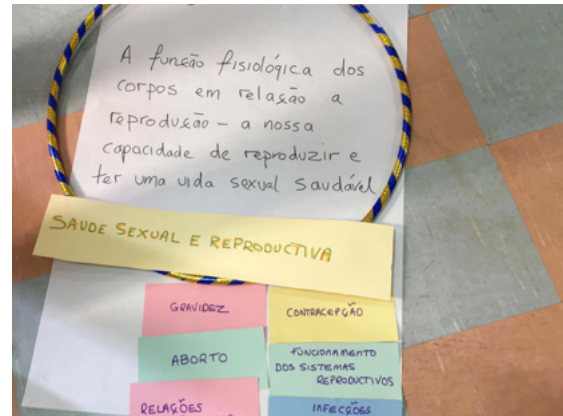
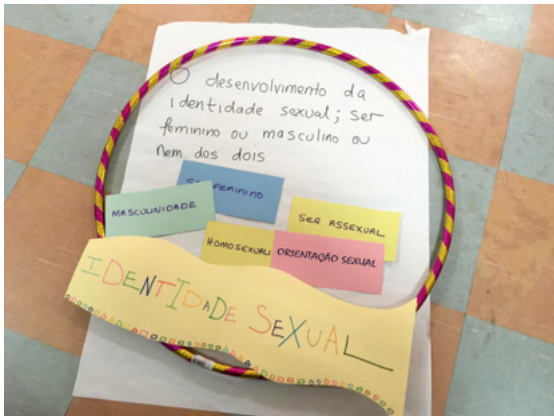
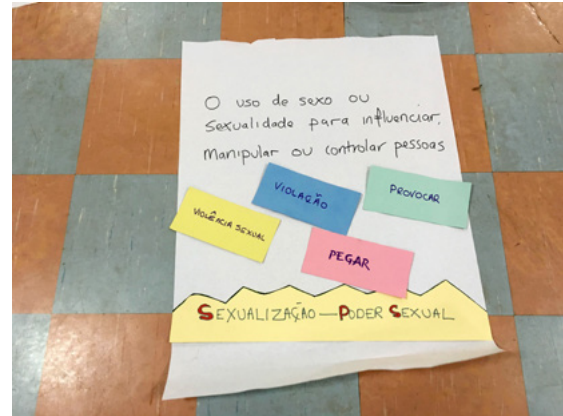
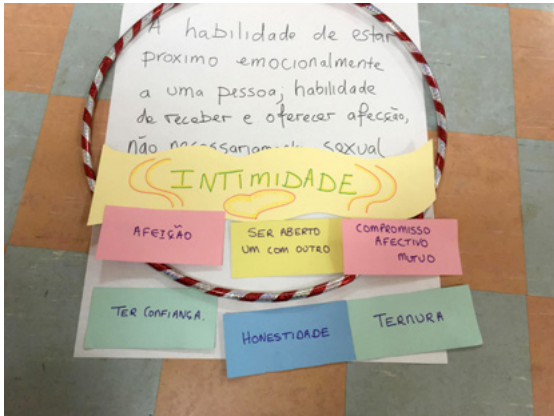
Passos

1ª ETAPA – 20 min

- ⇒ 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 – 1h

- ⇒ 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 porque;
- ⇒ 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 parquearem 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.



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 sozinha, 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 das 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 joias; para os homens é vendida a ideia de que ser sexy e 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 transmis-

síveis. 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 66. 2 e 3 da Lei do Trabalho considera o assédio como infracção 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.



ACTIVIDADE 11 : A GRAVIDEZ

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
40 min	<ul style="list-style-type: none">• Cópia da história da Kayla• Folhetos informativos sobre gravidez	<ul style="list-style-type: none">• Analisar o impacto da gravidez na adolescência• Conhecer como prevenir a gravidez na adolescência



Passos

1ª ETAPA – 10 min

⇒ 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 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.

2ª ETAPA - 30 min

⇒ 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 contracepção, 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(as) dos(as) participantes poderão ser mães ou pais. Sendo assim, e se houver abertura por parte desses/dessas jovens, use a história de Kayla e Paulo para explorar as suas decisões e experiências. Contudo, o(a) facilitador(a) tem que ser atento(a) para não 'expor' os(as) 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 as 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 N. 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 n. 23/2007 de 1 de Agosto regula os direitos e deveres do trabalhador e empregador, incluindo os direitos da mulher grávida.



ACTIVIDADE 12 : O ABORTO

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
2h	<ul style="list-style-type: none">• Continuação da história da Kayla e do Paulo• Folhas de bloco gigante• Marcadores	<ul style="list-style-type: none">• 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 – 5 min

⇒ 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 – 10 min

Peça para cada um(a) discutir com o(a) vizinho(a) 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 - 15 min Plenário

⇒ Peça a uma das duplas que responda à primeira pergunta e em seguida pergunte as demais se têm uma posição diferente. E assim sucessivamente com as outras duas perguntas.

4ª ETAPA - 30 min

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 - 30 min – 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 – 5 min 🕒

⇒ 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 – 25 min - 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 alguma das 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 for 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 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.



ACTIVIDADE 13 : MITOS E FACTOS SOBRE A GRAVIDEZ

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
40 min	<ul style="list-style-type: none">• Papel ou cartolina escrito “Verdadeiro”, e outro escrito “Falso”• Folheto informativa sobre o ciclo menstrual e a gravidez• Filme sobre o Ciclo Menstrual	<ul style="list-style-type: none">• 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 verdadeira, devem dirigir-se para o cartão “VERDADEIRO”; se acharem que é falsa, 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 “Nweti”. Podem ligar grátis para o número 82 984 6295 (só chamadas), enviar SMS para o número 91020, aceder a página do facebook (www.facebook.com/nweti.org) ou ainda enviar as suas dúvidas por email para: 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 sémen.

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 sémen 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 a menopausa. O tempo que passa entre o primeiro dia de uma menstruação e o primeiro dia da menstruação seguinte é denominado ciclo menstrual.

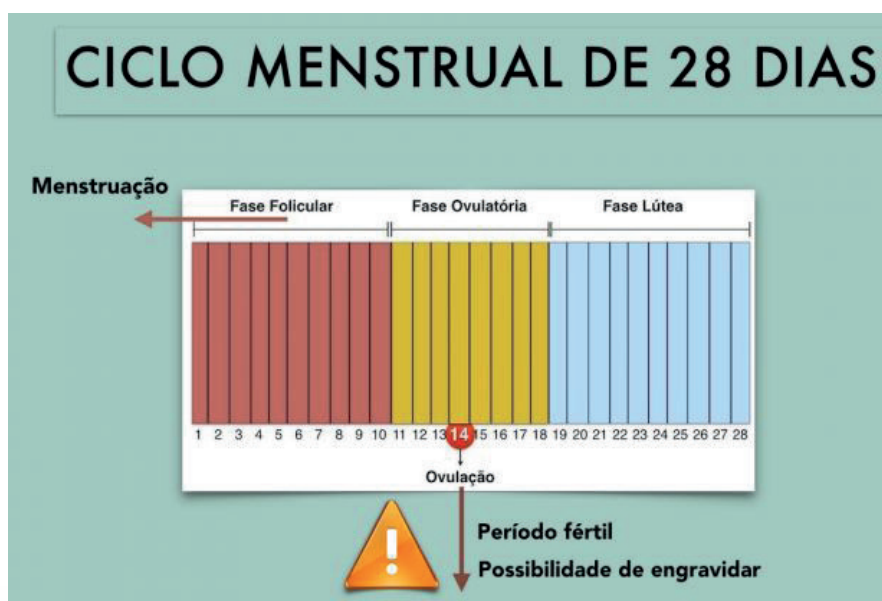
Geralmente o ciclo menstrual é de 28 dias, mas, de mulher para mulher, pode variar entre 25 a 35 dias.

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 14 : COMO PODEMOS EVITAR A GRAVIDEZ

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h30	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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



Passos

1ª ETAPA – 10 min

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

2ª ETAPA – 30 min

⇒ Peça aos(as) 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 do 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 – 50 min

⇒ 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 anticonceptivos e sua eficácia

	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 / Laquedura 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	Contracepção 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 sémen são libertadas para o interior da vagina. Dentre 100 mulheres que usam coito interrompido, 20 ficarão grávidas.
	Tabelinha	15%	A tabelinha falha bastante pois depende do tipo de ciclo menstrual da mulher, que pode ser muito irregular.



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(a) utente e aconselhá-los. O(a) utente com o seu/sua parceiro(a) 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 adotem. Explique que o Coito Interrompido é o método menos eficaz pois durante a relação sexual pequenas quantidades de sêmen 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 recomendado para quem quer proteger-se da gravidez e HIV/ITS.

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 anticoncepcionais 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 PLANEJAMENTO 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 PLANEJAMENTO 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 PLANEJAMENTO 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.



República de Moçambique
Ministério da Saúde
Direcção Nacional de Saúde Pública



O nosso maior valor é a vida.

SAIBA MAIS SOBRE O PLANEJAMENTO FAMILIAR



Escolha o melhor para si e sua família

Os métodos modernos do Planejamento 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.

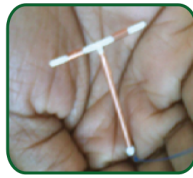
MÉTODOS DE LONGA DURAÇÃO:



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.

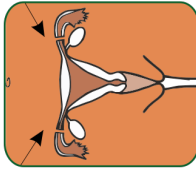
Nem o DIU, nem os fios picam o homem durante a relação sexual. Não protege contra as ITS (incluindo HIV).



IMPLANTES

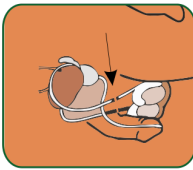
São pequenas cápsulas ou palitos flexíveis colocados em baixo da pele do braço. Protegem contra gravidez durante quatro anos, no mínimo. Somente o pessoal de saúde pode colocar e removê-los. A mulher volta a engravidar logo após a retirada dos implantes. Não protege contra as ITS (incluindo HIV).

MÉTODOS DEFINITIVOS



ESTERILIZAÇÃO FEMININA (Laqueação)

É um método do Planejamento 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 Planejamento 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).

CONTRACEPÇÃO 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.

NÓS FAZEMOS PLANEAMENTO FAMILIAR, E VOCÊ?

Benefícios do Planeamento Familiar

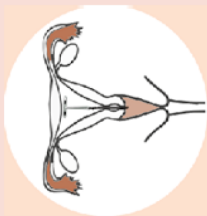
- Porque é recomendável esperar que o meu último filho complete pelo menos 2 anos antes de engravidar novamente para melhorar a minha saúde e a do meu bebé.
- Porque quero ter uma gravidez planeada.
- Porque há menos risco de ter um bebé com baixo peso.
- Porque já tive muitos bebés e quero evitar complicações 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 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.
- 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.



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

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 aborto.

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 infeções 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 uma 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.

●●● Pilulas

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 engravidar!"

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 infeções 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



REFLEXÃO FINAL

O QUE OUVI.... O QUE ENTENDI....



Duração - 15 min



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(as) 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.



SESSÃO 2

FERRAMENTAS INDIVIDUAIS

ATIVIDADE 1	O MEU RETRATO
ATIVIDADE 2	A LINHA DO TEMPO
ATIVIDADE 3	VALORES
ATIVIDADE 4	A RODA DA VIDA
ATIVIDADE 5	O QUE GOSTO EM MIM
ATIVIDADE 6	Reflectir PARA MELHORAR
ATIVIDADE 7	MAPA DA SOLUÇÃO
ATIVIDADE 8	O LIVRO DA MINHA VIDA
ATIVIDADE 9	EXPLORAR A PROFISSÃO DOS MEUS SONHOS
ATIVIDADE 10	A TRÍADE DO TEMPO
ATIVIDADE 11	A RODA DO TEMPO
ATIVIDADE 12	A RODA DO TEMPO POR ÁREA
ATIVIDADE 13	O QUADRO DAS COMPETÊNCIAS
ATIVIDADE 14	ESCADA PARA A META
ATIVIDADE 15	O MEU PLANO DE DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL



ACTIVIDADE 1: O MEU RETRATO

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
15 min	<ul style="list-style-type: none"> Folhas A4 Lápis Lápis de cera Lápis de cor Borracha 	<ul style="list-style-type: none"> Promover uma conexão mais próxima entre o(a) mentor(a) e o(a) jovem Criar um espaço seguro de reflexão



Passos

1ª ETAPA Acolhimento e recordar a actividade da Mentoria Colectiva




Como esta é a primeira actividade individual entre o(a) Mentor(a) e o(a) jovem é importante dar-lhe um bom acolhimento;

- ◆ Dê-lhe as boas vindas e diga como estás contente por ser seu/sua mentor(a);
- ◆ Elogie a pontualidade caso tenha sido pontual;
- ◆ Pergunte que expectativas tem em relação a Mentoria Individual.

⇒ Relembre a actividade da Mentoria Colectiva: UM POUCO DE QUEM EU SOU e pergunte:

- ◆ Como se sentiu ao fazer a actividade?
- ◆ O que mais lhe surpreendeu?
- ◆ O que aprendeu com a actividade?

2ª ETAPA O MEU RETRATO

 Duração total	 Materiais necessários	 Objectivos
45 min	<ul style="list-style-type: none"> Lápis Lápis de cera Lápis de cor Borrachar 	<ul style="list-style-type: none"> Promover a reflexão sobre objectivos profissionais e de vida Promover a autoexpressão das jovens

1ª Fase do exercício - 20 min

⇒ Coloque folhas A4 e os demais materiais à disposição do(a) jovem: lápis, borracha lápis de cor e lápis de cera;

⇒ Explique que irá fazer um exercício para reflectir sobre si mesma e para isso deverá responder a três perguntas:

- ◆ Porque estou aqui?
- ◆ Qual é o meu sonho para o futuro?
- ◆ Qual é o meu animal favorito? Porquê?

⇒ Explique que deverá desenhar as respostas, e ilustrar e embelezar com os lápis de cera e de cores que estão à disposição. Ressalte que poderá escrever algumas palavras, mas que as respostas deverão ser dadas principalmente através de desenhos.

2ª Fase do exercício - 20 min 🕒

⇒ Peça para mostrar e explicar, os desenhos, as respostas a cada pergunta;

⇒ Pergunte:

- ◆ Como se sentiu ao fazer este exercício?
- ◆ O que a surpreendeu?
- ◆ O que aprendeu?
- ◆ Que desafios sentiu?

3ª ETAPA - Encerramento – 5 min 🕒

- ◆ Pergunte se há alguma pergunta ou comentário que queira fazer antes de encerrar a sessão.
- ◆ Encerre agradecendo a presença e a boa colaboração e que espera lhe ver novamente na próxima sessão do dia X.....a X. horas.

Notas para a(o) Mentor(a)

Quando estiver a perguntar para o(a) jovem o significado dos desenhos faça algumas anotações a lápis ao lado pois caso precisar rever o desenho após alguns meses as notas irão ajudar a lembrar do significado.



ACTIVIDADE 2 : A LINHA DO TEMPO

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h	<ul style="list-style-type: none">Folha A4Lápis e borracha	<ul style="list-style-type: none">Promover reflexão para identificar qualidades e forças importantes para o alcance de desenvolvimento pessoal e profissional.



Passos

1ª ETAPA - 15 min Acolhimento e recordar a última actividade da Mentoria Colectiva

- ⇒ Elogie a pontualidade caso tenha sido pontual; caso não tenha sido pontual lembre o compromisso que tem com ele(a) mesmo(a) e combine que na próxima sessão será pontual;
- ⇒ Relembre a ultima sessão de mentoria colectiva e pergunte:
 - ◆ Como se sentiu ao fazer a actividade?
 - ◆ O que mais lhe surpreendeu?
 - ◆ O que aprendeu com a actividade?

2ª ETAPA - 45 min A Linha do tempo

- ⇒ Explique que irá fazer um exercício de retrospectiva da sua vida e por isso peça que:
 - ◆ Pense e identifique quais foram os 3 momentos em que sentiu mais orgulho de si mesmo(a) na vida?
- ⇒ Quando tiver terminado peça que partilhe os 3 momentos de orgulho e pergunte:
 - ◆ O que o(a) fez se sentir orgulhoso(a) nestes momentos.?
 - ◆ Além de orgulho, o que mais sentiu nestes momentos?
 - ◆ Que qualidades utilizou nestes momentos?
 - ◆ Que aprendizados estes momentos trouxeram?
- ⇒ Em seguida peça que:
 - ◆ Pense e identifique quais foram os 3 momentos mais desafiantes da sua vida?
- ⇒ Quanto tiver terminado peça que partilhe os 3 momentos desafiantes e pergunte:
 - ◆ Como se sentiu?
 - ◆ O que fez para superar estes momentos?
 - ◆ Que qualidades utilizou nestes momentos?
 - ◆ Que aprendizado estes momentos trouxeram?
- ⇒ Encerre a sessão fazendo um resumo salientando que em todos os momentos da vida temos aprendizados e que ele(a) aprendeu muito com esses momentos. Faça uma apreciação positiva de todas as qualidades surgidas como força, coragem, paciência, persistência, inteligência realçando que são ótimas qualidades para o alcance de objectivos sejam eles pessoais ou profissionais.

Notas para o(a) Mentor(a)

A medida que o(a) jovem for contando os momentos de orgulho e desafios vá fazendo perguntas de clarificação se necessário. Evite usar o "Porque", o uso do porque pode transmitir confrontação e julgamento da parte do(a) mentor(a) e criar mecanismos de defesa na jovem: Ao invés de porque pergunte "O que" por exemplo: "O que o(a) fez agir daquela maneira?"; "O que sentiu?"; "O que o(a) surpreendeu nestes momentos?"; "O que aprendeu nos momentos de desafio?"

Este exercício pode trazer recordações dolorosas e provocar diferentes reações como silêncio ou choro.

No caso de silêncio é importante respeitá-lo evitar pressionar para que o(a) jovem fale. Pode perguntar se quer pensar em casa e partilhar na próxima sessão.

No caso do choro, tenha água e lenço de papel e muita escuta silenciosa. Muitas vezes nestes momentos nossa tendência é querer que a pessoa pare de chorar e acabamos por falar frases que não ajudam como "Não chore, já passou, ou vai passar..." "Calma" ...

Para evitar a ansiedade pense que o choro é positivo e que pode ser a primeira vez que o(a) jovem tem a oportunidade de expressar livremente seus sentimentos com alguém neutro e em que confia. Deixe-o(a) chorar à vontade, ofereça água e lenço de papel em silêncio, os actos são mais importantes do que as palavras. No caso de o(a) jovem ter lembrado de algum momento muito doloroso o que podemos fazer é segurar a sua mão com delicadeza e dizer do fundo do coração "Eu sinto muito" mostrando nossa empatia e solidariedade.

Se achar que o caso necessite de apoio de um profissional pergunte se ele(a) gostaria de conversar com alguém especializado no assunto. Pode ser o caso de abuso e /ou violência sexual sofrida, por isso tenha em mãos referencia de psicólogos para quem o(a) possa referir.



ACTIVIDADE 3 : VALORES

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h	Para cada participante: <ul style="list-style-type: none">Folha com os valoresLápis e borracha	<ul style="list-style-type: none">Promover reflexão sobre os valoresIdentificar os cinco valores mais importantes que norteiam a vida da jovem

1ª ETAPA - 15 min Acolhimento e recordar a última actividade da Mentoria Colectiva

- ⇒ Elogie a pontualidade caso tenha sido pontual; caso não tenha sido pontual lembre o compromisso que tem com ela/ela mesmo(a) e combine que na próxima sessão será pontual;
- ⇒ Relembre a ultima sessão de mentoria colectiva e pergunte:
 - ◆ Como se sentiu ao fazer a actividade?
 - ◆ O que mais lhe surpreendeu?
 - ◆ O que aprendeu com a actividade?



Passos

1ª ETAPA – 10 min - Valores

- ⇒ Explique que esta sessão será dedicada a uma reflexão sobre valores que trazemos connosco e nos guiam na nossa vida;
- ⇒ Entregue a folha com os valores e seus significados para o(a) jovem e peça que leia em voz alta;
- ⇒ Em seguida peça que leia novamente em silêncio;
- ⇒ Pergunte se tem alguma dúvida ou quer fazer algum comentário antes de avançar com o exercício. Se sim esclareça as dúvidas antes de entregar a folha com os valores a serem seleccionados;

2ª ETAPA - 20 min

- ⇒ Entregue a folha com os valores e peça para o(a) jovem ler e fazer um círculo em volta dos valores mais importantes na sua vida. Ser importante significa praticar o valor e não apenas gostar daquele valor. Por exemplo se responsabilidade é um valor importante para mim então serei pontual nos meus compromissos, cumprirei com os prazos estabelecidos, etc. Diga que se por acaso houver algum valor importante que não conste do quadro, este pode ser escrito num quadro abaixo reservado para outros valores;
- ⇒ Peça que escolha dentre todos os valores mais importantes assinalados os cinco valores mais importantes na sua vida e os escreva no Quadro 2.

3ª ETAPA - 10 min

- ⇒ Em seguida peça para colocar os cinco valores em ordem de prioridade no Quadro 3.
- ⇒ Vá perguntando o porque daquele valor ser importante na vida dele(a) e peça exemplos práticos de como ele/ela pratica este valor.
- ⇒ Encerre a sessão pedindo que durante a semana ele/ela observe se está a praticar os cinco valores priorizados.

Desafios	rotina	comprometimento consigo mesmo	honestidade
aceitação social		individualidade	mudança/variedade
ser valorizado	respeito	competitividade	
		crescimento contínuo	ordem/organização
responsabilidade		ajudar ao próximo	liberdade

Anote aqui os 5 valores mais relevantes.

Principais Valores

1. Desafios: pessoas movidas a novos desafios, se permanecerem muito tempo no mesmo lugar sem se sentirem desafiadas, ficarão entediadas. Tendem a não ter o valor da segurança muito alto.

2. Rotina: gostam que as coisas aconteçam numa sequência previamente estabelecida e, de preferência, repetidamente. Não costumam gerir muito bem imprevistos e desafios.

3. Aceitação Social: pessoas com o valor da aceitação social precisam que o grupo em que estejam a aceitem.. Não suportam não ter atenção do grupo a que façam parte. Muitos adolescentes com o valor elevado da aceitação social acabam tendo uma tendência maior a ter atitudes que não teriam normalmente, como fumar ou beber, para conseguir ser aceites pelo grupo, o mesmo pode acontecer com adultos, que acabam aceitando certas atitudes ou condutas do grupo para poder ser aceito.

4. Ajuda ao próximo: precisam ajudar ao próximo de alguma maneira. Pessoas com este valor se sentem extremamente incomodadas quando não estão contribuindo com algo. Não necessariamente precisa ser uma contribuição sem receber nada em troca, as vezes exercer uma profissão remunerada mas que ajuda ao cliente a evoluir em alguma medida, como é o caso de alguns médicos, psicólogos, mentores e outros.

5. Responsabilidade: o valor da responsabilidade pode aflorar com vários critérios, como pontualidade, cumprimento do que é esperado dele. É um valor muito positivo, mas quem tem este valor precisa estar alerta para não abandonar a vida social e familiar pelo trabalho.

6. Crescimento Contínuo: se recusa a permanecer onde está em termos de conhecimento, aprendizado e função profissional. Precisa evoluir permanentemente nos diversos papéis que exerce na sociedade.

7. Mudança / Variedade: oposto da previsibilidade e rotina. Mesmo que esteja bem profissionalmente, tende a querer mudanças de vida de tempo em tempo. Não há mal nenhum nisto, mas a pessoa precisa aprender a lidar com esse valor, pois se ele for mal gerido pode impedir a evolução profissional.

8. Respeito: pessoas com esse valor estão sempre atentos ao direito do outro. O problema é que tendem a se incomodar além do limite com quem fura a bicha numa portagem, ouve um som alto de carro e outras formas de não cuidado com o próximo.

9. Reconhecimento: precisa ser reconhecido nos diversos papéis da vida. Para pessoas assim, muitas vezes, um elogio em público vale mais do que um bônus por uma meta cumprida. Já vi muitas pessoas receberem um belo bônus por meta batida e se sentir mal por ninguém ter vindo parabenizá-la.

10. Comprometimento consigo mesmo: pessoas com este valor são super-realizadoras, pois se disserem que vão fazer ... fazem!

11. Liberdade: precisa de certas concessões familiares e profissionais. Não suporta bem o rigor de horário comercial de 8 às 17, se sentem sufocado se não tiver uma mínima liberdade. Odeiam ser regulados por seus parceiros de vida..

12. Honestidade: são intolerantes a quase toda forma de “dar um jeito”. São incapazes de fazer algo que não seja totalmente dentro da lei.

13. Individualidade: precisam de um tempo para si. Para muitos basta 10 minutos por dia de um tempo para si.

14. Competitividade: transforma tudo numa competição. “Vamos ver quem faz mais rápido” ou “vamos ver quem faz mais” são frases comuns. Costumam realizar muita coisa, mas têm o grande risco de fazer inimidades pelo caminho.

15. Ordem / Organização: não é rotina e nem previsibilidade, o valor da organização faz com que as pessoas que tenham esse valor precisem ter tudo sobre controle. Se começam a não saber exatamente como andam as coisas, tendem a se sentir inseguras e irritadas, como se perdessem o controle da situação. Costumam ter lugar para tudo em casa e no trabalho e sabem exatamente onde está a conta de energia de 3 anos atrás.




Notas para o(a) Mentor(a)

Não há uma resposta certa neste exercício. É importante evitar fazer julgamentos dos valores escolhidos nem a ordem em que são colocados. As pessoas podem ter valores que aparentemente são contraditórios pois as pessoas são complexas e podem conviver com muitas realidades. Por exemplo, os valores de liberdade e de organização e ordem parecem ser contrários mas uma pessoa pode valorizar a liberdade e detestar a desordem e o caos.

Lembre-se que alguns valores são muito parecidos, mas há uma razão para isto, as vezes o clientes não se vê num valor específico, mas acaba se vendo em outro valor similar. O importante é a percepção do(a) jovem sobre o que aquele valor significa para ele/ela. Valide sempre com a pergunta: "O que você entende por...?"



ACTIVIDADE 4 : A RODA DA VIDA¹⁸

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h	<ul style="list-style-type: none">• Uma folha com o diagrama da Roda da Vida• Caneta de feltro colorida ou lápis de cor	<ul style="list-style-type: none">• Avaliar todas as áreas da vida e identificar desequilíbrios existentes entre elas.• Identificar áreas de vida a serem trabalhadas• Identificar objectivos a serem alcançados nas áreas escolhidas• Traçar estratégias para minimizar obstáculos de alcance de objectivos

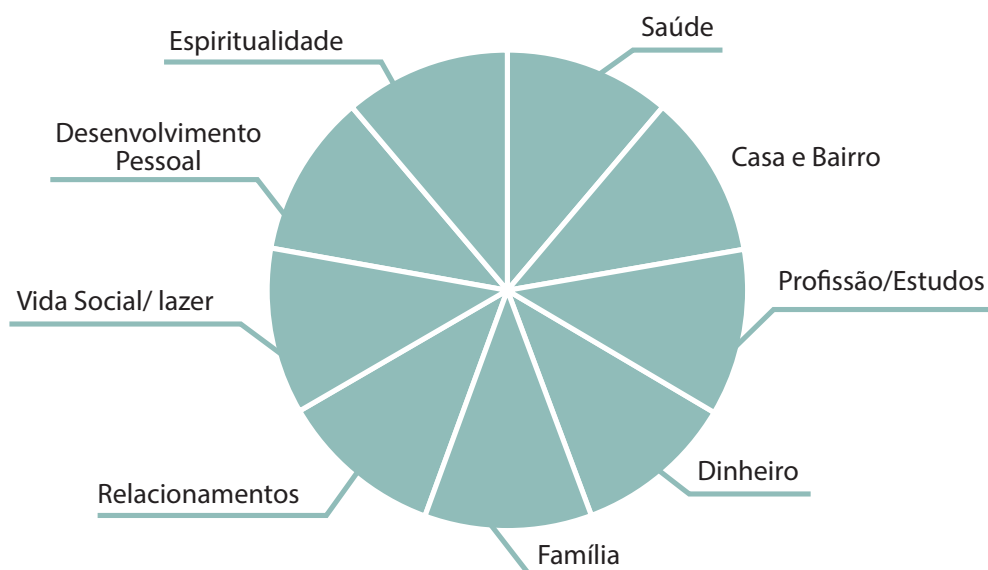


Passos

1ª ETAPA – 15 min

Acolhimento e recordar a última actividade da Mentoria Colectiva

- ⇒ Elogie a pontualidade caso tenha sido pontual; caso não tenha sido pontual lembre o compromisso que tem com ele/ela mesmo(a) e combine que na próxima sessão será pontual;
- ⇒ Relembre a ultima sessão de mentoria colectiva e pergunte:
 - ◆ Como se sentiu ao fazer a actividade?
 - ◆ O que mais lhe surpreendeu?
 - ◆ O que aprendeu com a actividade?
- ⇒ Pergunte se ele/ela observou durante a semana a prática dos cinco valores priorizados na sessão anterior. Se sim, peça para contar.
 - ◆ O que observou?
 - ◆ Há algum valor que praticou mais do que outros? Se sim, qual?
 - ◆ Há algum valor que praticou menos do que outros? Se sim, qual?
 - ◆ Há algum valor que não tenha tido oportunidade de praticar?



18 Adaptado de Andrea Lages e Joseph O' Connor – Certificação Internacional em Coaching, de Lambert do Brasil, - 2002

2ª ETAPA - 10 min ⌚

⇒ Dê a folha com o diagrama da Roda da Vida, com as suas 9 áreas ou temas, os lápis de cores e explicar que a Roda serve para:

- ◆ Fazer um balanço de como está a andar a sua vida, nas 9 áreas
- ◆ Identificar que área gostaria de melhorar e focar atenção

3ª ETAPA - 30 min ⌚

⇒ Peça para reflectir sobre cada uma das áreas de vida e avaliá-las atribuindo-lhes uma nota de 0 à 20 sendo que 20 significa tudo ótimo, e 0 tudo péssimo. Comece a perguntar pela fatia da Saúde e vá fazendo a mesma pergunta, fatia por fatia:

- ◆ De 0 a 20 que nota você dá para esta área da sua vida?
- ◆ Deixe a(o) jovem pintar cada fatia de uma cor diferente para que no final fiquem bem realçada as áreas que tiveram maior e menor valor.

4ª ETAPA - 15 min ⌚

⇒ Após todas as fatias terem sido classificadas e pintadas pergunte:

- ◆ Ao olhar esta Roda da Vida, o que ela te mostra? Qual a mensagem ela te dá?
- ◆ Esta Roda da Vida está equilibrada da forma como desejas? Porque
- ◆ Se esta Roda da Vida continuar assim como serão os seus próximos meses e próximos anos?
- ◆ Se pudesse escolher, quais seriam as 3 áreas da vida em que gostaria de aumentar o seu nível de satisfação?

5ª ETAPA - 15 min ⌚

⇒ Uma vez escolhida as 3 fatias pergunte:

- ◆ destas 3 quais as 2 que você escolhe?

⇒ Por último pergunte:

- ◆ Destas 2 fatias qual é a que você escolhe para aumentar seu nível de satisfação?
- ◆ Em qual delas quer focar sua atenção?
- ◆ Se esta área de vida melhorar, que impacto terá em cada uma das áreas: Tem impacto positivo? Negativo? OU é neutra ou não impacta.?

⇒ Vá colocando o sinal de positivo ou negativo ou neutro dentro da fatia, puxe uma seta para fora da Roda e escreva o impacto positivo ou negativo que foi mencionado.

6ª ETAPA - 15 min ⌚

⇒ Explique que os impactos negativos que apareceram poderão agir como SABOTADORES do desenvolvimento pessoal

⇒ Peça para definir uma ou mais acções que minimizem ou reduzam aqueles aspectos sabotadores.




Notas para o(a) Mentor(a)

A escolha de profissão ou estudos como foco de atenção poderá trazer tanto impacto positivo e negativo. Pode ser positivo porque se sentirá mais realizada e feliz e assim terá melhor relacionamento com as pessoas do seu agregado. Mas também pode ter um impacto negativo porque poderá ter que trabalhar mais horas ou estudar mais horas para se dedicar a profissão e a família pode vir a ficar descontente com suas ausências.

Então a pergunta para identificar uma acção para minimizar este sabotador será: O que pode ser feito para evitar que a sua família fique descontente? Uma acção poderia ser "Vou conversar aberta e honestamente com minha família e avisar que poderei estar ausente e que isso não significa que estou a negligenciar ou a gostar menos deles. Vou pedir paciência com minhas ausências porque é para meu bem e se estou bem eles estarão bem também



ACTIVIDADE 5 : O QUE GOSTO EM MIM?¹⁹

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h15	<ul style="list-style-type: none">• 1 cópia do Esquema 1 – Você quando criança e adolescente• 1 cópia do Esquema 2 – Você agora• 1 cópia da Folha 3 – Perguntas/resumo• Lápis e borracha	<ul style="list-style-type: none">• Promover reflexão e identificar os pontos fortes, qualidades e preferências do(a) jovem



Passos

1ª ETAPA - 15 min Acolhimento e recordar a última actividade da Mentoria Colectiva

- ⇒ Elogie a pontualidade caso tenha sido pontual; caso não tenha sido pontual lembre o compromisso que tem com ele/ela mesmo(a) e combine que na próxima sessão será pontual;
- ⇒ Relembre a ultima sessão de mentoria colectiva e pergunte:
 - ◆ Como se sentiu ao fazer a actividade?
 - ◆ O que mais lhe surpreendeu?
 - ◆ O que aprendeu com a actividade?



Passos

2ª ETAPA - 15 min O que gosto em mim

- ⇒ Explique que todos nós temos pontos fortes, habilidades, qualidades e preferências pessoais; o segredo é entender em que somos bons. Este exercício é para descobrir e reflectir sobre os pontos fortes, qualidades e preferências que tem.
- ⇒ Entregue a folha com o Esquema 1 e peça que reflecta e responda as perguntas abaixo:
 - ◆ Quando eras mais novo(a), em que eras bom/boa?
 - ◆ O que as outras pessoas, seus familiares, seus amigos e colegas diziam que gostavam, apreciavam em ti?
 - ◆ O que elas diziam sobre seus pontos fortes e qualidades?
 - ◆ E você? O que gostava em si mesmo(a)? (Pode escrever dentro do circulo branco o que gostava em si mesmo(a))

19 Adaptado de Delaney, Chris, 101 Coaching Techniques , www.employmentking.co.uk

Esquema 1 – Você quando criança e adolescente



3ª ETAPA : 15 min ⌚

⇒ Explique que o próximo passo é dar uma olhada em sua vida agora concentrando-se apenas em seus aspectos positivos e pontos fortes. Entregue a folha com o Esquema 2 e peça que responda as perguntas abaixo e reflita:

- ◆ O que aprendeste desde a adolescência até o presente momento?
- ◆ Que novas habilidades, qualidades e experiências ganhaste?
- ◆ Pensa que sua vida mudou para melhor? Se sim, como?
- ◆ Qual parte da sua vida melhorou?
- ◆ O que os outros gostam e dizem sobre você?
- ◆ Que pontos fortes os outros dizem que tens?

Esquema 2 – Você agora



⇒ Peça para reflectir sobre as mudanças ocorridas desde a infância até agora e entregue a folha 3 para responder as perguntas.

⇒ Pergunte:

- ◆ O que mais o(a) surpreendeu ao fazer a comparação entre o que era dito na infância e o que é dito agora sobre as qualidades e pontos fortes?

⇒ Conclua dizendo que algumas de nossas habilidades permanecem connosco ao longo da vida, outras vamos adquirindo e aprendemos com nossas experiências, isso pode ser no nível consciente ou inconsciente. Nós continuamos a aprender ao longo da vida. E que quanto mais experimentar e tentar mais irá crescer visto que cada experiência nos oferece uma nova ideia e aprendizado.

⇒ Peça para que reflita em casa e traga na próxima sessão:

- ◆ Uma lista de 5 coisas que fazem dele(a) uma pessoa especial.
- ◆ Uma lista de 5 coisas em que ele/ela é bom/boa e faz muito bem.
- ◆ Um aspecto físico que ele/ela aprecia nele/ela mesmo(a).



FOLHA 3

1) O que é comum em seus pontos fortes desde sua infância até agora?

2) Quais habilidades e pontos fortes tens agora e podes levar para toda a vida?

3) Quais capacidades tens agora?

4) O que as pessoas gostam em você que é diferente de quando eras mais novo(a)?




Notas para o(a) Mentor(a)

À medida que envelhecemos, nós frequentemente esquecemos a pessoa que costumávamos ser, a criança, o adolescente que fomos. Muitas vezes, somos pessoas diferentes nestas fases com diferentes habilidades, experiências, sonhos e perspectivas de vida.

Celebre com o(a) jovem as capacidades e qualidades que adquiriu ao longo da vida.



ACTIVIDADE 6 : REFLECTIR PARA MELHORAR²⁰

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h	<ul style="list-style-type: none">Folha com o quadro a ser preenchidoLápis e borracha	<ul style="list-style-type: none">Promover reflexão sobre os recursos internos e externos existentes que podem ajudar no desenvolvimento pessoal e profissional.Promover reflexão sobre recursos a preservar e a conseguir que podem ajudar no desenvolvimento pessoal e profissional.



Passos

1ª ETAPA -15 min Acolhimento e recordar a última actividade da Mentoria Colectiva

- ⇒ Faça um balanço da pontualidade e assiduidade do(a) jovem nas 5 sessões de mentoria individual realizadas;
- ⇒ Peça que ele(a) compare com os valores que escolheu na sessão sobre Valores e reflecta se a atitude está coerente com os valores escolhidos;
- ⇒ Relembre a ultima sessão de mentoria colectiva e pergunte:
 - ◆ Como se sentiu ao fazer a actividade?
 - ◆ O que mais lhe surpreendeu?
 - ◆ O que aprendeu com a actividade?
- ⇒ Pergunte se trouxe a lista que foi pedida na sessão anterior com:
 - ◆ As cinco coisas que fazem dele(a) uma pessoa especial.
 - ◆ Uma lista de coisas em que ele(a) é bom/boa e faz muito bem.
 - ◆ Dois sucessos que ele(a) teve na vida
 - ◆ Um aspecto físico que ele(a) aprecia nele(a) mesmo(a).
- ⇒ Peça para que leia em voz alta as listas.
- ⇒ Dê parabéns a ele(a) pelo facto de ter tantas coisas especiais que o(a) farão ter sucesso no seu desenvolvimento pessoal e profissional.

2ª ETAPA -45 min Reflectir para melhorar

- ⇒ Explique que hoje irá fazer uma reflexão sobre os recursos internos e externos existentes e recursos a conseguir;
- ⇒ Entregue a Folha 1 com as perguntas;
- ⇒ Comece pedindo para pensar em:
 - ◆ O que você tem?
 - ◆ E o que você não tem?
- ⇒ Em seguida peça para pensar e responder:
 - ◆ Da lista do que tem, o que quer preservar?
 - ◆ Da lista do que tem, o que quer eliminar?
 - ◆ Da lista do que não tem, o que quer preservar?
 - ◆ Da lista do que não tem o que quer conseguir?

20 Adaptado de Lages, Andrea e O'Connor Joseph, Certificação Internacional em Coaching, Lambent do Brasil, 2002.

- ◆ Da lista do que não tem o que quer evitar?
- ⇒ Peça para que analise os recursos que tem e pergunte:
 - ◆ Como estes recursos podem ajudar para o seu desenvolvimento pessoal e profissional?
 - ◆ O que pode fazer para eliminar os aspectos que foram identificados?
- ⇒ Conclua pedindo que em casa pensa e reflita sobre:
 - ◆ Um aspecto que quer eliminar e uma acção que pode começar imediatamente para elimina-lo;
 - ◆ Um aspecto que quer conseguir e uma acção que pode começar imediatamente para consegui-lo.

Exemplo de um formulário preenchido




	O que você quer?	O que você não quer?
O que você tem?	<p>O que você quer preservar?</p> <p>Os meus valores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Honestidade • Respeito • Harmonia familiar • As minhas habilidades: • Ser bem organizada • Negócio <p>A minha a saúde</p>	<p>O que você quer eliminar?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Timidez • Indecisão • Falta de confiança • MEDO! • Pobreza • Violência doméstica • Depressão
O que você não tem?	<p>O que você quer conseguir?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mais autoconfiança • Maior capacidade de decisão • Facilidade de comunicar com as pessoas • Dinheiro • Formação/curso • Coragem • Emprego 	<p>O que você quer evitar?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gravidez • Doenças sexualmente transmissíveis • Violência doméstica • Raiva, zanga

Notas para o(a) Mentor(a)

É recomendável que o(a) jovem repita ou verifique este exercício com alguém que a conheça bem porque as vezes fazemos uma auto avaliação onde podemos nos subestimar ou superestimar. Por exemplo o(a) jovem pode se auto avaliar e escrever que uma das coisas que tem é paciência enquanto não corresponde a realidade. Uma pessoa que o(a) conheça bem poderá observar que ele(a) não é tão paciente como pensa e dar exemplos de situações que mostram isto. Da mesma forma uma pessoa que o(a) conhece bem poderá ver coisas muito positivas que o(a) jovem não vê.



ACTIVIDADE 7 : MAPA DA SOLUÇÃO

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h	<ul style="list-style-type: none">Folha com o Mapa da Solução a ser preenchidoLápis e borracha	<ul style="list-style-type: none">Iniciar a reflexão sobre o objectivo profissional que quer alcançarAprofundar a reflexão iniciada na sessão anterior identificando os recursos internos e externos existentes que podem ajudar a alcançar o objectivo pretendido.



Passos

1ª ETAPA - 15 min

Acolhimento e recordar a última actividade da Mentoria Colectiva

- ⇒ Relembre a ultima sessão de mentoria colectiva e pergunte:
 - ◆ Como se sentiu ao fazer a actividade?
 - ◆ O que mais lhe surpreendeu?
 - ◆ O que aprendeu com a actividade?
- ⇒ Pergunte se fez a tarefa dada na sessão anterior, se pensou num aspecto a eliminar e a conseguir e uma acção para concretiza-los. Peça para que leia em voz alta.
- ⇒ Parabenize-o(a) por já ter dados os primeiros passos para mudança.

2ª ETAPA - 20 min

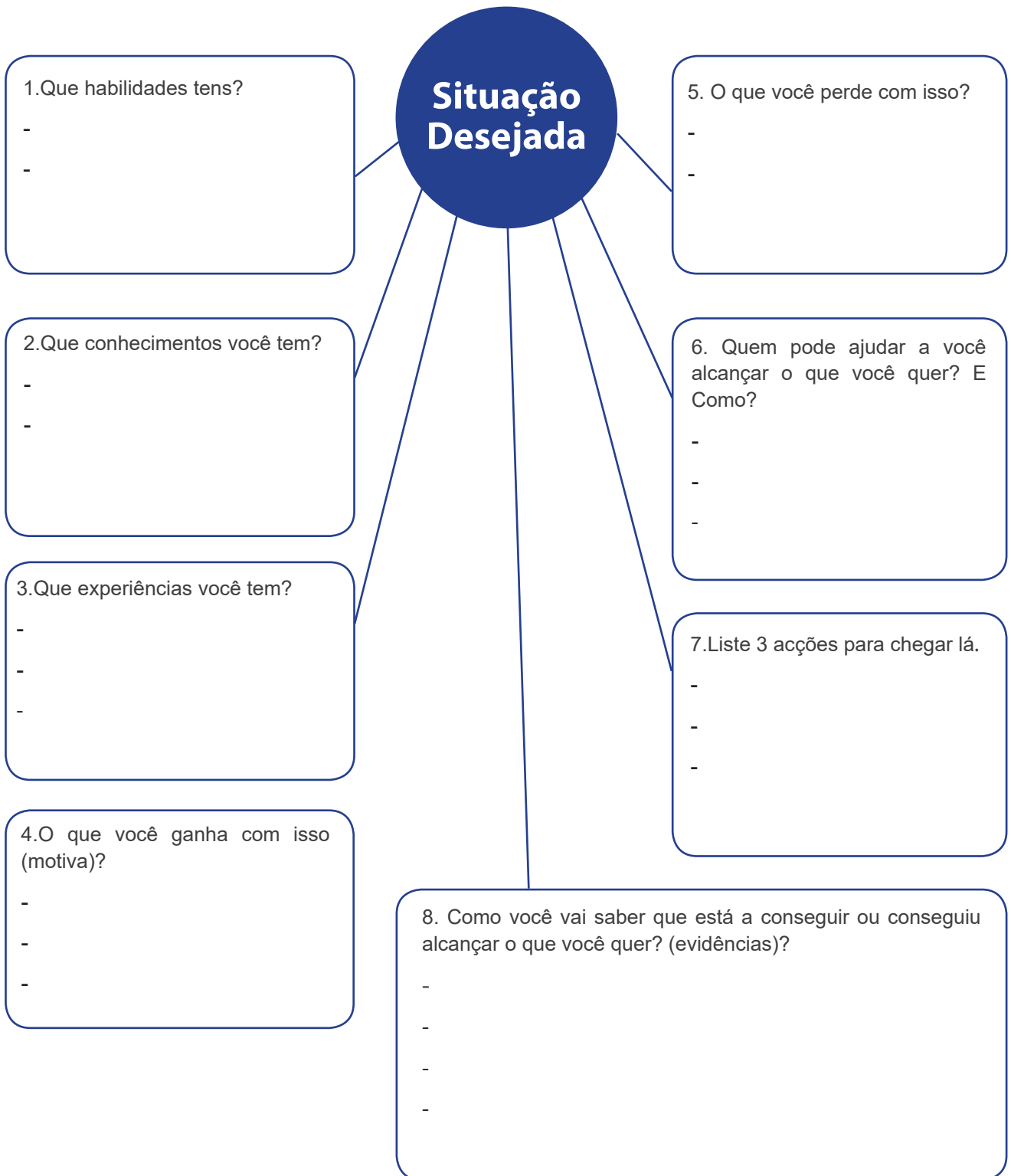
- ⇒ Explique que irá fazer um exercício para ajudar a pensar sobre o objectivo profissional que quer atingir e como alcança-lo
- ⇒ Entregue o Mapa da Solução para o(a) jovem e peça que leia as perguntas em voz alta; peça para dar exemplo de resposta para cada pergunta para certificar-se de que está claro o que as perguntas pedem;
- ⇒ Peça para que responda as perguntas em silêncio e se tiver alguma dúvida não hesitar em perguntar;

3ª ETAPA - 15 min

- ⇒ Depois de terminado de preencher o Mapa peça que leia em voz alta as respostas e vá fazendo perguntas de esclarecimento para cada resposta que for dada;
- ⇒ Preste especial atenção nas 3 acções que irá tomar para atingir o objectivo de forma que elas sejam bem específicas, realistas, mensuráveis e alcançáveis num tempo determinado.
- ⇒ Encerre a sessão perguntando:
 - ◆ Qual das acções irá realizar primeiro? Quando irá começar?

O MAPA DA SOLUÇÃO

O círculo é o que quer alcançar, escreva nele o seu objectivo. Responda as perguntas iniciando pela pergunta 1 e seguindo a ordem até a pergunta 8.



Notas para o(a) Mentor(a)

O objectivo deve ser ligado a área de estudos e profissão, no entanto o(a) jovem pode ter habilidades em áreas diferentes do objectivo escolhido, mas que podem ajudar a atingi-lo. Por exemplo, ele(a) pode ter como objectivo ser um(a) professor(a) e identificar como habilidades saber cuidar de crianças, saber trançar ou fazer bolos bem. Estas duas últimas habilidades não estão ligadas ao professorado mas podem vir a ser fonte de renda para ele(a) conseguir prosseguir com seus estudos.

Frequentemente as perguntas que são feitas no processo de mentoria são perguntas que nunca foram colocadas para os(as) jovens e por isso ele(as) podem precisar de mais tempo do que o previsto para este exercício. O importante é não pressionar, não correr para terminar o exercício dentro do tempo previsto.

Caso o(a) jovem não conclua o exercício nesta primeira sessão diga para terminar em casa e trazer na próxima sessão.

As acções devem ser bem claras e precisas. Se o(a) jovem responde que “Vou me esforçar”, não corresponde a uma acção, é mais uma intenção. Pergunte: O que vai fazer para se esforçar?

Se o(a) jovem colocar como objectivo ser um(a) professor(a), alguns exemplos de acções podem ser:




“Vou procurar informações sobre os requisitos e as datas de exame de admissão para o Instituto de Formação de Professores e o conteúdo do exame”. Aqui o(a) mentor(a) pode perguntar aonde vai procurar as informações?

“Vou começar a estudar Português todas as terças-feiras das 9h as 11h e Matemática nas quintas-feiras das 15h as 16h”. Aqui o(a) mentor(a) pode perguntar: “Quando vai começar?”

“Vou pedir para minha amiga que é boa em Matemática me ajudar nas quintas-feiras”.



ACTIVIDADE 8 : O LIVRO DA MINHA VIDA

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h	<ul style="list-style-type: none">• 4 folhas 4• Lápis e borracha• Lápis de cor de diferentes cores• Lápis de cera de diferentes cores• Adesivos coloridos com imagens e formatos diferentes (por exemplo coração, estrela, carinhas sorrindo, bolinhas coloridas)	<ul style="list-style-type: none">• Promover auto expressão de sentimentos e ideias que dificilmente seriam expressas verbalmente;



Passos

1ª ETAPA -15 min Acolhimento e recordar a última actividade da Mentoria Colectiva

- ⇒ Elogie a pontualidade caso tenha sido pontual; caso não tenha sido pontual lembre o compromisso que tem com ele(a) mesmo(a) e combine que na próxima sessão será pontual;
- ⇒ Relembre a ultima sessão de mentoria colectiva e pergunte:
 - ◆ Como se sentiu ao fazer a actividade?
 - ◆ O que mais lhe surpreendeu?
 - ◆ O que aprendeu com a actividade?

2ª ETAPA- O livro da minha vida




- ⇒ Explique que nesta sessão irá pedir fazer um livro da sua vida e que este não será partilhado com ninguém, ficará com o(a) jovem que irá partilhar apenas com o(a) mentor(a);
- ⇒ Peça para que faça a capa, dê um título e decore como quiser utilizando os materiais disponíveis;
- ⇒ Quando tiver terminado, peça que escreva o Primeiro Capítulo da sua vida;
- ⇒ Quando tiver terminado peça que escreva o último capítulo;
- ⇒ Quando tiver terminado pergunte:
 - ◆ Como se sentiu?
 - ◆ O que a surpreendeu ao escrever o livro?
 - ◆ O que aprendeu?

Notas para o(a) Mentor(a)

Essa actividade irá ser feita em 2 ou 3 sessões dependendo de cada jovem.



ACTIVIDADE 9 : EXPLORAR A PROFISSÃO DOS MEUS SONHOS

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
15 min	<ul style="list-style-type: none">• Formulário com perguntas• Lápis e borracha	<ul style="list-style-type: none">• Reflectir sobre a profissão dos sonhos• Conhecer a profissão dos sonhos

Passos

1ª ETAPA -15 min Acolhimento e recordar a última actividade da Mentoria Colectiva

- ⇒ Relembre a última sessão de mentoria colectiva e pergunte:
- ◆ Como se sentiu ao fazer a actividade?
 - ◆ O que mais lhe surpreendeu?
 - ◆ O que aprendeu com a actividade?

2ª ETAPA **A profissão dos meus sonhos**

- ⇒ Explique que nesta sessão terá a oportunidade de explorar a profissão dos sonhos;
- ⇒ Entregue o formulário com as perguntas e peça que responda com calma;
- ⇒ Quando tiver terminado peça para que leia em voz alta as respostas e vá fazendo perguntas de clarificação;
- ⇒ Encerre a sessão pedindo que identifique um(a) profissional da profissão dos sonhos e que o(a) entreviste.

Formulário “A profissão dos meus sonhos”

Nome do(a) jovem _____ Data ____/____/____

Nome do(a) Mentor(a) _____

Qual é a profissão dos seus sonhos?

2. Como tomou conhecimento desta profissão?

3. O que faz essa profissão? Faça uma descrição das tarefas que faz parte desta profissão no dia a dia.

4. Liste as vantagens e desvantagens desta profissão e explique.

Vantagens	Desvantagens

5. Faça uma lista dos desafios desta profissão e explique no que constituem estes desafios.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

6. Que qualidades eu tenho para desempenhar esta profissão?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____




7. Que competências (Conhecimentos, Habilidades e Atitudes) eu tenho de desenvolver para desempenhar esta profissão?

Conhecimentos	Habilidades	Atitudes

8. Esta profissão me fará feliz? Se sim, de que modo esta profissão me fará feliz?



ACTIVIDADE 10 : TESTE DA TRÍADE DO TEMPO²¹

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h	<ul style="list-style-type: none">• Formulário com perguntas• Lápis e borracha	<ul style="list-style-type: none">• Reflectir sobre a utilização do tempo• Planear a utilização do tempo de forma mais eficaz



Passos

1ª ETAPA -15 min Acolhimento e recordar a última actividade da Mentoria Colectiva

⇒ Relembre a ultima sessão de mentoria colectiva e pergunte:

- ◆ Como se sentiu ao fazer a actividade?
- ◆ O que mais lhe surpreendeu?
- ◆ O que aprendeu com a actividade?

⇒ Pergunte se identificou um(a) profissional da profissão dos seus sonhos para entrevistar. Se sim, pergunte se fez a entrevista e caso a entrevista tenha sido feita pergunte o que aprendeu com a entrevista?

2ª ETAPA **Teste da Tríade do Tempo**

⇒ Explique que nesta sessão irá reflectir sobre como tem feito uso do tempo;

⇒ Entregue o formulário para preenchimento;

⇒ Quando tiver terminado o preenchimento peça que faça o cálculo dos pontos e encontrar a média geral;

⇒ Peça que leia o resultado e pergunte:

- ◆ O que o resultado mostra?
- ◆ Ficou satisfeito(a) com o resultado? Porque?
- ◆ O que quero de verdade para minha vida?
- ◆ O que eu preciso mudar ou fazer diferente?
- ◆ O que precisa ser eliminado para alcançar meus objectivos?
- ◆ Quais são as situações que enfraquecem meu foco e sugam minha energia?

21 Barbosa Christian, A tríade do tempo, Editora Sextante, 2012

Formulário da Tríade do Tempo

1. Nunca - 2. Raramente - 3. Às vezes - 4. Quase sempre - 5. Sempre

PERGUNTA		PONTUAÇÃO				
1	Costumo ir a eventos, festas ou cursos, mesmo sem ter muita vontade, para agradar meu chefe meus amigos ou família.	1	2	3	4	5
2	Não consigo realizar tudo que me propus fazer no dia e preciso fazer hora extra e levar trabalho para casa	1	2	3	4	5
3	Quando recebo um novo <i>e-mail</i> , ou <i>mensagens no WhatsApp</i> costumo dar uma olhada para checar o conteúdo.	1	2	3	4	5
4	Costumo visitar com regularidade pessoas relevantes em minha vida como amigos, parentes, filhos.	1	2	3	4	5
5	É comum aparecer problemas inesperados no meu dia a dia.	1	2	3	4	5
6	Assumo compromissos com outras pessoas ou aceito novas posições na empresa, mesmo que não goste muito da nova actividade, se for para aumentar meus rendimentos ou obter uma promoção.	1	2	3	4	5
7	Tenho um tempo definido para dedicar a mim mesmo e nele, posso fazer o que quiser.	1	2	3	4	5
8	Costumo deixar para fazer relatórios, compras de Natal, estudar para provas e outras tarefas perto do prazo de entrega.	1	2	3	4	5
9	Nos dias de descanso, costumo passar boa parte do dia a dia assistir televisão, a jogar games ou a navegar na internet.	1	2	3	4	5
10	Faço um plano por escrito de tudo que preciso fazer durante minha semana.≈	1	2	3	4	5
11	Posso afirmar que estou conseguindo realizar tudo que gostaria em minha vida e que o tempo está a passar na velocidade correta.	1	2	3	4	5
12	Costumo participar de reuniões sem saber direito o conteúdo, o porquê devo participar ou a que resultado aquele encontro pode levar.	1	2	3	4	5
13	Consigo melhores resultados e me sinto mais produtivo quando estou sob pressão ou com o prazo curto.	1	2	3	4	5
14	Quando quero alguma coisa, defino esse objectivo por escrito, estabeleço prazos em minha agenda, monitoro os resultados obtidos e os comparo com os esperados.	1	2	3	4	5
15	Leio muitos <i>e-mails</i> e <i>mensagens de WhatsApp</i> com piadas, correntes, propagandas, apresentações, produtos e etc.	1	2	3	4	5
16	Estive atrasada com minhas tarefas ou reuniões nas últimas semanas.	1	2	3	4	5
17	Pratico desporto com regularidade e/ou tenho o lazer que gostaria	1	2	3	4	5
18	É comum reduzir meu horário de almoço ou até mesmo comer enquanto trabalho para concluir um projeto ou tarefa.	1	2	3	4	5

CONJUNTO A	
Pergunta	Valor
1	
3	
6	
9	
12	
15	

CONJUNTO B	
Pergunta	Valor
4	
7	
10	
11	
14	
17	

CONJUNTO C	
Pergunta	Valor
2	
5	
8	
13	
16	
18	

Total A = _____

Total B = _____

Total C = _____

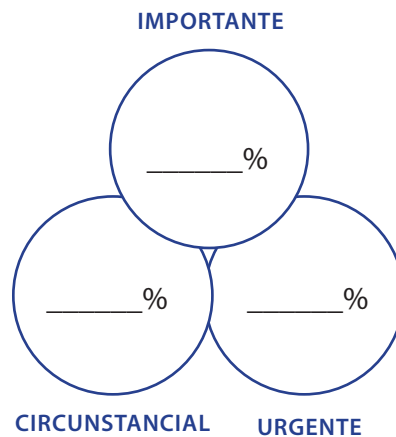
TOTAL GERAL (soma de A, B e C): _____

Muito bem! Para finalizar, vamos descobrir a porcentagem de seu tempo em cada tarefa da tríade. Veja as instruções a seguir, fazendo as contas com sua calculadora, e anote a porcentagem de cada esfera no campo correspondente da tríade:

Esfera da importância: $\frac{\text{Total B}}{\text{Total geral}} \times 100$

Esfera da urgência: $\frac{\text{Total A}}{\text{Total geral}} \times 100$

Esfera da circunstância: $\frac{\text{Total C}}{\text{Total geral}} \times 100$



As três esferas do tempo

Esfera da Importância

Diz respeito às actividades que você faz e que são relevantes em sua vida e trazem resultados em curto, médio ou longo prazo. Em geral, as coisas importantes têm prazos de execução, porém nunca são urgentes. As actividades importantes proporcionam prazer ao serem executadas, sendo que a maioria delas é espontânea.

Esfera da Urgência

Esta esfera abrange todas as actividades para as quais o tempo está curto ou se esgotou. São as exigências que chegam em cima da hora e que não podem ser previstas. Em geral, acabam trazendo pressão e stress.

Esfera Circunstancial




Diz respeito às actividades desnecessárias, excessivas ou sem resultados. São os gastos inúteis de tempo, como as horas a mais na cama e demais actividades feitas por comodidade.

A tríade do tempo também é um indicador gráfico de como está sua produtividade pessoal. Uma tríade próxima da ideal deve apresentar resultado próximo de:

- ⇒ Esfera da Importância: 70%
- ⇒ Esfera da Urgência: 20%
- ⇒ Esfera Circunstancial: 10%



ACTIVIDADE 11 : A RODA DO TEMPO²²

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h	<ul style="list-style-type: none">• Formulário com perguntas• Lápis e borracha	<ul style="list-style-type: none">• Reflectir sobre a utilização do tempo• Planear a utilização do tempo de forma mais eficaz



Passos

1ª ETAPA-15 min

Acolhimento e recordar a última actividade da Mentoria Colectiva

⇒ Relembre a ultima sessão de mentoria colectiva e pergunte:

- ◆ Como se sentiu ao fazer a actividade?
- ◆ O que mais lhe surpreendeu?
- ◆ O que aprendeu com a actividade?

2ª ETAPA

A Roda do Tempo

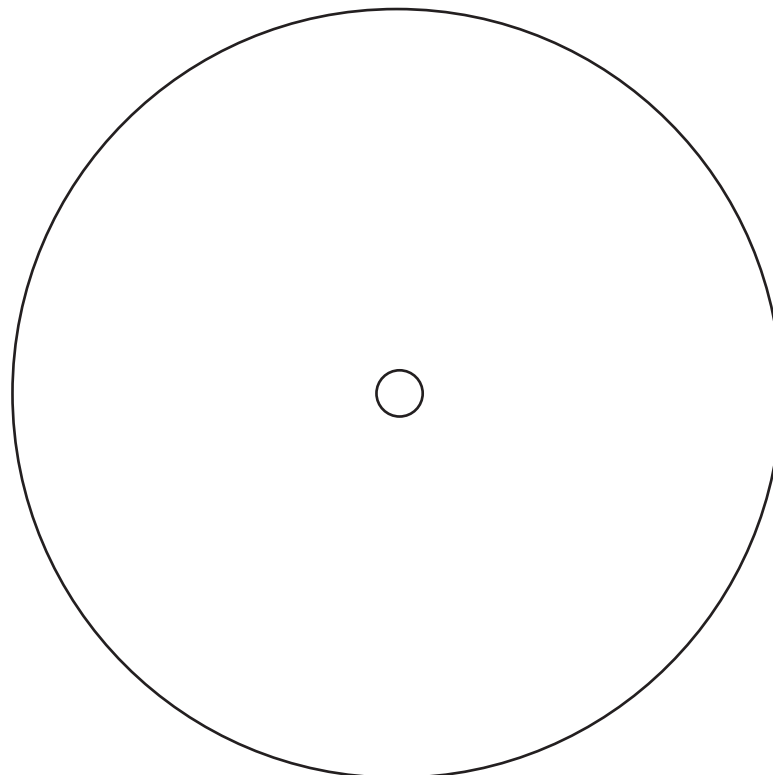
- ⇒ Explique que nesta sessão será aprofundada a reflexão sobre a utilização do tempo;
- ⇒ Peça para o(a) jovem que pense por uns minutos em como administra o tempo no dia-a-dia.
- ⇒ Peça para observar, cuidadosamente, os itens abaixo e identificar os que fazem parte da sua realidade de vida, marque com um X suas escolhas.
- ⇒ Em seguida, peça que marque ao lado de cada item escolhido quantas horas dedica a esse item dentro do dia, 24 horas ou por semana caso faça determinada actividade apenas algumas horas por semana.
- ⇒ Em seguida pergunte:
- ◆ O que o resultado deste exercício mostra?
 - ◆ Há algo que necessita ser mudado?

22 Adaptado de Lages, Andrea e O'Connor Joseph, Certificação Internacional em Coaching, Lambent do Brasil, 2002.

	Horas por dia	Horas por semana
Lazer (assistir TV, passeios, festas etc)		
Sono		
Transporte		
Cozinhar, preparar refeições		
Cuidar das crianças		
Ter refeições		
Outros trabalhos domésticos		
Outros trabalhos que geram renda (trançar, fazer bolos, dar explicações, ficar na banca, etc)		

	Horas por dia	Horas por semana
Estudo/Leitura		
Tempo para si		
Convívio com familiares		
Convívio com amigos(os)		
Convívio com namorado, cônjuge, parceiro		
Actividade física.		
Prática religiosa		
Redes Sociais		




Distribua essas horas na roda abaixo, considerando que ela representa o seu dia, como se fossem “fatias de pizza”.



24horas



ACTIVIDADE 12 : RODA DO TEMPO – por área²³

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h	<ul style="list-style-type: none"> Formulário com perguntas Lápis e borracha 	<ul style="list-style-type: none"> Reflectir sobre a utilização do tempo Planear a utilização do tempo de forma mais eficaz



Passos

1ª ETAPA -15 min Acolhimento e recordar a última actividade da Mentoria Colectiva

⇒ Relembre a ultima sessão de mentoria colectiva e pergunte:

- ◆ Como se sentiu ao fazer a actividade?
- ◆ O que mais lhe surpreendeu?
 - O que aprendeu com a actividade?

2ª ETAPA A Roda do Tempo por área

- Explique que irá continuar a reflectir sobre a utilização e gestão do tempo;
- Peça o(a) jovem que pense como administra o seu tempo no dia-a-dia;
- Peça que escolha uma área a ser trabalhada: trabalho, vida social, lazer;
- Peça que liste no quadro abaixo as actividades relativas à esta área a que se dedica;
- Em seguida, marque quantas horas dedica à cada actividade.

ÁREA: _____




Horas Totais: _____

Actividades	Horas		Horas

²³ Adaptado de Lages, Andrea e O'Connor Joseph, Certificação Internacional em Coaching, Lambent do Brasil, 2002.



ACTIVIDADE 13 : QUADRO DAS COMPETÊNCIAS

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h	<ul style="list-style-type: none">• Formulário com perguntas• Lápis e borracha	<ul style="list-style-type: none">• Avaliar as suas competências de empregabilidade• Identificar as competências a melhorar e colocar o foco de atenção



Passos

1ª ETAPA - 15 min Acolhimento e recordar a última actividade da Mentoria Colectiva

⇒ Relembre a última sessão de mentoria colectiva e pergunte:

- ◆ Como se sentiu ao fazer a actividade?
- ◆ O que mais lhe surpreendeu?
- ◆ O que aprendeu com a actividade?

2ª ETAPA - 5 min Mapa das Competências

- ⇒ Explique que nesta sessão terá oportunidade de reflectir sobre as competências;
- ⇒ Entregue o Quadro das Competências e o texto com a definição das oito competências de empregabilidade mais valorizadas no mercado de trabalho;
- ⇒ Peça que leia em voz alta e certifique-se que cada competência foi bem compreendida;

3ª ETAPA - 10 min

⇒ Peça que reflecta sobre cada competência e assinale com um X como classifica aquela área: Bom, Muito Bom, ou Precisa Melhorar;

4ª ETAPA - 30 min

- ⇒ Após todas as Competências terem sido classificadas pergunte:
- ◆ Olhando para o resultado desde quadro pensa que as suas Competências estão equilibradas? Porque?
 - ◆ Quais são as 3 Competências que gostaria de melhorar? Porque?
- ⇒ Uma vez escolhida as 3 Competências perguntem destas 3 quais as 2 que escolhe? Porque?
- ⇒ Por último pergunte:
- ◆ E destas 2 Competências qual é a que escolhe para melhorar e focar sua atenção?
 - ◆ O que pode fazer para melhorar essa Competência que escolheu?

Quadro das Competências

Competências	Muito bom	Bom	Precisa melhorar
Capacidade de trabalhar em Equipe			
Criatividade			
Gestão do Tempo			
Curiosidade e Conhecimento			
Responsabilidade			
Comprometimento			
Ousadia e riscos calculados			
Iniciativa			

Definição das Competências

1. Iniciativa – É ter um comportamento proactivo: “Vamos fazer!” É não ficar à espera que o(a) mandem fazer algo, mas tomar a iniciativa de o fazer. O oposto é a hesitação: “Será mesmo que devo fazer isso?” e a procrastinação “Hei-de fazer amanhã”.

2. Comprometimento - Significa cumprir um acordo ou compromisso firmado entre duas partes e honrar a palavra dada. Pode exigir sacrifícios pessoais ou esforços extraordinários para concluir determinada tarefa.

3. Ousadia e correr riscos calculados - Trata-se de iniciativa associada a coragem e responsabilidade. É a habilidade de avaliar as alternativas, calculando os riscos de cada uma delas, e escolher as opções que trarão melhores resultados.

4. Criatividade - É dar existência a algo novo, único e original. É muito necessária para a resolução de problemas e uma competência muito valorizada no mundo do trabalho, porque ajuda a melhorar ou inovar para atrair benefícios

5. Curiosidade e conhecimento – A curiosidade leva-nos a procurar informações para melhorar os nossos conhecimentos e inovar o nosso trabalho




6. Gestão do tempo - A forma como utilizamos o tempo influencia os nossos resultados. Administrar o tempo é administrar a sua própria vida, não perder tempo, não deixar para amanhã, mas concluir e entregar o trabalho prometido no prazo certo.

7. Responsabilidade - é saber o que tem que fazer e fazer. Cumprir com as obrigações executando todas as tarefas que lhe forem atribuídas com qualidade e segurança, estar sempre com antecedência em seus compromissos, respeitar todos estão a sua volta. Profissionalmente, pessoas responsáveis tem mais probabilidade de serem promovidas e assumirem cargos quem requerem maior confiança e liderança, tais como gestão e coordenação. No campo pessoal, uma pessoa responsável é mais suscetível de conquistar a confiança de amigos e familiares, podendo construir uma melhor autoestima e uma vida social mais prazerosa.

8. Capacidade de Trabalhar em Equipe – Capacidade de colaborar com um grupo, ter escuta activa, respeito pelas opiniões e ideias dos outros, vontade de partilhar e fazer esforços para que os objectivos em comum sejam alcançados.



ACTIVIDADE 14 : ESCADA PARA AS METAS²⁴

 Duração	 Materiais necessários		Objectivos
1h	<ul style="list-style-type: none">• Esquema da Escada para Metas em branco• Lápis e borracha		<ul style="list-style-type: none">• Identificar uma meta• Estabelecer os passos para atingir a meta



Passos

1ª ETAPA - 10 min

Individual

- ⇒ Explique que irá fazer uma actividade onde terão oportunidade de reflectir e estabelecer uma meta a alcançar e os passos necessários para atingi-la;
- ⇒ Dê o exemplo escrito em Notas para o(a) Mentor(a) para que o(a) jovem tenha clareza de como uma meta deve ser expressa;
- ⇒ Entregue a folha com o esquema da Escada e peça preencha;

2ª ETAPA - 10 min

Duplas

- ⇒ Verifique se os passos para alcançar as metas são específicos;

3ª ETAPA - 10 min

Plenário

- ⇒ Pergunte:
 - ◆ Como se sentiu ao fazer esta actividade?
 - ◆ O que o(a) surpreendeu?
 - ◆ O que aprendeu?

Notas para o(a) Mentor(a)

A meta é o caminho a ser percorrido para que possa atingir o objectivo desejado. São as etapas a serem concluídas para se atingir um objectivo estabelecido.

A meta precisa ser expressa em quantidade e prazo, para ser possível seu monitoramento e avaliação, a fim de fazer correções se necessário.

Exemplos de objectivos e metas:

- ◆ *Objectivo: Emagrecer 10 quilos em um ano*
- ◆ *Meta: Emagrecer 3 quilos por mês*
- ◆ *Objectivo: Concluir curso de formação de professores até o final de 2019*
- ◆ *Meta: Procurar informações sobre requisitos e preço para inscrição; procurar informações sobre data e conteúdo dos exames; estudar 2 vezes por semana durante 1 hora e meia; fazer a inscrição, fazer os exames.*

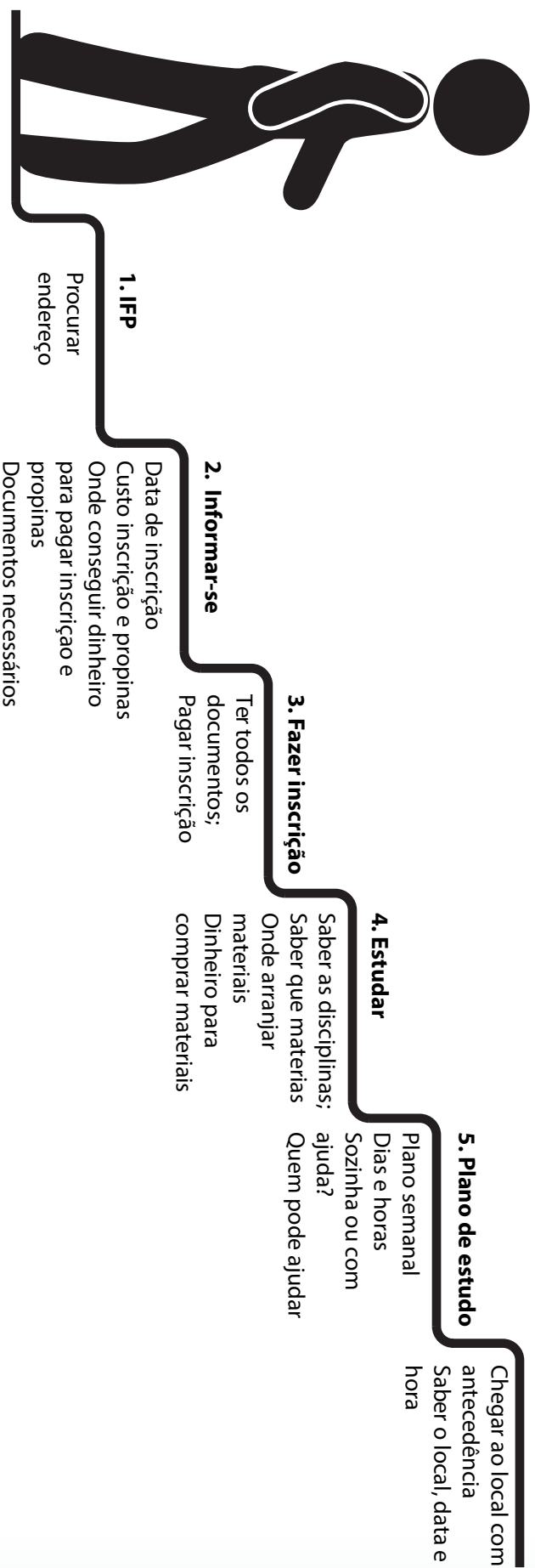
24 Adaptado de Lages, Andrea e O'Connor Joseph, Certificação Internacional em Coaching, Lambent do Brasil, 2002.

Escada para Meta

EXEMPLO

Situação desejada
Passar no exame de
Admissão do IFP em
2020

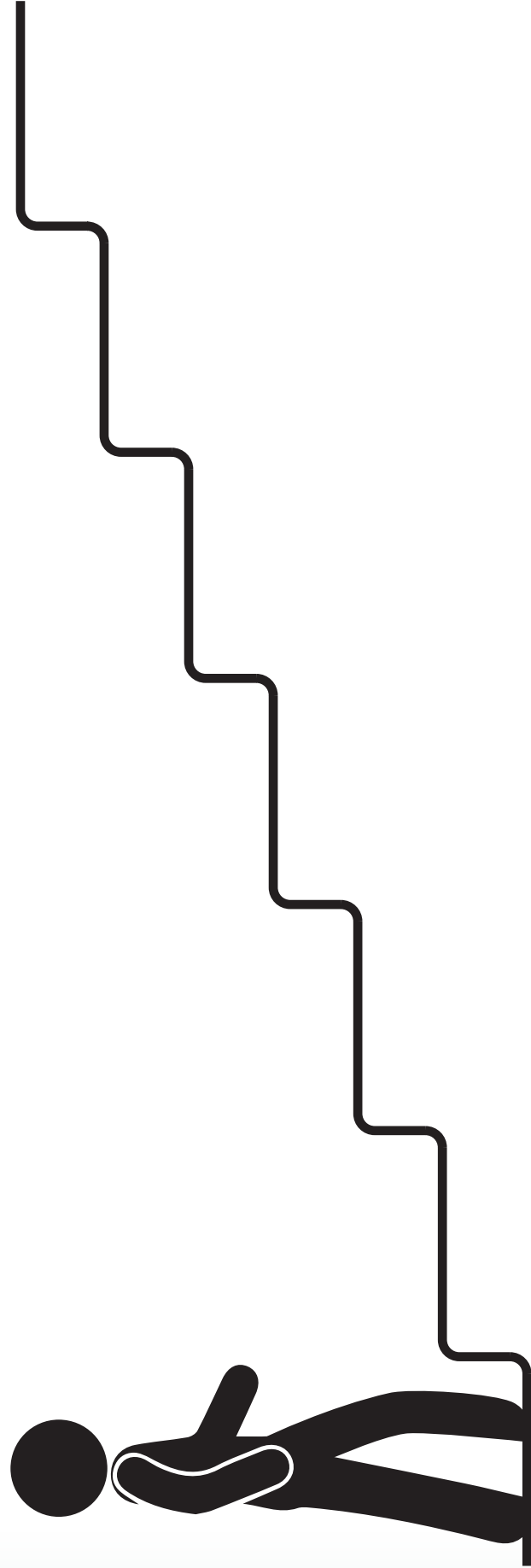
Situação actual
10ª Classe Completa e estou
no estágio de assistente
para professora



Escada para Meta




Situação desejada

Situação actual





ACTIVIDADE 15 : O MEU PLANO DE DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h	<ul style="list-style-type: none">• Cópias do Plano de Desenvolvimento Profissional para cada participante• Lápis• Borrachas	<ul style="list-style-type: none">• Elaborar um plano de desenvolvimento profissional para os próximos 5 anos.



Passos

1ª ETAPA - 15 min Acolhimento e recordar a última actividade da Mentoria Colectiva

⇒ Relembre a ultima sessão de mentoria colectiva e pergunte:

- ◆ Como se sentiu ao fazer a actividade?
- ◆ O que mais lhe surpreendeu?
- ◆ O que aprendeu com a actividade?

2ª ETAPA - 20 min Plano de Desenvolvimento Pessoal

- ⇒ Explique o que é um Plano de Desenvolvimento Profissional e que passos deverá seguir para o elaborar;
- ⇒ Entregue a folha do Plano de Desenvolvimento Profissional e peça para completar o seu Plano;

3ª ETAPA - 25 min

- ⇒ O que achou da elaboração deste Plano, foi fácil ou difícil? Porquê?
- ⇒ Que diferença faz ter um Plano de Desenvolvimento Profissional?
- ⇒ Diga que estão a chegar ao fim do processo de mentoria e por isso gostaria de pedir para escrever uma carta a um(a) amigo(a) contando o processo pelo qual passou e o que significou para si. Peça para trazer a carta para ser lida na próxima sessão.

Notas para o(a) Mentor(a)

Definição de um Plano de Desenvolvimento Profissional:

O Plano de Desenvolvimento Profissional é uma ferramenta que ajuda o(a) jovem a definir a curto, médio e longo prazo o que quer fazer na profissão que escolheu; como e quando adquirir as habilidades e os conhecimentos necessários para executar a profissão escolhida da melhor forma; e ainda crescer na sua carreira.

Para que cada um(a) consiga reflectir com calma sobre onde deseja estar daqui a 5 anos, explique a necessidade de um ambiente de silêncio.

Verifique se os(as) jovens têm dúvidas e encoraje-os(as) a definirem acções concretas, realistas e lógicas.

Verifique se há alguma incoerência nos planos. Por exemplo, se o(a) jovem em 2016 quer fazer um curso de clima e frio, e em 2020 quer cursar engenharia civil, pergunte o que acha de fazer o curso de técnica de construção civil, uma vez que a longo prazo quer estudar engenharia civil.




Procure entender a lógica das escolhas, porque podem parecer incoerentes para si, mas para o(a) jovem terem uma razão. Por exemplo, um(a) jovem pode colocar que em 2020 quer estudar Direito, mas em 2017 quer fazer o curso de culinária. Pode parecer incoerente, mas de facto ela quer culinária porque precisa de uma actividade que lhe dê rendimento a curto prazo.

Plano de Desenvolvimento Profissional

O diagrama ilustra um plano de desenvolvimento profissional como um caminho sinuoso que se desenrola no tempo. O ponto de partida é marcado por um ícone de localização e o texto "Eu estou aqui" seguido por "20.. (Nome)". O caminho avança através de vários pontos de tempo, cada um rotulado "20..". Em cada ponto, há uma caixa de texto em traço pontilhado com o título "Meus planos...". No final do caminho, há uma caixa de texto com o título "Meus planos/O que quero ser" e três perguntas orientadoras: "Onde quero chegar?", "Que cursos vou fazer?" e "Com quem posso contar?".



ACTIVIDADE 16 : CARTA PARA UM(A) AMIGO(A)

 Duração	 Materiais necessários	 Objectivos
1h	<ul style="list-style-type: none">• Caneta e folhas A4 ou de blocos A4	<ul style="list-style-type: none">• Promover reflexão sobre todo o processo de mentoria e os seus aprendizados.



Passos

1ª ETAPA - 15 min Acolhimento e recordar a última actividade da Mentoria Colectiva

⇒ Relembre a última sessão de mentoria colectiva e pergunte:

- ◆ Como se sentiu ao fazer a actividade?
- ◆ O que mais lhe surpreendeu?
- ◆ O que aprendeu com a actividade?

2ª ETAPA - 20 min

- ⇒ Pergunte se escreveu a Carta para um(a) amigo(a). Caso o(a) jovem precise de tempo dê 15 minutos para terminar a carta;
- ⇒ Peça que leia a Carta; elogie os momentos de aprendizagem que porventura o(a) jovem tiver mencionado na carta;
- ⇒ Diga que com este exercício chega ao fim a mentoria;
- ⇒ Pergunte como ele(a) se sente e o que aprendeu durante essa caminhada que fizeram juntos.
- ⇒ Agradeça a boa participação que teve tanto na mentoria colectiva como individual. Dê parabéns pelo facto de ter cumprido essa jornada de mentoria, elogie o facto dele(a) ter crescido emocional e profissionalmente e deseje sucesso na sua vida profissional e pessoal.



**Oxford Policy
Management**

