

SEXUAULA

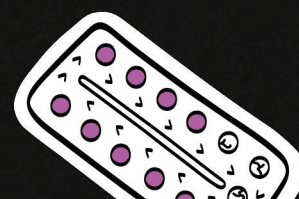


SEXUAULA



SEXUAULA

Normaliza o  
NORMAL.

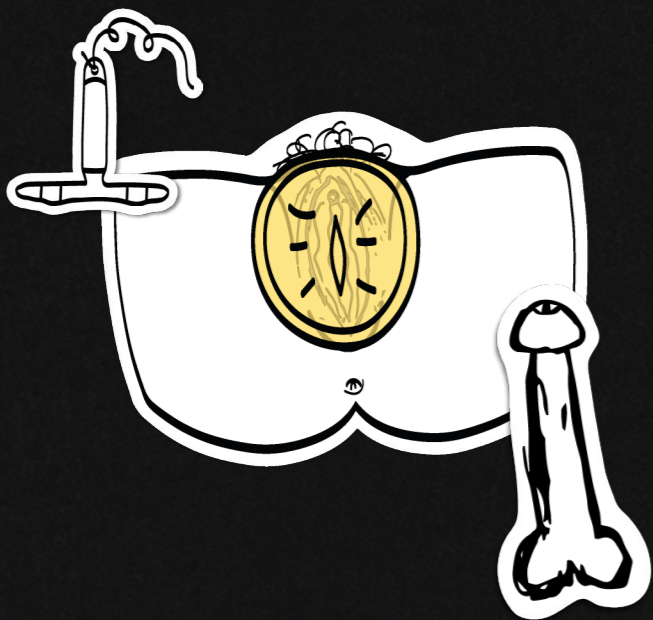
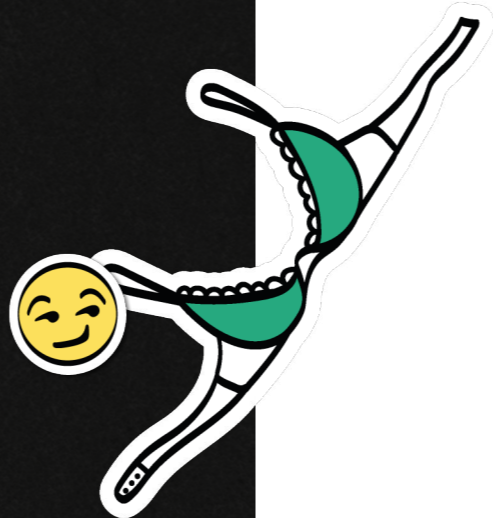


ULA



OH  
LA LA!

SEXUAULA



LEVAS ?



# SEXUAULA

Normaliza o **NORMAL.**

O design gráfico aliado às dinâmicas pedagógicas para a educação sexual em contexto escolar

| Aluna |  
Raquel Carapinha Costa  
| Orientador |  
Luís Miguel Macedo Ribeiro

Escola Superior de Artes e Design  
Instituto Politécnico de Leiria  
Mestrado em Design Gráfico  
Caldas da Rainha, 2024

**Obrigada** a todas as pessoas que tornaram este projeto possível. Um agradecimento especial à Rita Silva e à Cristina Viegas, da Fundação Portuguesa “A Comunidade Contra a SIDA”, pelo apoio incansável. À turma do 10.º ano da Escola Secundária Avelar Brotero, em Coimbra, que participou de forma ativa e entusiasta nos ensaios do projeto. Agradeço também aos “modelos fotográficos”, a Maria Francisca Duarte, o Afonso Duarte e o Tomás Valença, que, mesmo sem me conhecerem, prontamente se disponibilizaram para dar vida aos *mockups* de forma empenhada e animada. Por fim, agradeço ao meu orientador, professor Miguel Macedo, pela constante motivação e por me desafiar a ir sempre mais além.

Obrigada mãe, pai, mana.  
À avó que todos os dias me perguntava se já tinha acabado a tese. E dedico ao meu avô Bolas, que apesar de nunca ter percebido o que é Design e de me ter continuado a dizer para estudar medicina, esteve sempre comigo.

A sua neta *Dequilha*

# ABSTRACT

Sexuality is part of our existence. From an early age we discover our bodies, we touch, question, create relationships, enjoy and love. Those who are better informed will have a better chance of experiencing their sexuality in a positive and happy way. It is therefore essential that sex education is present from an early age, so that children and young people are informed and empowered to deal in the best way with the experiences they have while growing up and so that they live an informed, responsible and rewarding sexuality throughout their lives. To this end, Portuguese legislation was created in 2009 to make sex education compulsory in schools. The law exists in theory, but in practice it is not always complied with, especially in secondary education. Education proves to be insufficient and sometimes non-existent. The focus is mainly on the biological component and teaching is generally done in an expository and unappealing way.

This dissertation therefore proposes the creation of a dynamic educational resource for school use. Based on the symbiosis between graphic design and sex education, an educational project has been developed for secondary school young people, which unfolds in personalized sex education actions for each sexuality topic. Seeking to stand out for its difference, the project features a variety of graphic supports that facilitate and encourage the active participation of young people, making learning more engaging and effective. After an in-depth study and a perception of the needs, the dissertation concludes with an evaluation of the project's effectiveness within the context for which it was conceived.

**| Keywords |** Graphic design; Sex education;  
School project; Pedagogical resource



A sexualidade faz parte da nossa existência. Desde cedo descobrimos o nosso corpo, tocamos, questionamos, criamos relações, gostamos e amamos. Aqueles que estiverem mais e melhor informados, terão maiores possibilidades de viver a sua sexualidade de uma forma positiva e feliz. É por isso fundamental que a educação sexual esteja presente desde terna idade, para que as crianças e os jovens estejam informados e capacitados para lidar da melhor forma com as experiências vividas durante o crescimento e para que vivam uma sexualidade informada, responsável e gratificante ao longo de toda a vida. Com esse intuito, foi criada em 2009 uma legislação portuguesa que estabelece a obrigatoriedade da educação sexual em regime escolar. A lei existe na teoria, mas na prática nem sempre é cumprida, principalmente no ensino secundário. A educação revela-se insuficiente e, por vezes, inexistente. O foco recai maioritariamente na componente biológica e o ensino é geralmente feito de uma forma expositiva e pouco cativante.

Deste modo, a presente dissertação propõe a criação de um recurso pedagógico dinâmico para uso escolar. A partir da simbiose entre o design gráfico e a educação sexual, desenvolveu-se um projeto educativo destinado aos jovens do ensino secundário, que se desdobra em ações de educação sexual personalizadas para cada tópico da sexualidade. Procurando destacar-se pela diferença, o projeto apresenta uma variedade de suportes gráficos que facilitam e incentivam a participação ativa dos jovens, tornando a aprendizagem mais envolvente e eficaz. Após um estudo aprofundado e perçecionadas as necessidades, a dissertação conclui com uma avaliação da eficácia do projeto dentro do contexto para o qual foi concebido.

**| Palavras-Chave |** Design gráfico; Educação sexual;  
Projeto escolar; Recurso pedagógico

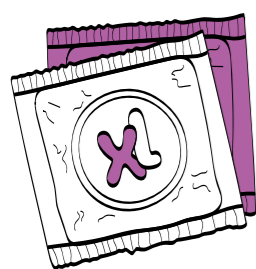


PARTE 0

**UM TEMA QUE TOCA A TODOS** 19

- Problemática e pertinência do tema 20
- Motivações pessoais 21
- Questão e objetivos da dissertação 22
- Metodologia da investigação 23
- Estrutura da dissertação 24

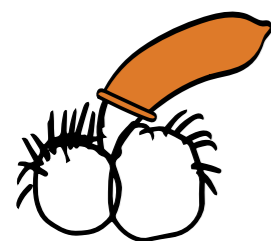
PARTE 1 | CAPÍTULO 1



**SEXUALIDADE: MUITO MAIS QUE SEXO** 27

- 1.1. Introdução 28
- 1.2. É menino ou menina? 28
- 1.3. Descobrir a energia 34

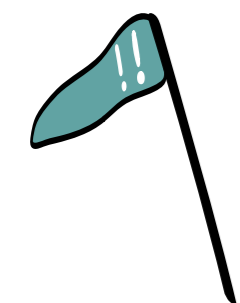
CAPÍTULO 2



**EDUCAÇÃO SEXUAL NÃO É SÓ BANANAS E PRESERVATIVOS** 37

- 2.1. Aprender a viver a sexualidade 38
- 2.2. Da censura à liberdade 42
- 2.3. Educação sexual em casa, na escola, em todo o lado 47

CAPÍTULO 3



**ENTRE A LEGISLAÇÃO E A REALIDADE** 61

- 3.1. O que diz a lei? 62
- 3.2. Da teoria à prática 66
- 3.3. A lacuna no ensino secundário 75



CAPÍTULO 4

**ALIANÇAS EDUCACIONAIS** 79

- 4.1. Unidades de saúde 80
- 4.2. Organizações não governamentais 84
- 4.3. Especialista em educação sexual 100
- 4.4. Conclusões 104

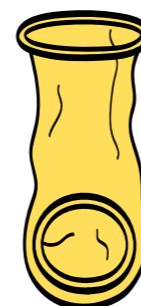


PARTE 2 | CAPÍTULO 1

**VAMOS NORMALIZAR O NORMAL?** 107

- 1.1. O processo de ideação 108
- 1.2. O projeto SEXUAULA 118
- 1.3. As ações de educação sexual 130
- 1.4. Divulgação do projeto 226

CAPÍTULO 2



**ENSAIOS DA SEXUAULA NA ESCOLA SECUNDÁRIA AVELAR BROTERO** 233

- 2.1. Parceria com o CAOJ de Coimbra 234
- 2.2. Ensaio SEXUAULA: imagem corporal 236
- 2.3. Ensaio SEXUAULA: sexo seguro 270
- 2.4. Reflexão crítica (CAOJ de Coimbra) 294

PARTE 3

**CONCLUSÃO** 297

- Considerações finais 298
- Limitações e desenvolvimentos futuros 300
- Referências bibliográficas 302
- Anexos 306

# ÍNDICE DE FIGURAS

## Figura 1 e figura 2

Imagens extraídas do episódio 11 do programa “Descomplicar: Meninas e Meninos” sobre igualdade de género, da RTP Ensina.

Fonte: <https://ensina.rtp.pt/artigo/descomplicar-meninas-e-meninos/>

## Figura 3

Páginas do folheto de natal de 2018 do supermercado Minipreço.

Fonte: <https://blog200porcento.com/antevisao-folheto-minipreco-brinquedos-8081164>

## Figura 4

Páginas do folheto de natal de 2023 do supermercado Lidl.

Fonte: Material fornecido através de correspondência eletrónica com o serviço de apoio ao cliente do supermercado Lidl.

## Figura 5

Ilustrações do livro “SEX FAQs -Tudo o que @s adolescentes querem mesmo saber sobre o sexo” que representam algumas das questões colocadas pelos jovens e abordadas no livro.

Fonte: Piedra & Castro-Grañén, 2023

## Figura 6

As oito dimensões da sexualidade segundo a Planned Parenthood.

Fonte: <https://actforyouth.net/resources/capp/tools/webinar-talking-pleasure-5-7-20.pdf>

## Figura 7

Respostas dos jovens à pergunta sobre a quem pediram ajuda para resolver uma situação/problema relacionado com a sexualidade.

Fonte: <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/57577>

## Figura 8

Primeiro episódio do programa Sexualidades.

Fonte: <https://arquivos.rtp.pt/conteudos/sexualidade-e-comunicacao-parte-i/>

## Figura 9

Programa Falatório, episódio “O Pénis”.

Fonte: <https://arquivos.rtp.pt/conteudos/o-penis-parte-i/>

## Figura 10

Desenhos dos pénis feitos pelos entrevistados.

Fonte: <https://arquivos.rtp.pt/conteudos/o-penis-parte-ii/>

## Figura 11

Desenhos das vulvas feitos pelos entrevistados.

Fonte: <https://arquivos.rtp.pt/conteudos/a-vulva-parte-ii/>

## Figura 12

Primeiro episódio do programa “AB... Sexo”, na TVI (2005).

Fonte: <https://images.app.goo.gl/Qo48Ej61NjpenohGA>

## Figura 13

Cartaz de promoção da 1.ª temporada de Sex Education.

Fonte: [https://www.imdb.com/title/tt7767422/?ref\\_=tt\\_mv\\_close](https://www.imdb.com/title/tt7767422/?ref_=tt_mv_close)

## Figura 14

Cartaz de promoção da 4.ª e última temporada de Sex Education.

Fonte: <https://theprint.in/feature/sex-education-season-4-official-trailer-out-now/1760662/>

## Figura 15

Website da AMAZE.

Fonte: <https://amaze.org/us/>

## Figura 16

Vídeos do canal de Youtube da AMAZE.

Fonte: <https://www.youtube.com/@amazeorg/featured>

## Figura 17

Exemplo de conversa com o Roo.

Fonte: <https://roo.plannedparenthood.org/unifiedonboarding/before-start>

## Figura 18

GIFs utilizados pelo Roo durante as interações.

Fonte: <https://www.creativereview.co.uk/planned-parenthoods-chatbot-roo/>

## Figura 19

Publicação de Tânia Graça sobre o término de relacionamentos (2023).

Fonte: [https://www.instagram.com/p/CwOCGHxs7sm/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/CwOCGHxs7sm/?img_index=1)

## Figura 20

Publicação de Tânia Graça sobre como falar sobre sexo (2023).

Fonte: [https://www.instagram.com/p/CxEGgEHMGtz/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/CxEGgEHMGtz/?img_index=1)

## Figura 21

Guia de conversa (12-15 anos) para pais.

Fonte: <https://theconversation.org/family>

## Figura 22

Guia teórico-prático (8-11 anos) para educadores.

Fonte: <https://theconversation.org/educators>

## Figura 23

Vídeos educativos do The Porn Conversation.

Fonte: <https://theconversation.org/educators>

## Figura 24

Website do projeto ABCLGBTQIA+.

Fonte: <https://abclgbtqia.com/>

## Figura 25

Formatos estáticos dos significados de 3 palavras do projeto ABCLGBTQIA+.

Fonte: <https://abclgbtqia.com/>

## Figura 26

Jogo de tabuleiro The Period Game.

Fonte: <https://www.periodgame.com/store/periodgame>

## Figura 27

Peças necessárias para jogar o The Period Game.

Fonte: <https://www.periodgame.com/store/periodgame>

## Figura 28

Bolsa do Kit Adolescer.

Fonte: Registo fotográfico da mestrandia.

## Figura 29

Artefactos contidos dentro da bolsa.

Fonte: Registo fotográfico da mestrandia.

## Figura 30

Materias impressos que acompanham a bolsa.

Fonte: Registo fotográfico da mestrandia.

## Figura 31

Family Planning Toolkit na sua forma compacta.

Fonte: Fotografia fornecida por Charlotte Hager (uma das líderes do projeto) através de correspondência eletrónica.

## Figura 32

Family Planning Toolkit totalmente aberto.

Fonte: Fotografia fornecida por Charlotte Hager (uma das líderes do projeto) através de correspondência eletrónica.

## Figura 33

The great wall of vagina, de Jamie McCartney - 400 moldes de gesso de vulvas.

Fonte: [https://www.instagram.com/p/CfQ60aOsHF9/?img\\_index=2](https://www.instagram.com/p/CfQ60aOsHF9/?img_index=2)

## Figura 34

Jovens a visualizar excertos de filmes pornográficos da produtora Erika Lust através dos buracos presentes na parede.

Fonte: [https://www.instagram.com/p/ChHsEHuqCkN/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/ChHsEHuqCkN/?img_index=1)

## Figura 35

Primeira página do Decreto-Lei n.º 3/1984 publicado no Diário da República n.º 71/1984, Série I de 1984-03-24.

Fonte: <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/3-1984-661903> (PDF)

## Figura 36

Artigo 1.º do Decreto-Lei n.º 60/2009 publicado no Diário da República n.º 151/2009, Série I de 2009-08-06.

Fonte: <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/60-2009-494016> (PDF)

## Figura 37

Artigo 14.º do Decreto-Lei n.º 60/2009 publicado no Diário da República n.º 151/2009, Série I de 2009-08-06.

Fonte: <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/60-2009-494016> (PDF)

## Figura 38

Conteúdos que devem ser abordados no âmbito da educação sexual, do 1.º ciclo ao ensino secundário. (Portaria n.º 196-A/2010, pp. 2, 3).

Fonte: <https://data.dre.pt/eli/port/196-a/2010/04/09/p/dre/pt/html> (PDF)

## Figura 39

Tempo dedicado ao Projeto de Educação Sexual de Turma em cada ciclo e nível de ensino.

Fonte: <https://planapp.gov.pt/wp-content/uploads/2023/05/Relatorio.pdf>

## Figura 40

Diferentes domínios da Educação para a Cidadania. Autoria da mestrandia.

Fonte: [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Projetos\\_Curriculares/Aprendizagens\\_Essenciais/estrategia\\_cidadania\\_original.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Projetos_Curriculares/Aprendizagens_Essenciais/estrategia_cidadania_original.pdf)

## Figura 41

Objetivos propostos para o subtema “Identidade e Género”, divididos por níveis de ensino.

Fonte: [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/referencial\\_educacao\\_saude\\_vf\\_junho2017.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/referencial_educacao_saude_vf_junho2017.pdf)

## Figura 42

Domínios do 2.º grupo definidos na Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania, no website Educação para a Cidadania da DGE.

Fonte: <https://cidadania.dge.mec.pt/dominios>

## Figura 43

Vídeo acessível no subtema “Identidade e Género”, que explica estes mesmo conceitos.

Fonte: <https://cidadania.dge.mec.pt/sexualidade/identidade-e-genero>

## Figura 44

Grau de exposição à educação sexual no ensino secundário.

Fonte: <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/57577>

**Figura 45**  
Sessão de educação sexual com alunos dos 7.º e 8.º anos do Agrupamento de Escolas Joaquim de Araújo (2024).  
Fonte: <https://aeja.pt/?v=61&idnoticia=3370&m=136>

**Figura 46**  
Sessão de educação sexual com alunos do 7.º ano do Agrupamento de Escolas de Oliveira do Bairro (2022).  
Fonte: <https://aeob.edu.pt/index.php/informacoes/noticias/477-os-pais-e-o-pes>

**Figura 47**  
Sessão informativa sobre contraceção com alunos do 8.º ano da Escola Secundária do Lumiar (2024).  
Fonte: <http://saudelindleycintra.blogspot.com/2024/03/acao-holon-sobre-contracecao.html>

**Figura 48**  
Sessão de educação sexual com alunos do 9.º ano do Agrupamento de Escolas Diogo de Macedo (2021).  
Fonte: <https://aediogomacedo.com/sesoes-de-educacao-sexual/>

**Figura 49**  
Roda da Elegibilidade, produzida pela farmacêutica Organon.  
Fonte: Material oferecido pelo médico de família da mestranda. Registo fotográfico da mestranda.

**Figura 50**  
Unidade móvel APF da delegação do Algarve (2024).  
Fonte: [https://www.instagram.com/p/C4x9wJBIDaS/?img\\_index=2](https://www.instagram.com/p/C4x9wJBIDaS/?img_index=2)

**Figura 51**  
Kit com material preventivo.  
Fonte: Kit oferecido pela Associação Abraço em Aveiro. Registo fotográfico da mestranda.

**Figura 52**  
Preservativos externos, preservativo interno e gel lubrificante (itens do kit preventivo).  
Fonte: Kit oferecido pela Associação Abraço em Aveiro. Registo fotográfico da mestranda.

**Figura 53**  
Sessão de informação e sensibilização sobre prevenção e comportamentos de risco do HIV/SIDA e outras IST, realizada por Daniela Ribeiro e Cátia Oliveira com alunos dos 11.º e 12.º anos do Agrupamento de Escolas de Oliveira de Frades (2023).  
Fonte: <https://abraco.pt/newsroom/13968/>

**Figura 54**  
Material preventivo distribuído pela Associação Abraço.  
Fonte: Material preventivo oferecido pela Associação Abraço em Aveiro. Registo fotográfico da mestranda.

**Figura 55**  
Logótipo da Associação Abraço.  
Fonte: <https://abraco.pt/newsroom/13421/>

**Figura 56**  
Livro de educação sexual, destinado a pais, de 2011.  
Fonte: <https://apf.pt/produto/pontos-nos-is/>

**Figura 57**  
Guia sobre métodos contraceptivos, de 2012.  
Fonte: <https://apf.pt/produto/metodos-contracetivos-uma-escolha-tua/>

**Figura 58**  
Guia sobre métodos contraceptivos para professores, de 2020.  
Fonte: <https://apf.pt/produto/e-book-guia-sobre-metodos-contracetivos-para-docentes-do-ensino-secundario-e-profissional/>

**Figura 59**  
Folhetos informativos sobre IST e interrupção voluntária da gravidez.  
Fonte: <https://www.instagram.com/p/CVATBcHMCfh/>

**Figura 60**  
Folhetos informativos sobre métodos contraceptivos.  
Fonte: [https://www.instagram.com/p/CUfW0EYMxZd/?g=5&img\\_index=6](https://www.instagram.com/p/CUfW0EYMxZd/?g=5&img_index=6)

**Figura 61**  
Aluno com o folheto “Crescer” sobre a adolescência, disponível na loja da APF.  
Fonte: [https://www.instagram.com/p/CeRO5DcM411/?img\\_index=4](https://www.instagram.com/p/CeRO5DcM411/?img_index=4)

**Figura 62**  
Sessão de educação sexual desenvolvida na Escola Tomás de Borba, nos Açores.  
Fonte: [https://www.instagram.com/p/CeRO5DcM411/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/CeRO5DcM411/?img_index=1)

**Figura 63**  
Peça de teatro “E se fosse de outra cor?”.  
Fonte: [https://www.instagram.com/p/CdnkHssM3IM/?g=5&img\\_index=10](https://www.instagram.com/p/CdnkHssM3IM/?g=5&img_index=10)

**Figura 64**  
Sessão sobre “Saúde Sexual e Reprodutiva - Comportamentos de Risco” realizada pelo CAOJ do Porto com 13 turmas de 10.º ano de escolaridade do ensino regular e profissional, num total de 300 alunos da Escola Secundária de Lousada.  
Fonte: [https://www.instagram.com/p/CnmMP6vqhA5/?img\\_index=3](https://www.instagram.com/p/CnmMP6vqhA5/?img_index=3)

**Figura 65**  
Estudante do ensino superior, voluntária do PNEP no CAOJ do Porto.  
Fonte: [https://www.instagram.com/p/C5lcsCnKgo2/?img\\_index=5](https://www.instagram.com/p/C5lcsCnKgo2/?img_index=5)

**Figura 66**  
Sessão sobre as formas de transmissão do VIH, dinamizada pelo CAOJ de Coimbra com uma turma do 3.º ciclo.  
Fonte: Fotografia fornecida pelo CAOJ de Coimbra.

**Figura 67**  
Cartões utilizados na dinâmica desenvolvida na sessão da fig. 66.  
Fonte: Fotografia fornecida pelo CAOJ de Coimbra.

**Figura 68**  
Atividade desenvolvida pelo CAOJ de Coimbra com alunos do 3.º ciclo, sobre prevenção da violência no namoro.  
Fonte: Fotografia fornecida pelo CAOJ de Coimbra.

**Figura 69**  
Apresentação PowerPoint do CAOJ de Coimbra.  
Fonte: Fotografia fornecida pelo CAOJ de Coimbra.

**Figura 70**  
Sessão do CAOJ do Porto, com recurso a um vídeo sobre menstruação do programa *Sixteen* de 2013, produzido pela Academia RTP.  
Fonte: [https://www.instagram.com/p/C5lcsCnKgo2/?g=5&img\\_index=3](https://www.instagram.com/p/C5lcsCnKgo2/?g=5&img_index=3)

**Figura 71**  
Sessão de sensibilização na Escola Secundária Du Bocage, dinamizada pelo CAOJ de Setúbal.  
Fonte: [https://www.instagram.com/p/C6JZ8DBoo7P/?img\\_index=3](https://www.instagram.com/p/C6JZ8DBoo7P/?img_index=3)

**Figura 72**  
Materiais informativos disponibilizados pelo CAOJ de Setúbal numa sessão com 65 estudantes do ensino secundário da Escola Secundária D. Manuel Martins.  
Fonte: [https://www.instagram.com/p/C6D\\_bhfqQvV/?img\\_index=2](https://www.instagram.com/p/C6D_bhfqQvV/?img_index=2)

**Figura 73**  
Vânia Beliz.  
Fonte: <https://bullying.pt/index.php/vania-beliz>

**Figura 74**  
Sessão numa escola em Ferreira do Alentejo, com alunos do 7.º ano, onde foi utilizada a “malinha da puberdade”.  
Fonte: [https://www.instagram.com/p/C2MQIo9s0Ft/?img\\_index=3](https://www.instagram.com/p/C2MQIo9s0Ft/?img_index=3)

**Figura 75**  
Itens que constituem a “Malinha da puberdade”.  
Fonte: [https://www.instagram.com/p/CoayayhsBKP/?img\\_index=3](https://www.instagram.com/p/CoayayhsBKP/?img_index=3)

**Figura 76**  
Sessão sobre a puberdade, com alunos do 4.º ano numa escola em Serpa.  
Fonte: [https://www.instagram.com/p/CpPdLj2MkiR/?img\\_index=2](https://www.instagram.com/p/CpPdLj2MkiR/?img_index=2)

**Figura 77**  
Artefactos relacionados com a sexualidade, utilizados nas sessões com os adolescentes.  
Fonte: [https://www.instagram.com/p/C3-y8bAsccp/?img\\_index=2](https://www.instagram.com/p/C3-y8bAsccp/?img_index=2)

**Figura 78**  
Sessão de educação sexual com apresentação PowerPoint.  
Fonte: [https://www.instagram.com/p/C41I9HHsit9/?img\\_index=3](https://www.instagram.com/p/C41I9HHsit9/?img_index=3)

**Figura 79**  
Cartaz da anatomia interna feminina.  
Fonte: [https://www.instagram.com/p/C25AQ\\_ws\\_A0/?img\\_index=5](https://www.instagram.com/p/C25AQ_ws_A0/?img_index=5)

**Figura 80**  
Alguns registos fotográficos de estudos a marcador sobre papel para *frames* e *storyboard* do vídeo. Registo fotográfico da mestranda.

**Figura 81**  
Slide do esboço PDF do vídeo da imagem corporal.

**Figura 82**  
Frame de um teste de animação do vídeo.

**Figura 83**  
Jovem do 10.º ano a desenhar uma vulva.

**Figura 84**  
Desenhos feitos pelos oito jovens.

**Figura 85**  
Estrutura modelo das sessões de educação sexual do projeto.

**Figura 86**  
Alguns dos nomes criados durante o processo de nomeação.

**Figura 87**  
Fusão das palavras que resultou no nome do projeto.

**Figura 88**  
Cores atribuídas aos temas selecionados.

**Figura 89**  
Primeiras explorações do logótipo.

**Figura 90**  
Segundas explorações do logótipo.

**Figura 91**  
Versão base.

**Figura 92**  
Variações do logótipo.

**Figura 93**  
Explorações de cada logótipo temático.

**Figura 94**  
Versões temáticas finais do logótipo do projeto.

**Figura 95**  
Estrutura da ação sobre imagem corporal e os tempos estimados para cada etapa.

**Figura 96**  
Projeção introdutória da ação sobre imagem corporal.

**Figura 97**  
Turma a desenhar as três partes íntimas solicitadas.

**Figura 98**  
Jovens a visualizar o vídeo sobre imagem corporal.

**Figura 99**  
Desenhos feitos pelos jovens, afixados na sala.

**Figura 100**  
Primeiros testes dos cartazes anatômicos, em formato A4.

**Figura 101**  
Exploração do cartaz anatômico da vulva, em formato A3.

**Figura 102**  
Explorações dos dois cartazes, em formato A2.

**Figura 103**  
Cartazes anatômicos da vulva e do pênis.

**Figura 104**  
Pormenor do cartaz anatômico da vulva.

**Figura 105**  
Pormenor do cartaz anatômico do pênis.

**Figura 106**  
Jovem a observar o cartaz anatômico do pênis, exposto num ambiente comunitário.

**Figura 107**  
Três jovens a desenhar as partes íntimas.

**Figura 108**  
Primeiros testes da *t-shirt*.

**Figura 109**  
Versão final da *t-shirt* preta.

**Figura 110**  
Versão final da *t-shirt* branca.

**Figura 111**  
Frente e verso da etiqueta das *t-shirts*.

**Figura 112**  
*T-shirt* preta com uma ilustração diferente.

**Figura 113**  
*T-shirts* preta e branca desenvolvidas para a ação.

**Figura 114**  
*T-shirts* da ação com diferentes ilustrações.

**Figura 115**  
Primeiras explorações dos sacos de pano.

**Figura 116**  
Teste do saco da vulva, com os elementos num só lado.

**Figura 117**  
Teste do saco do pênis, com os elementos num só lado.

**Figura 118**  
Versão final do saco de pano referente à vulva.

**Figura 119**  
Versão final do saco de pano referente ao pênis.

**Figura 120**  
Etiqueta e saco de pano sobre o pênis, com diferentes ilustrações.

**Figura 121**  
Saco de pano sobre a vulva, com diferentes ilustrações.

**Figura 122**  
Saco de pano da vulva, em utilização.

**Figura 123**  
Dois sacos de pano, em utilização.

**Figura 124**  
Folhas de autocolantes desenvolvidas para a ação.

**Figura 125**  
Oferta de uma folha a cada aluno, durante a despedida.

**Figura 126 e figura 127**  
Autocolantes da ação sobre imagem corporal.

**Figura 128**  
Estrutura da ação sobre sexo seguro e os tempos estimados para cada etapa.

**Figura 129**  
Projeção introdutória da ação sobre sexo seguro.

**Figura 130**  
Imagem inicial projetada para o *quiz*.

**Figura 131**  
*Layout* para questões e respostas do *quiz*.

**Figura 132**  
Cartão modelo para a ação.

**Figura 133**  
Cartões da ação com diferentes ícones.

**Figura 134**  
*Slide* da primeira questão do *quiz*.

**Figura 135**  
*Slide* da segunda questão do *quiz*.

**Figura 136**  
*Slide* da terceira questão do *quiz*.

**Figura 137**  
*Slide* da quarta questão do *quiz*.

**Figura 138**  
Significados sexuais atribuídos aos *emojis*.

**Figura 139**  
Dinamizadora a exhibir as placas dos *emojis*.

**Figura 140**  
*Emoji* que representa informalmente um preservativo.

**Figura 141**  
*Emoji* desenvolvido pela Durex em 2015.

**Figura 142**  
Jovens a visualizar o vídeo sobre sexo seguro.

**Figura 143**  
Jovens a visualizar o vídeo sobre sexo seguro (2).

**Figura 144**  
Resposta correta da 5.ª questão da apresentação.

**Figura 145**  
Jovens a responder à questão 6 da apresentação.

**Figura 146**  
Jovens a responder à questão 7 da apresentação.

**Figura 147**  
Jovem a exhibir a barreira oral criada durante a 3.ª dinâmica da ação.

**Figura 148**  
Jovem a colocar um preservativo interno num modelo de vulva, com a ajuda de um colega.

**Figura 149**  
Jovem a colocar um preservativo externo num modelo de pênis, com a ajuda de uma colega.

**Figura 150**  
Planificação da embalagem.

**Figura 151**  
Testes de construção da embalagem.

**Figura 152**  
Teste da capacidade de armazenamento dos três preservativos.

**Figura 153**  
Frente da embalagem de preservativos.

**Figura 154**  
Verso da embalagem de preservativos.

**Figura 155**  
Embalagem de preservativos com uma frase diferente.

**Figura 156**  
Primeira exploração do *kit* de sexo seguro.

**Figura 157**  
Teste produzido num saco de pano (frente).

**Figura 158**  
Teste produzido num saco de pano (verso).

**Figura 159**  
Interação de um jovem com o *kit* de sexo seguro.

**Figura 160**  
Frente e verso dos *kits* de sexo seguro.

**Figura 161**  
*Kits* de sexo seguro com diferentes ilustrações.

**Figura 162**  
Folhas de autocolantes desenvolvidas para a ação.

**Figura 163**  
Folha de autocolantes com desenhos feitos por jovens.

**Figura 164 e figura 165**  
Autocolantes da ação sobre sexo seguro.

**Figura 166**  
*Mockup* de apresentação do projeto SEXUAULA no Instagram.

**Figura 167**  
Versão *desktop* do *website* do projeto SEXUAULA.

**Figura 168**  
Rita Silva (à esquerda) e Cristina Viegas (à direita).

**Figura 169**  
Mestranda a solicitar os desenhos da 1.ª dinâmica.

**Figura 170**  
Jovens a desenhar as partes íntimas.

**Figura 171**  
Desenhos feitos pela turma.

**Figura 172**  
Desenhos feitos pela turma (2).

**Figura 173**  
Desenhos feitos pela turma (3).

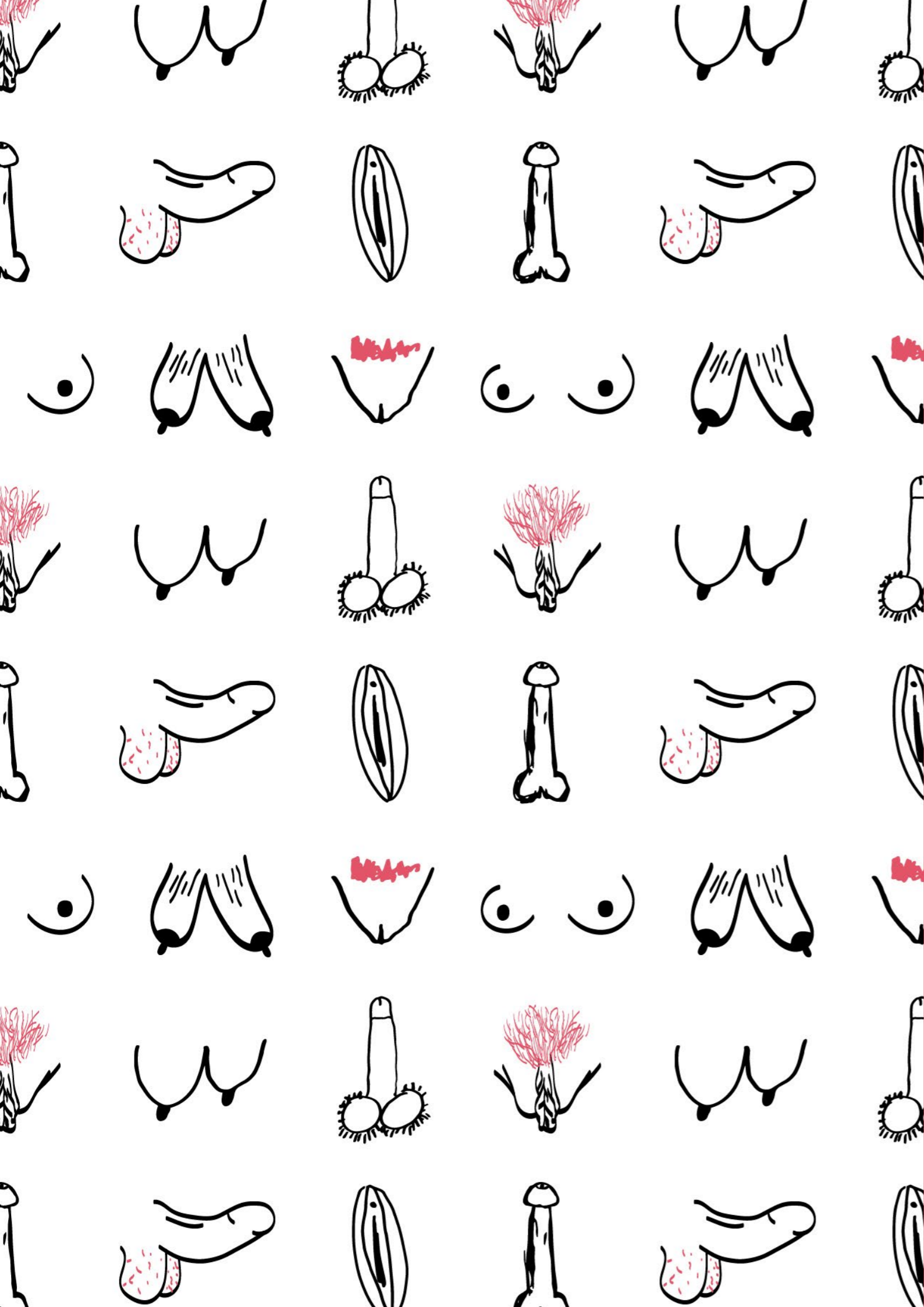
**Figura 174**  
Desenhos feitos pela turma (4).

**Figura 175**  
Jovem a desenhar utilizando uma caneta, por escolha própria.

**Figura 176**  
Momento de visualização do vídeo sobre imagem corporal.

**Figura 177**  
Reflexão sobre os desenhos feitos pela turma do 10.º ano.

- Figura 178**  
Explicação sobre a anatomia da vulva.
- Figura 179**  
Explicação sobre a anatomia do pênis.
- Figura 180**  
Jovem a participar na dinâmica da ação.
- Figura 181**  
Expressão da jovem após ação concretizada e oferta da *t-shirt*.
- Figura 182**  
Jovem a desenhar uma vulva.
- Figura 183**  
Jovem que desenhou a vulva a receber o saco de pano referente à vulva.
- Figura 184**  
Jovem a nomear as estruturas do pênis.
- Figura 185**  
Jovem que desenhou o pênis a receber o saco de pano sobre o pênis.
- Figura 186**  
Jovens (e professora da turma) reunidos para visualizar os dois sacos de pano.
- Figura 187**  
Jovem que recebeu o saco do pênis começou a utilizá-lo de imediato.
- Figura 188**  
Jovens a comparar os diferentes autocolantes.
- Figura 189**  
Jovem a colar autocolantes no seu caderno.
- Figura 190**  
QR code do inquérito.
- Figura 191**  
Jovem a responder ao inquérito.
- Figura 192**  
Respostas da turma à primeira questão do inquérito de satisfação.
- Figura 193**  
Respostas da turma à segunda questão de pontuação.
- Figura 194**  
Questões de “sim” ou “não” do inquérito.
- Figura 195**  
Sugestões/comentários sobre a ação, feitos no inquérito por 11 alunos da turma.
- Figura 196**  
Jovem com uma cartolina da ação.
- Figura 197**  
Turma a responder às perguntas da 1.ª dinâmica.
- Figura 198**  
Jovens a debater entre si as suas respostas às perguntas da 1.ª dinâmica.
- Figura 199**  
Mestranda a exibir as placas com os *emojis*.
- Figura 200**  
Mestranda a exibir o *emoji* criado pela Durex.
- Figura 201**  
Jovens a visualizar o vídeo sobre sexo seguro.
- Figura 202**  
Turma indecisa nas respostas às questões.
- Figura 203**  
Jovem a receber o pacote de preservativos externos.
- Figura 204**  
Jovem a cortar o preservativo externo.
- Figura 205**  
Barreira oral criada pela jovem.
- Figura 206**  
Kit de sexo seguro que a jovem recebeu.
- Figura 207**  
Aluna a analisar os produtos do *kit*.
- Figura 208**  
Jovem a segurar o preservativo interno.
- Figura 209 e figura 210**  
Jovem a observar o *kit* de sexo seguro.
- Figura 211**  
Jovens a responder ao inquérito.
- Figura 212**  
Folha de autocolantes da ação.
- Figura 213**  
Respostas da turma à primeira questão do inquérito de satisfação.
- Figura 214**  
Respostas da turma à segunda questão de pontuação.
- Figura 215**  
Questões de “sim” ou “não” do inquérito.
- Figura 216**  
Sugestões/comentários sobre a ação, feitos por 6 alunos da turma.



PARTE 0

# UM TEMA QUE TOCA A TODOS

Problemática e pertinência do tema  
Motivações pessoais  
Questão e objetivos da dissertação  
Metodologia da investigação  
Estrutura da dissertação

## Problemática e pertinência do tema

A implementação da educação sexual nas escolas desempenha um papel crucial no desenvolvimento dos jovens, fornecendo-lhes as ferramentas necessárias para construir as bases de uma sexualidade saudável. Para muitos jovens, a escola representa o único local onde têm oportunidade de discutir abertamente sobre sexualidade, esclarecer dúvidas e receber informações fidedignas. Quando isso não ocorre, criam-se desigualdades significativas.

A Lei n.º 60/2009 estabelece o direito à educação sexual em todos os anos de escolaridade obrigatória em Portugal. Do 1.º ao 12.º ano, as crianças e os jovens devem abordar, na carga horária estipulada, os diversos tópicos da sexualidade previstos na lei. No entanto, esta lei encontra-se desatualizada, especialmente após a extinção das áreas curriculares não disciplinares em 2012, que antes serviam para desenvolver os tópicos da sexualidade. Embora a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, implementada em 2018, tenha incorporado (entre muitos outros temas) a sexualidade, não existem orientações claras de como abordá-la. São os professores que escolhem como e quais os tópicos que querem explorar e, geralmente, optam por aqueles com que se sentem mais confortáveis. De referir que a Cidadania e Desenvolvimento não faz parte do currículo do ensino secundário, o que dificulta ainda mais o acesso dos jovens à educação sexual.

O Ministério da Educação revelou em 2019 os resultados de um estudo que avaliou a implementação da lei aprovada uma década antes, demonstrando que a maioria dos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas não está a cumprir devidamente a lei. Falta de tempo, recursos, programa oficial, conforto com o tema, ou formação adequada foram os motivos apontados numa entrevista realizada em 2021 pela Revista Gerador, que incluiu diversos profissionais como a psicóloga e sexóloga Vânia Beliz e Tiago Brandão Rodrigues, ministro da educação à data da entrevista. Como consequência desta insuficiência no ensino, os principais prejudicados são os alunos, especialmente os do ensino secundário, que demonstram ter baixos conhecimentos na área da sexualidade, especialmente sobre métodos contraceptivos e Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST), apesar de serem estes os tópicos mais abordados no âmbito da educação sexual.

Na presença deste problema, são fundamentais novas formas de comunicar, de cativar, de ensinar e expor o tema da sexualidade. Por isso, propõe-se a criação de um projeto educativo direcionado aos jovens do ensino secundário, que nesta fase começam geralmente a ter novas experiências no campo da sexualidade e, por isso, precisam mais do que nunca de falar, questionar e esclarecer as suas dúvidas. Neste contexto, o design gráfico apresenta-se como um expressivo e eficaz recurso para criar uma abordagem renovada para a educação sexual nas escolas.

## Motivações pessoais\*

Como designer gráfica, mergulhei num universo desconhecido quando decidi abordar a educação sexual nas escolas. Não sou especialista em sexualidade. Na verdade, até há pouco tempo, desconhecia a existência de preservativos internos e a diferença entre SIDA e VIH. O interesse em trabalhar este tema surgiu precisamente pela falta de instrução e enquadramento no meu percurso adolescente e escolar. Se, porventura, tive uma aula dedicada inteiramente à sexualidade, não ficou sequer marcada na minha memória. A pesquisa para esta dissertação foi a aula de educação sexual que nunca tive.

Durante este processo de investigação, uma sensação de nostalgia abateu-se e fez-me viajar até à minha adolescência na escola. Lembro-me de tímidas declarações de amor, dos pedidos de namoro acompanhados das célebres respostas “Sim”, “Não” ou “Talvez”, e das conversas de corredor que fervilhavam com as notícias dos mais recentes amores e desamores. Recordo-me desses momentos de pura ingenuidade. No entanto, também recordo os abusos, os comentários depreciativos e as avaliações dos corpos ainda em desenvolvimento, bem como as opiniões preconceituosas sobre as diferentes orientações e expressões sexuais dos colegas.

Refletindo sobre a minha própria jornada, percebo o quanto as aulas de educação sexual teriam sido benéficas para toda essa juventude e comunidade. Na presente qualidade de designer, almejei cooperar e contribuir com uma abordagem na procura de uma solução, surgindo assim a presente dissertação.

Inicialmente, procurei entender se esta falta de educação sexual era um problema partilhado por outras pessoas. Conversei com indivíduos do ensino secundário, assim como com contemporâneos e até mesmo pessoas de idade mais avançada e essas interações evidenciaram que a deficiência na oferta de educação sexual é uma lacuna recorrente. Alguns mencionaram que o seu único contacto com o tema foi por meio de palestras realizadas por enfermeiras sobre métodos contraceptivos e infeções sexualmente transmissíveis, mas que não se recordavam do que tinha sido feito ou dito. Com este projeto, é precisamente nesta falta de impacto visual e de criação de saberes que pretendo que ele contrarie esta tendência e contribua para uma experiência que se inscreva de forma duradoura na memória dos jovens.

Qualquer pessoa tem o direito de se desenvolver de forma informada e consciente, explorando a sua sexualidade de forma segura e positiva. Se todas as pessoas tivessem acesso a essa oportunidade, certamente o mundo seria um lugar mais feliz. É urgente normalizar a educação sexual. É urgente normalizar o normal.

\* Nota da mestranda.

## Questão e objetivos da dissertação

Esta dissertação teve início a partir de uma motivação pessoal que logo se revelou como um problema de abrangência nacional. Perante uma falha substancial no ensino da educação sexual nas escolas, surgiu a questão central da investigação: Como pode o design gráfico contribuir como recurso para uma dinâmica eficaz da educação sexual nas escolas? Com o intuito de responder a esse problema inicial, estabeleceram-se os seguintes objetivos:

- Identificar diversas abordagens para a aprendizagem e para o ensino da educação sexual, tanto dentro quanto fora do ambiente escolar;
- Perceber quais são as melhores estratégias de educação sexual no ensino, tendo em conta o público-alvo (jovens do nível secundário, com idades compreendidas entre os 15 e os 18);
- Definir o tipo de abordagem projetual, optando-se por seguir um caminho por semelhança ou diferenciação;
- Idealizar uma ferramenta pedagógica que pudesse abranger os diversos tópicos da sexualidade, utilizando uma linguagem visual adequada ao ensino da educação sexual em ambiente escolar;
- Testar o protótipo desenvolvido, analisando a sua eficácia no contexto para o qual foi concebido.

## Metodologia da investigação

Nesta dissertação, foi adotada uma metodologia mista, caracterizada pela coleta e análise de dados quantitativos e qualitativos (Marczyk et al., 2005). O primeiro passo, após a escolha do tema de investigação, foi realizar uma revisão exaustiva da literatura existente sobre o assunto. Estudou-se o conceito de sexualidade e educação sexual e, em seguida, foi realizada uma análise aprofundada de livros, publicações, notícias, documentários, estudos, vídeos e artigos científicos relacionados à implementação da educação sexual nas escolas em Portugal.

Após a análise dos dados recolhidos, assegurou-se a pertinência do problema levantado, o que levou ao desenvolvimento de uma investigação de campo. Com o objetivo de compreender as práticas de educação sexual nas escolas, foram realizadas conversas informais com jovens do ensino secundário, uma vez que essa era a faixa etária alvo do projeto. Simultaneamente, conduziu-se uma pesquisa sobre as abordagens utilizadas por organizações não governamentais, unidades de saúde e especialistas em educação sexual nas escolas. Para isso, foram conduzidas entrevistas e recolhidos materiais gráficos que documentavam as estratégias adotadas por essas entidades, de modo a entender como o projeto poderia contribuir para a melhoria da educação sexual nas escolas, especialmente no que diz respeito à intervenção do design.

Com todas as informações recolhidas e analisadas, foi elaborado o estado da arte, que constitui a primeira parte desta dissertação, e que foi fundamental para a construção do cenário do projeto a ser desenvolvido. A segunda parte da dissertação focou-se no desenvolvimento de um projeto de educação sexual direcionado para os jovens do ensino secundário.

Por último, foi realizada a validação do projeto. Após o desenvolvimento do protótipo, este foi testado numa escola com o público-alvo definido. Depois da participação, os jovens responderam a um inquérito de satisfação, cujos dados foram analisados, resultando na conclusão final da dissertação.

## Estrutura da dissertação

A dissertação está organizada em três partes principais.

Na parte zero, intitulada de “Um tema que toca a todos”, são analisadas a problemática e a relevância da educação sexual em contexto escolar, as motivações pessoais que fundamentaram a investigação, a questão central do estudo e os seus objetivos. Além disso, são apresentadas a metodologia utilizada ao longo do processo e a estrutura da dissertação.

→ A parte um é composta por quatro capítulos:

No capítulo “Sexualidade: muito mais que sexo”, é feita uma introdução ao tema da sexualidade, explorando a sua complexidade e abrangência, além da influência da sociedade na compreensão e desenvolvimento da sexualidade ao longo da vida.

No capítulo “Educação sexual não é só bananas e preservativos”, é apresentado o conceito de educação sexual e a forma como ela é percebida e implementada, tanto nas famílias quanto na sociedade em geral. São ainda apresentadas múltiplas fontes e recursos disponíveis para o ensino da sexualidade.

No capítulo “Entre a legislação e a realidade”, é analisada a implementação e os desafios da educação sexual nas escolas portuguesas, com ênfase nas mudanças legislativas, práticas educacionais e dificuldades encontradas.

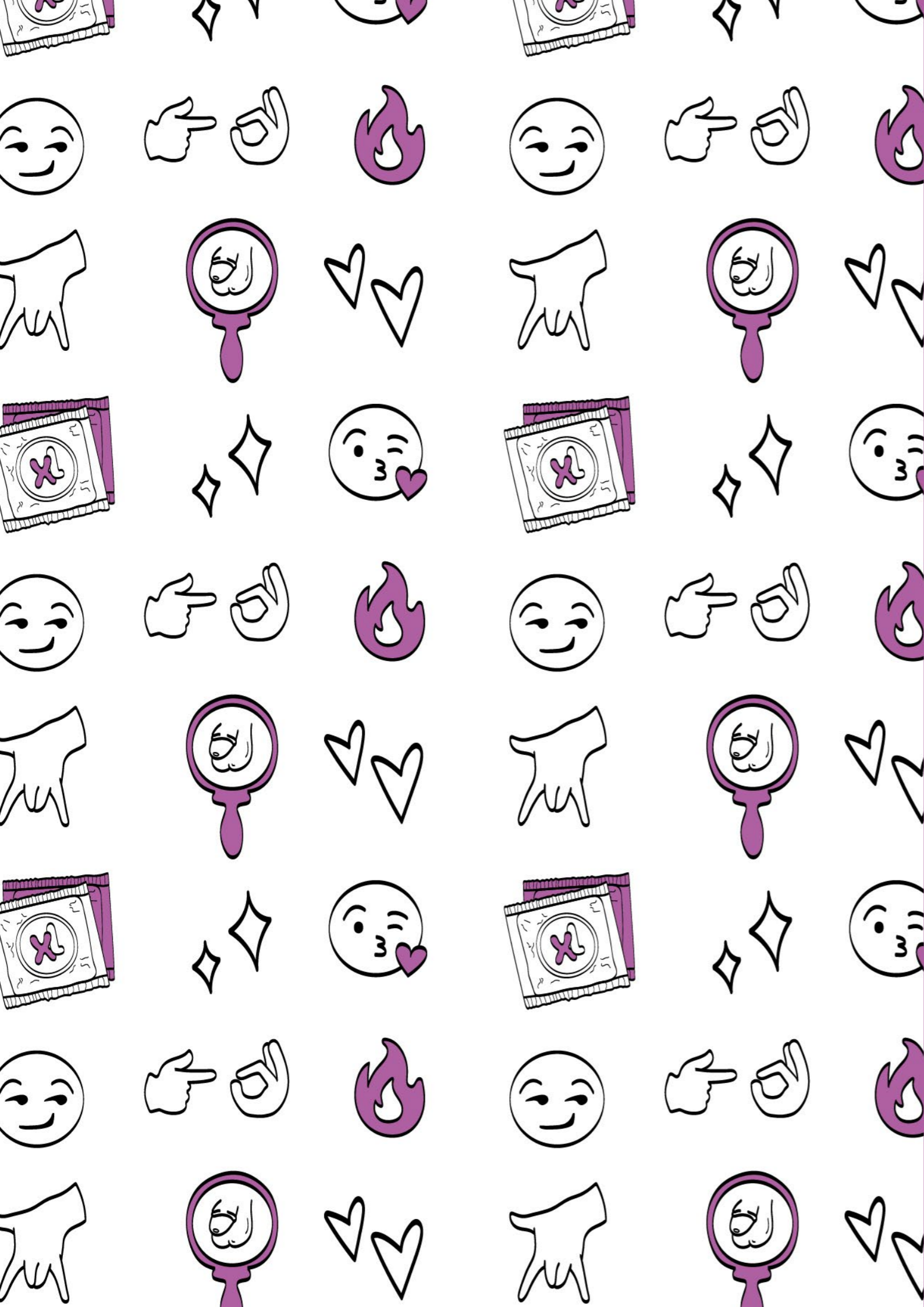
No capítulo “Alianças educacionais”, correspondente aos casos de estudo, é analisado o trabalho realizado pelas principais parcerias que as escolas utilizam para educação sexual (organizações não governamentais, unidades de saúde e especialistas em educação sexual). No final, são feitas conclusões sobre os casos de estudo e são explanados os objetivos do projeto a desenvolver.

→ A parte dois, correspondente à criação e realização de ensaios do projeto, é composta por dois capítulos:

No capítulo “Vamos normalizar o normal?” é descrito o processo de ideação e desenvolvimento do projeto SEXUAULA, sendo apresentadas as estruturas e as dinâmicas de duas ações de educação sexual do projeto.

No capítulo “Ensaio da SEXUAULA na Escola Secundária Avelar Brotero”, é descrita a colaboração entre a mestranda e o Centro de Aconselhamento e Orientação de Jovens (CAOJ) de Coimbra na validação do projeto SEXUAULA numa escola em Coimbra.

→ A parte três da dissertação refere-se à conclusão, onde são feitas as considerações finais, discutidas as limitações do projeto e sugeridas direções para futuros trabalhos que possam contribuir para a sua concretização.



PARTE 1 | CAPÍTULO 1

# SEXUALIDADE: MUITO MAIS QUE SEXO

1.1. Introdução

1.2. É menino ou menina?

1.3. Descobrir a energia

## 1.1. Introdução

“Se sexualidade e sexo fossem sinónimos, era um desperdício de energia e de léxico” (Por falar nisso, 2020, 00:27). Sexualidade e sexo são termos frequentemente considerados sinónimos e, por isso, é importante frisar a sua distinção. O sexo refere-se às características biológicas que distinguem homens e mulheres, no entanto, este termo também é utilizado para designar comportamentos sexuais. Por outro lado, sexualidade é um conceito bastante abrangente, é uma parte integral da condição humana e não deve ser reduzida somente ao sexo.

A definição da Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2006 é elucidativa, caracterizando a sexualidade como “um aspeto central do ser humano ao longo da vida que engloba o sexo, as identidades de género e os papéis de género, a orientação sexual, o erotismo, o prazer, a intimidade e a reprodução”<sup>1</sup> (World Health Organization [WHO], s.d.). A sexualidade desenvolve-se num processo contínuo e é vivida de forma distinta por cada pessoa, sendo influenciada pela “interação de fatores biológicos, psicológicos, sociais, económicos, políticos, culturais, legais, históricos, religiosos e espirituais”<sup>2</sup> (WHO, s.d.).

A sexualidade, inata à condição humana, emerge como uma força motriz que permeia todas as fases da existência, desde o nascimento até ao último suspiro. É uma força dinâmica que evolui connosco ao longo da vida. E tudo começa com uma simples pergunta...

## 1.2. É menino ou menina?

A busca pela compreensão do género é o ponto de partida para a exploração da complexidade da sexualidade humana. Mesmo antes de nascermos, somos categorizados e designados por uma dualidade que só revela uma pequena parte da extraordinária riqueza e diversidade que a sexualidade pode abranger.

“É menino ou menina?” é, tradicionalmente, a primeira pergunta dirigida às mães e aos pais logo após a descoberta de uma gravidez, marcando o início da definição da identidade dos indivíduos. Mesmo antes do nascimento, a sociedade tem a necessidade de categorizar as pessoas, “colocando-as em ‘caixas’ de acordo com os comportamentos que são esperados a partir do género que lhes foi atribuído” (Moura et al., 2023, p. 36).

Os estereótipos de género refletem-se nas diversas escolhas feitas pela família e exercem uma influência significativa sobre a vida e as decisões futuras das crianças. Sandra Ribeiro, presidente da Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género<sup>3</sup>, destaca como esses estereótipos se refletem até mesmo nas cores tradicionalmente associadas aos géneros, ressaltando que “quando nascemos já estão à nossa espera com brinquedos de menino e de menina, com roupinhas e decoração em azul ou rosa” (Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género [CIG], 2020).

<sup>1</sup> Tradução feita pela mestrandia do original: “...a central aspect of being human throughout life encompasses sex, gender identities and roles, sexual orientation, eroticism, pleasure, intimacy and reproduction.”

<sup>2</sup> Tradução feita pela mestrandia do original: “Sexuality is influenced by the interaction of biological, psychological, social, economic, political, cultural, legal, historical, religious and spiritual factors.”



<sup>3</sup> A CIG é o organismo nacional responsável pela promoção e defesa da igualdade entre mulheres e homens, procurando responder às profundas alterações sociais e políticas da sociedade em matéria de cidadania e igualdade de género.

Esta associação entre cor e género é igualmente evidente nos cada vez mais populares chás de revelação, nos quais os pais, durante a gravidez, reúnem amigos e familiares para revelar<sup>4</sup> o sexo biológico do bebé. Nestes eventos, o azul é geralmente associado à chegada de um menino enquanto o rosa representa a chegada de uma menina. No entanto, o motivo pelo qual estas cores foram associadas aos géneros permanece sem justificação de acordo com Jo B. Paoletti, antiga professora da Universidade de Maryland e especialista em história do vestuário (Porto, 2017). Em entrevista ao jornal Observador em 2017, a historiadora afirma que o simbolismo das cores é uma construção cultural: “o cor-de-rosa não é inerentemente uma cor feminina, é a cultura que a torna feminina” (Porto, 2017). Jo B. Paoletti, que conduziu uma extensa pesquisa sobre a associação do azul às roupas de meninos e do cor-de-rosa às roupas de meninas, publicou em 2012 o livro “Pink and Blue: Telling the Boys from the Girls in America”, onde revelou que houve períodos na história em que o simbolismo das cores era exatamente o oposto do que é atualmente.

Em alguns países católicos como Portugal, era comum vestirem as meninas de azul (fig. 1) porque era a cor associada à Virgem Maria. Por outro lado, o rosa era uma cor usada pelos meninos (fig. 2) porque remetia aos uniformes de cor vermelha e carmim utilizados por homens poderosos, tal como os soldados romanos (Descomplica, 2023).

Mudam-se os tempos, e as representações simbólicas de género mudam com eles. No entanto, uma certeza permanece: as nossas perceções e comportamentos em relação aos géneros são fortemente influenciados pelas normas culturais e sociais às quais somos expostos desde tenra idade.

<sup>4</sup> A revelação do sexo do bebé geralmente envolve uma abordagem criativa, como cortar um bolo cujo recheio indica se é um menino ou uma menina; estourar um balão cheio de confetes ou liberar fumo na cor correspondente ao sexo do bebé.

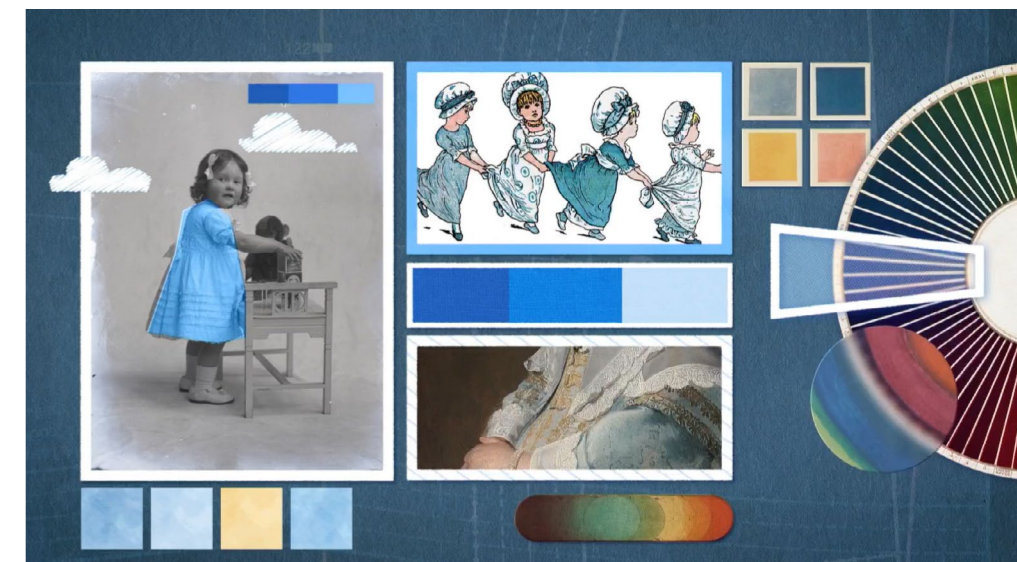


Fig. 1 e fig. 2: Imagens extraídas do episódio 11 do programa “Descomplica” sobre igualdade de género

A formação da sexualidade humana inicia-se no momento em que é atribuído um sexo (masculino ou feminino). A forma como as pessoas são educadas a partir de categorias binárias contribui para o seu desenvolvimento sexual. “Geralmente, a sociedade espera que indivíduos do sexo masculino se expressem de forma dita ‘masculina’ e os do sexo feminino de forma dita ‘feminina’, concebendo essas expressões como ‘naturais’” (Associação de Mães e Pais pela Liberdade de Orientação Sexual e Identidade de Género [AMPLOS], 2019, p. 2)<sup>5</sup>. Mesmo antes de termos a plena consciência da nossa existência, são-nos inculcadas “maneiras de ser, sentimentos, gostos, pensamentos e desejos sexuais” (López & Fuertes, 1999, p. 9). Dependendo da sociedade e do período histórico em que nos encontramos, há a expectativa de que as crianças correspondam às convenções sociais e que se encaixem nas categorias tradicionais de homem e mulher.

A ideia de que os meninos são naturalmente mais fortes, destemidos e competitivos enquanto as meninas são mais dóceis, sensíveis e cuidadoras, são características preconcebidas, que são inculcadas desde o nascimento “através dos brinquedos com os quais brincamos, das cores com que nos vestem e incentivam a gostar, e das mensagens que a televisão, a publicidade, os filmes, as redes sociais, as escolas e as famílias nos transmitem quotidianamente” (Moura et al., 2023, p. 59).

<sup>5</sup> A AMPLOS é uma associação composta por mães, pais e familiares de pessoas lésbicas, gays, bissexuais e trans que se propõe lutar por uma sociedade mais justa, combatendo formas de discriminação relacionadas com a orientação sexual e a identidade de género.

Por vezes as crianças têm comportamentos e atitudes inesperados, que não correspondem aos papéis que normalmente se atribuem ao seu sexo (masculino ou feminino). Por exemplo, meninos que gostam de vestidos, de maquilhagem e de brincar com bonecas, brinquedos considerados “femininos”, e meninas que exprimem o seu desejo de ser super-heróis e têm interesse em brinquedos considerados “masculinos”. (AMPLOS, 2019, p. 1)

Ao longo do tempo, as estratégias de *marketing* adotadas por lojas de brinquedos e supermercados em Portugal desempenharam um papel significativo na perpetuação de estereótipos de género, estabelecendo uma clara distinção entre brinquedos femininos e masculinos. Neste folheto (fig. 3) produzido pelo supermercado Minipreço em 2018, os brinquedos encontram-se claramente divididos por géneros através do *layout* e das cores e, para reforçar a divisão, foram incluídos os títulos “Menina” e “Menino”. Motas, carros, super-heróis e todos os brinquedos que evocam aventura, velocidade e risco eram associados aos meninos. Enquanto isso, as bonecas, os objetos relacionados à estética e os utensílios dedicados ao cuidado doméstico eram direcionados às meninas. Esta categorização de brinquedos contribuía para a perpetuação de expectativas sociais em relação aos papéis atribuídos aos homens e às mulheres na sociedade.

Fig. 3: Páginas do folheto de natal de 2018 do supermercado Minipreço



Recentemente, observamos um movimento crescente em direção à inclusão e à igualdade de género, reforçando a importância das crianças crescerem num ambiente livre de condicionamentos. Atualmente, evidencia-se uma abordagem mais inclusiva por parte da indústria, com várias cadeias de supermercados a implementar mudanças significativas nas campanhas publicitárias.

O folheto da figura 4, produzido pelo supermercado Lidl no natal de 2023, transmite a mensagem de que o brincar não tem género. O azul e o rosa, cores historicamente associadas a estereótipos de género, não dominam as imagens, e os brinquedos são publicitados através de fotografias que retratam crianças de ambos os sexos a brincar em conjunto. Esta abordagem inclusiva reflete de maneira eficaz a ideia de que as preferências individuais, habilidades e interesses não são restritos a um determinado género.

Esta transformação é um reflexo direto das mudanças sociais que têm ocorrido ao longo do tempo. Questões relacionadas à igualdade de género, desconstrução de estereótipos e promoção da diversidade ganharam destaque na sociedade, tornando possível o questionamento de práticas anteriormente aceites.

Durante décadas, a sociedade passou por alterações significativas nas atitudes em relação à sexualidade, mas tem criado movimentos positivos na procura da existência de uma maior liberdade para as pessoas viverem e se expressarem de acordo com a sua vontade. Garantir uma maior autonomia e respeito pelos direitos sexuais e reprodutivos de cada indivíduo é um dos objetivos da Amnistia Internacional<sup>6</sup> (s.d.), que defende que “Todas as pessoas têm o direito de decidir o que fazer com os seus próprios corpos”.

<sup>6</sup> A Amnistia Internacional é um movimento mundial composto por mais de 10 milhões de pessoas que lutam para que os direitos humanos sejam uma realidade universal.

Fig. 4:  
Páginas do folheto de natal de 2023 do supermercado Lidl

### 1.3. Descobrir a energia

O corpo com que se nasce e as expectativas sociais não devem condicionar a vivência da sexualidade na sua plenitude. Compete ao próprio indivíduo sentir e perceber a forma como se quer relacionar consigo, com os outros e com a vida, ou seja, descobrir a sua energia.

**A sexualidade é uma energia que nos motiva a procurar amor, contacto, ternura e intimidade, que se integra no modo como nos sentimos, movemos, tocamos e somos tocados, é ser-se sensual e ao mesmo tempo sexual; ela influencia pensamentos, sentimentos, ações e interações e, por isso, influencia também a nossa saúde física e mental.** (OMS, 1992, como citado em Associação para o Planeamento da Família [APF], s.d.-a)<sup>7</sup>

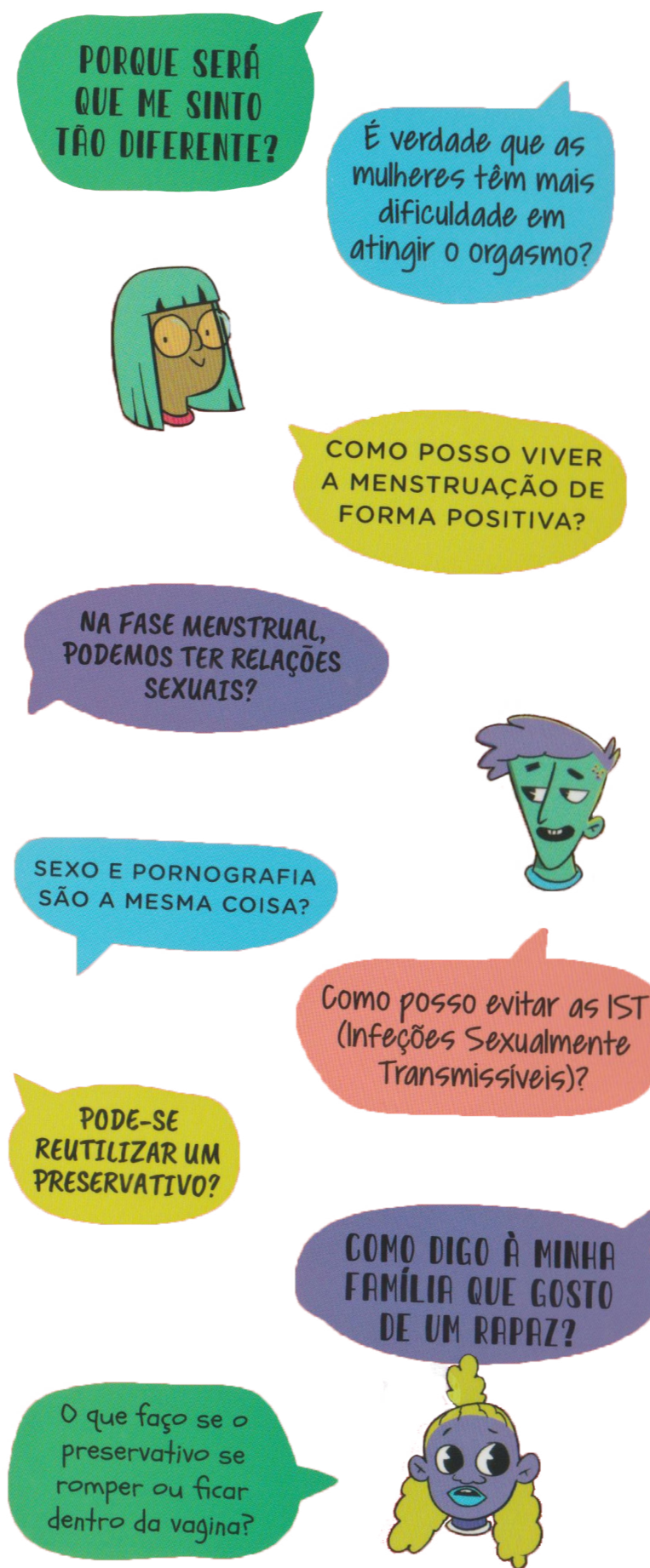
No início da infância, “a sexualidade é encarada como uma descoberta” (APF, s.d.-b), as crianças começam a explorar o próprio corpo e a reconhecer as diferenças entre os sexos. A curiosidade natural impulsiona questões sobre as origens da vida e as diferenças anatómicas, sendo essencial que os pais/cuidadores estejam preparados para fornecer informações adequadas à idade, promovendo um ambiente seguro para esclarecimentos. Do ponto de vista de Vânia Beliz<sup>8</sup>, sexóloga doutorada em Estudos da Criança na especialidade de Saúde Infantil, a sexualidade deve ser trabalhada desde a infância para que, “durante o processo de desenvolvimento, a criança possa adquirir conceitos que contribuirão para a sua proteção e para a sua felicidade” (Beliz, 2018, p. 16).

À medida que as crianças avançam para a adolescência<sup>9</sup>, as alterações hormonais desencadeiam transformações significativas, tanto físicas quanto emocionais. Surge a necessidade de compreender não apenas o corpo em si, mas também as emoções e as relações interpessoais. Durante este período, os jovens exploram e descobrem aspetos fundamentais da sua identidade sexual, ao mesmo tempo em que enfrentam desafios relacionados à aceitação do próprio corpo, compreensão das emoções e estabelecimento de relacionamentos interpessoais (APF, s.d.-b).

<sup>7</sup> A APF é o membro português da IPPF – International Planned Parenthood Federation, uma federação global que congrega organizações de planeamento familiar em diversos países. A missão da APF é ajudar as pessoas a fazerem escolhas livres e conscientes na sua vida sexual e reprodutiva e promover a parentalidade positiva.

<sup>8</sup> Vânia Beliz é autora de várias obras sobre educação sexual, incluindo o livro “Chamar as Coisas pelos Nomes”, destinado a orientar as famílias sobre como e quando abordar o tema da sexualidade. Além disso, desempenha um papel ativo em projetos de voluntariado (nacionais e internacionais) focados na promoção da dignidade menstrual e no empoderamento feminino. A psicóloga e sexóloga atua também como consultora no serviço “Control Talk”, respondendo a dúvidas sobre sexualidade através do Whatsapp do projeto (934 059 910).

<sup>9</sup> A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a adolescência como o período da vida dos 10 aos 20 anos e a juventude dos 15 aos 24 anos de idade.

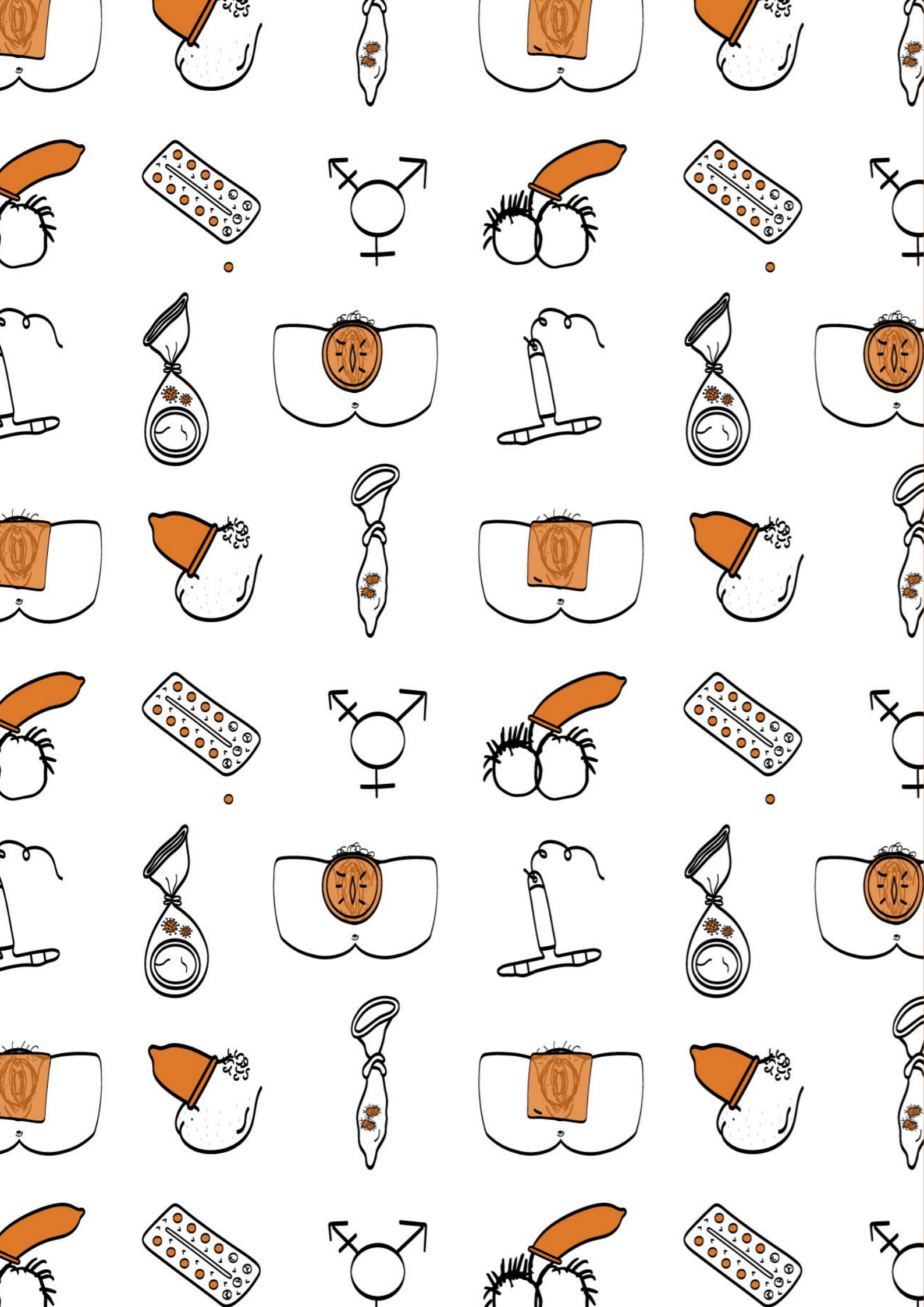


A adolescência é uma etapa complexa do ciclo vital, caracterizada pela transformação e (re)descoberta pessoal e pelo turbilhão de emoções, pensamentos e expectativas. De acordo com a APF, esta é a fase da vida em que a “descoberta da sexualidade atinge o seu auge” (APF, s.d.-b). A palavra adolescência traduz, para o médico psiquiatra e sexólogo Júlio Machado Vaz, “um período da nossa vida, em que nos adaptamos psicologicamente a essas modificações biológicas [da puberdade] e em que nos preparamos para a vida adulta” (Sexualidades, 1992a, 05:57). A adolescência é uma fase marcada por alterações ao nível biológico, físico, psicológico e social, que traz consigo novas experiências no campo da sexualidade, que podem apresentar dúvidas e desafios para os jovens. Assim sendo, é essencial que lhes sejam dadas todas as condições para que vivam uma sexualidade informada, responsável e gratificante.

Em 2023, Vânia Beliz fez a revisão científica e escreveu o prefácio da tradução portuguesa do livro “SEX FAQs - Tudo o que @s adolescentes querem mesmo saber sobre o sexo”, escrito pela psicóloga e sexóloga Lara Castro-Grañén e ilustrado por Marta Piedra. Neste livro, a autora responde a mais de 70 questões da área da sexualidade (fig. 5) que lhe foram colocadas por adolescentes reais no contexto da sua vida profissional. No prefácio do livro, Vânia Beliz refere-se à adolescência como um período desafiador, caracterizado por uma verdadeira revolução, ressaltando a importância de nos prepararmos adequadamente para enfrentá-la. Sublinha ainda que “é normal ter dúvidas, sentir insegurança e até medo; afinal, um corpo e uma mente em transformação podem trazer-nos muitas questões” (Piedra & Castro-Grañén, 2023, p. 3). Este livro, repleto de ilustrações do início ao fim, aborda vários tópicos da sexualidade e é um exemplo de como os adolescentes podem aprender sobre este tema de uma forma envolvente e divertida.

Como veremos mais à frente na dissertação, existem diversas abordagens para discutir sexualidade. Mas o fundamental é começar a explorar o tema desde a infância, proporcionando às crianças uma educação sexual positiva - livre de tabus e de preconceitos - que promova o conhecimento, o respeito e a aceitação das diversas dimensões da sexualidade.

Fig. 5: Ilustrações do livro “SEX FAQs -Tudo o que @s adolescentes querem mesmo saber sobre o sexo” que representam algumas das questões colocadas pelos jovens e abordadas no livro



PARTE 1 | CAPÍTULO 2

# EDUCAÇÃO SEXUAL NÃO É SÓ BANANAS E PRESERVATIVOS

2.1. Aprender a viver a sexualidade

2.2. Da censura à liberdade

2.3. Educação sexual em casa, na escola, em todo o lado

É muito importante deixar claro que educação sexual não é sobre ensinar os meninos a terem sexo, nem ensinar a pôr só um preservativo numa banana. É educar para os afetos, para o consentimento, para os limites, para os sinais que a relação é tóxica ou abusiva. É educar também para o amor.

Tânia Graça<sup>10</sup> no programa “Só Como e Bebo. Por Acaso, Trabalho!” (Porchat, 2023, 28:02)

## 2.1. Aprender a viver a sexualidade

A sexualidade é uma parte intrínseca da vida de todas as pessoas, contudo, como ninguém nasce ensinado, tem de se aprender a vivê-la. Este processo de aprendizagem – denominado de educação sexual – dura toda a vida, mas é particularmente importante durante a infância e a adolescência (Federal Centre for Health Education [BZgA], 2016, p. 2). À semelhança do modo como as crianças são educadas desde tenra idade, seja na escola ou na família, sobre a importância de uma boa alimentação e os benefícios da prática de exercício físico para uma vida equilibrada, também lhes devem ser transmitidos conhecimentos e ferramentas para desenvolverem atitudes, comportamentos e valores que permitam desfrutar de uma sexualidade segura e feliz. Tal como a educação física é imprescindível para a saúde física e mental, a educação sexual desempenha um papel crucial no bem-estar global das pessoas. No entanto, Vânia Beliz (2018) menciona que muitas famílias “se sentem algo incomodadas se a sexualidade for discutida nas escolas ou com os amigos” (p. 12), ressaltando que: “O maior obstáculo à educação sexual é o significado ou a conceção que damos à palavra «sexualidade». Quando falamos em educação sexual, muitas famílias ficam inseguras, porque acham que iremos falar apenas sobre sexo ou sobre relações sexuais” (Beliz, 2018, p. 16).

Educação sexual é o processo ao longo da vida através do qual se aprende e se desenvolve os aspetos cognitivos, emocionais, sociais, interativos e físicos da sexualidade (fig. 6). Este processo educativo abrange diversos tópicos - também denominados pela OMS de *life skills* - que “incluem, mas não estão limitados a, famílias e relacionamentos; respeito, consentimento e autonomia corporal; anatomia, puberdade e menstruação; contraceção e gravidez; e infeções sexualmente transmissíveis”<sup>11</sup> (WHO, 2023).

<sup>10</sup> Tânia Graça é psicóloga, sexóloga, cronista no jornal Público e autora do podcast “Voz de Cama” na Antena 3, onde, em parceria com Ana Markl, responde às questões dos ouvintes sobre sexualidade. Além disso, utiliza o seu perfil de Instagram (@taniigraca) para desmistificar conceitos e combater estigmas relacionados com a saúde sexual e reprodutiva.

<sup>11</sup> Tradução feita pela mestranda do original: “Topics covered by CSE, which can also be called life skills, family life education and a variety of other names, include, but are not limited to, families and relationships; respect, consent and bodily autonomy; anatomy, puberty and menstruation; contraception and pregnancy; and sexually transmitted infections, including HIV.”

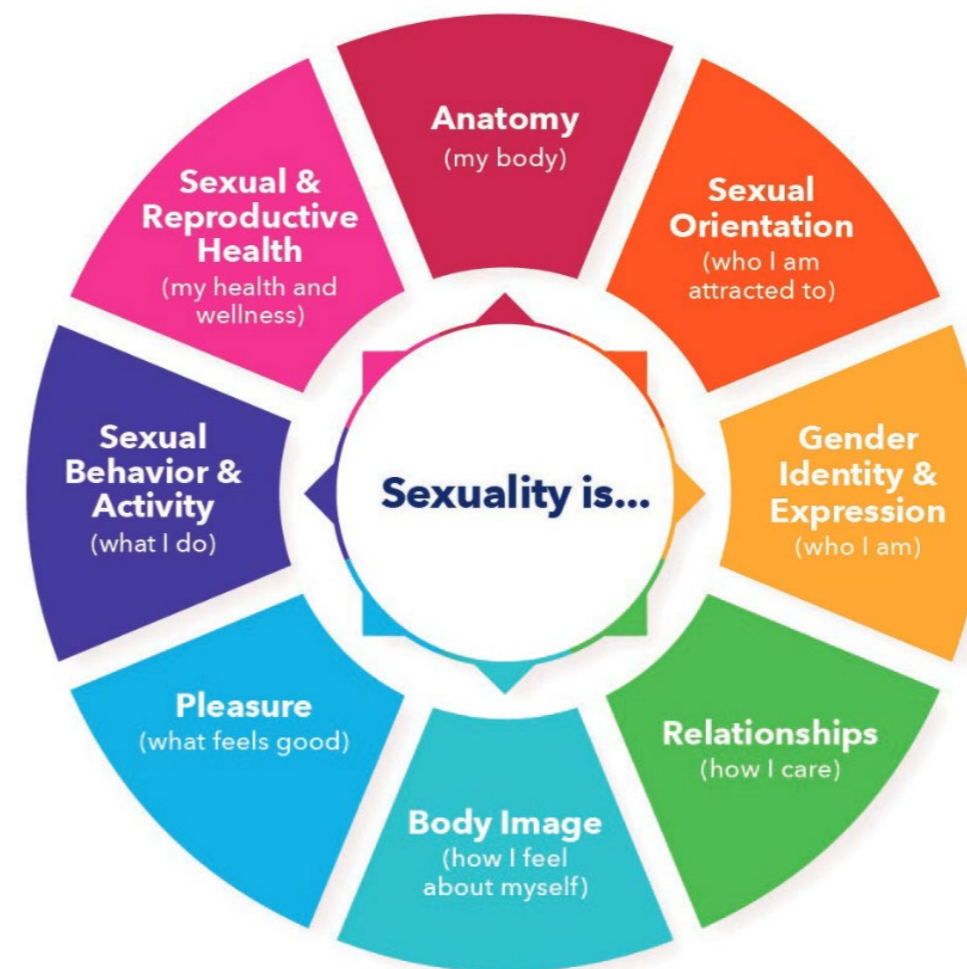


Fig. 6: As oito dimensões da sexualidade, segundo a Planned Parenthood

A educação sexual provém de diversas fontes, tanto formais quanto informais (WHO & BZgA, 2010, p. 20). Os pais/cuidadores e os membros da família exercem uma função primordial no crescimento das crianças e dos jovens, sendo frequentemente as primeiras fontes de informação e orientação. Ao contrário do que se possa pensar, comunicar sobre sexualidade não implica, necessariamente, ter uma conversa. Os pais estão envolvidos num processo contínuo de educação sexual, mesmo que nem sempre seja explicitamente reconhecido como tal. As crianças, ao observarem e vivenciarem diariamente os comportamentos e as interações familiares, tais como a “divisão de tarefas entre o pai e a mãe e a manifestação das emoções no seio familiar” (Céu, 2022), já estão a reter informações que irão influenciar o desenvolvimento da própria sexualidade.

**“Durante o processo de crescimento, as crianças e os adolescentes adquirem gradualmente conhecimentos e desenvolvem imagens, valores, atitudes e competências relacionadas com o corpo humano, as relações íntimas e a sexualidade”<sup>12</sup> (WHO & BZgA, 2010, p. 10).**

A educação sexual é fundamental durante este processo de descoberta e exploração da sexualidade.

<sup>12</sup> Tradução feita pela mestranda do original: “During the process of growing-up, children and adolescents gradually acquire knowledge and develop images, values, attitudes and skills related to the human body, intimate relationships and sexuality.”

Idealmente, os pais deveriam estar disponíveis para conversar sobre sexualidade com os filhos, encarando o assunto com a naturalidade que lhe é devida. No entanto, em muitas famílias, a realidade é diferente e a sexualidade continua a ser um tema sensível e envolto em preconceito. Margarida Gaspar de Matos<sup>13</sup> (2020), psicóloga clínica e da saúde e psicoterapeuta, ressalva que “alguns pais preferem nem falar destes assuntos, considerando-os fonte de embaraço tanto para eles como para os filhos” (p. 116). Enfatiza ainda o pouco à-vontade em abordar, especialmente, os aspetos relacionados com a paixão, o amor e o desejo (Matos, 2020, p. 116).

A complexidade na abordagem do tema da sexualidade evidencia-se desde a infância, refletindo-se em comportamentos e práticas familiares. Um sinal inicial dessa dificuldade é o uso de termos informais, como “pipi” e “pilha”, em vez dos termos anatómicos precisos, “vulva” e “pênis”. Esta escolha de vocabulário revela a hesitação em adotar uma linguagem mais direta e educativa ao falar sobre as partes íntimas do corpo. Fazendo com que as crianças cresçam com uma mentalidade em que se evita falar abertamente sobre assuntos relacionados à sexualidade, o que pode ter impactos negativos na compreensão saudável do corpo e nas relações interpessoais. A psicóloga clínica Marta Calado, em entrevista à CNN Portugal em 2022, destacou a necessidade das crianças conhecerem os termos científicos das partes íntimas e compreenderem quem pode ajudar nos cuidados e na higiene pessoal. A psicóloga afirma que essa educação é fulcral na prevenção de abusos sexuais ou violência, pois permite que a criança entenda a importância da privacidade, do consentimento e do respeito pelo próprio corpo desde cedo (Céu, 2022). Relativamente à questão de “como se fazem os bebés?”, frequentemente respondida com recurso à história da cegonha - o que evidencia a dificuldade em encarar a sexualidade de forma clara e objetiva -, Marta Calado comenta:

**Eu não vou explicar a uma criança de quatro anos da mesma forma que vou explicar a uma criança de 10, até porque ela não tem capacidade para perceber. A uma de 4 anos explico que existem umas células especiais no corpo do pai e no corpo da mãe, que, quando se juntam, pode existir um bebé.**  
(Céu, 2022)

Há medida que as crianças vão evoluindo física e emocionalmente, as suas necessidades de informação e competências vão-se alterando, por isso, a educação sexual deve adaptar-se à idade e ao estado de desenvolvimento em que elas se encontram. As metáforas, as respostas evasivas e o silêncio que frequentemente cercam o tema da sexualidade em casa tornam-se uma realidade para muitas famílias. Esta postura transmite a mensagem de que a sexualidade é um assunto proibido ou constrangedor, criando um ambiente em que a comunicação aberta sobre o tema é desencorajada. Essa falta de abertura para falar sobre sexualidade persiste durante o crescimento e quando os jovens atingem a adolescência não se sentem à-vontade para pedir ajuda ou conselhos.

<sup>13</sup> Margarida Gaspar de Matos é psicóloga clínica e da saúde. Psicoterapeuta. Professora Catedrática da Universidade de Lisboa. Coordenadora do “G2 – Supportive Environments” do ISAMB. Membro da Ordem dos Psicólogos Portugueses e coordenadora nacional do estudo da OMS, HBSC (Health Behaviour in School Aged Children).

Tal como evidenciado no estudo “Jovens e Educação Sexual: conhecimentos, fontes e recursos”<sup>14</sup> realizado entre 2019 e 2021 pela APF, o ICS-ULisboa (Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa) e o CLISSIS-ULusíada (Centro Lusíada de Investigação em Serviço Social e Intervenção Social da Universidade Lusíada), na pergunta “A quem recorrem quando sentem necessidade de pedir ajuda para resolver uma situação/problema relacionado com a sexualidade?” (fig. 7), a maioria dos jovens afirma nunca ter pedido ajuda (Ferreira et al., 2022, p. 133). Sendo que os amigos surgem como a fonte de informação mais procurada - superando mesmo a figura materna e paterna -, uma dinâmica que nem sempre é positiva. O diálogo entre os jovens muitas vezes resulta na disseminação de mitos, alguns dos quais podem ter consequências adversas, como aponta Margarida Gaspar de Matos (Matos, 2020, p. 116).

<sup>14</sup> O estudo pode ser consultado na íntegra através do link: <http://hdl.handle.net/10451/57577>



A disponibilidade para discutir a sexualidade no seio da família pode deparar-se com desafios influenciados por diversos fatores, incluindo normas culturais e crenças religiosas. Um dos receios que surge muitas vezes associado a esta temática é a ideia de que falar de sexualidade pode incentivar os jovens a iniciar a atividade sexual precocemente. Todavia, de acordo com a OMS, os estudos apontam para uma situação exatamente inversa, indicando que os jovens que recebem uma educação sexual adequada são mais propensos a adiar o início da sua vida sexual (WHO, 2023).

**Acho que existe muito medo de que de repente comece tudo a ter sexo desenfreadamente. E o que já se percebeu é que jovens que têm acesso a educação sexual, iniciam a sua vida sexual mais tarde, porque fazem escolhas informadas. Quando eu tenho informação eu faço escolhas mais informadas e mais conscientes.** Tânia Graça no programa “Só Como e Bebo. Por Acaso, Trabalho!” (2023, 28:25)

Em algumas situações, a ausência de uma educação sexual por parte dos pais pode ter estabelecido barreiras que dificultam a abordagem desse tema com os filhos. Importa salientar o passado marcado pela censura, que perdurou por muitas décadas em Portugal e que impactou a forma como as pessoas encaram a liberdade individual, incluindo questões relacionadas com a sexualidade.

Fig. 7: Respostas dos jovens à pergunta sobre a quem pediram ajuda para resolver uma situação/problema relacionado com a sexualidade

## 2.2. Da censura à liberdade

Durante muito tempo, Portugal foi marcado por um regime altamente repressivo que deixou raízes profundas que afetam a nossa relação com a sexualidade. Conforme descrito pela socióloga Sofia Aboim, basta recuarmos até às décadas de 1950 ou 1960 para recordarmos o quão conservadora e moralmente rígida era a sociedade portuguesa naquele período, especialmente em questões relacionadas com a sexualidade. O casamento era, obviamente, entre um homem e uma mulher<sup>15</sup> e o sexo destinava-se primordialmente à reprodução (Aboim, 2013, p. 10). A expressão da sexualidade estava sujeita a diversas restrições e tabus, e como consequência, muitas pessoas viviam a sua sexualidade longe do escrutínio público.

Foi preciso esperar até 1992 para que o tema da sexualidade chegasse à disseminação pública através da televisão portuguesa, com o programa Sexualidades<sup>16</sup>. Apresentado por Júlio Machado Vaz, Sexualidades era um programa regular, didático e transmitido em horário tardio (Aboim, 2013, p. 76). De caneta e caderno na mão, o médico psiquiatra e sexólogo mergulhava os espetadores nos seus monólogos descontraídos (fig. 8), enquanto explorava a complexidade da sexualidade de uma forma acessível. Com frequência, recorria a excertos de filmes, desenhos animados, entrevistas, citações de poemas ou outros métodos criativos para introduzir ou ilustrar um tema específico.

**Neste filme [A crónica do rei pasmado] há uma cena fascinante em que o Diabo diz a um monge: “Não se preocupem tanto com a sexualidade, olhem que isso não é pecado, não é assim tão grave e eu e o Outro não ligamos muito a essas coisas”. Ou seja, uma verdadeira comunhão de sentimentos entre Deus e o Diabo, face às preocupações, porventura exageradas, dos humanos em relação a este ponto.** (Sexualidades, 1992a, 05:00)

<sup>15</sup> Em Portugal, apenas em 2010 a lei permitiu o casamento civil entre pessoas do mesmo sexo.

<sup>16</sup> Os episódios podem ser consultados no website RTP Arquivos, acessível através do link: <https://arquivos.rtp.pt/programas/sexualidades/>

Fig. 8: Primeiro episódio do programa Sexualidades



A singularidade do programa também residia nas conversas com especialistas de diversas áreas da sexualidade e no envolvimento ocasional de jovens e pais, que partilhavam as suas opiniões e debatiam as suas dúvidas com o apresentador. O programa Sexualidades foi transmitido na RTP1 ao longo de quase dois anos e abordou diversos tópicos como a homossexualidade, as disfunções sexuais, a ejaculação precoce, o abuso sexual infantil, a sexualidade na publicidade, a sexualidade na reclusão e muitos outros temas que até então não tinham espaço de debate em televisão nacional. Júlio Machado Vaz abriu a porta para uma nova era de discussões abertas e informadas sobre sexualidade em Portugal.

Da RTP1 sucedeu-se para a RTP2, entre 1996 e 1998, o programa Falatório. Este que era “Um programa de informação, apresentado por diferentes apresentadores” (RTP, s.d.) e onde se tratavam diversas áreas, desde a política à cultura, da sociedade ao desporto. Temas absorventes como a infertilidade, as drogas e a sexualidade não foram exceção. Neste programa realçam-se em particular dois episódios transmitidos em 1997. O primeiro foi inteiramente dedicado ao tema do pénis<sup>17</sup> e iniciou-se com a exibição de entrevistas de rua, em que a apresentadora do Falatório, Anabela Mota Ribeiro, questionava aos populares: “Qual o tamanho médio do pénis?”. Entre risos envergonhados surgiram algumas respostas exageradas como 20 e 30cm. Posteriormente, ocorreu um debate em estúdio (fig. 9) com a participação da psicóloga Gabriela Moita e o urologista Rodrigo Guedes de Carvalho, que abordaram tópicos como os mitos relacionados ao tamanho do pénis, o seu papel nas relações sexuais e a impotência sexual.

<sup>17</sup> O programa “O Pénis – Parte I” pode ser consultado aqui: <https://arquivos.rtp.pt/conteudos/o-penis-parte-i/>

Fig. 9: Programa Falatório, episódio “O pénis”



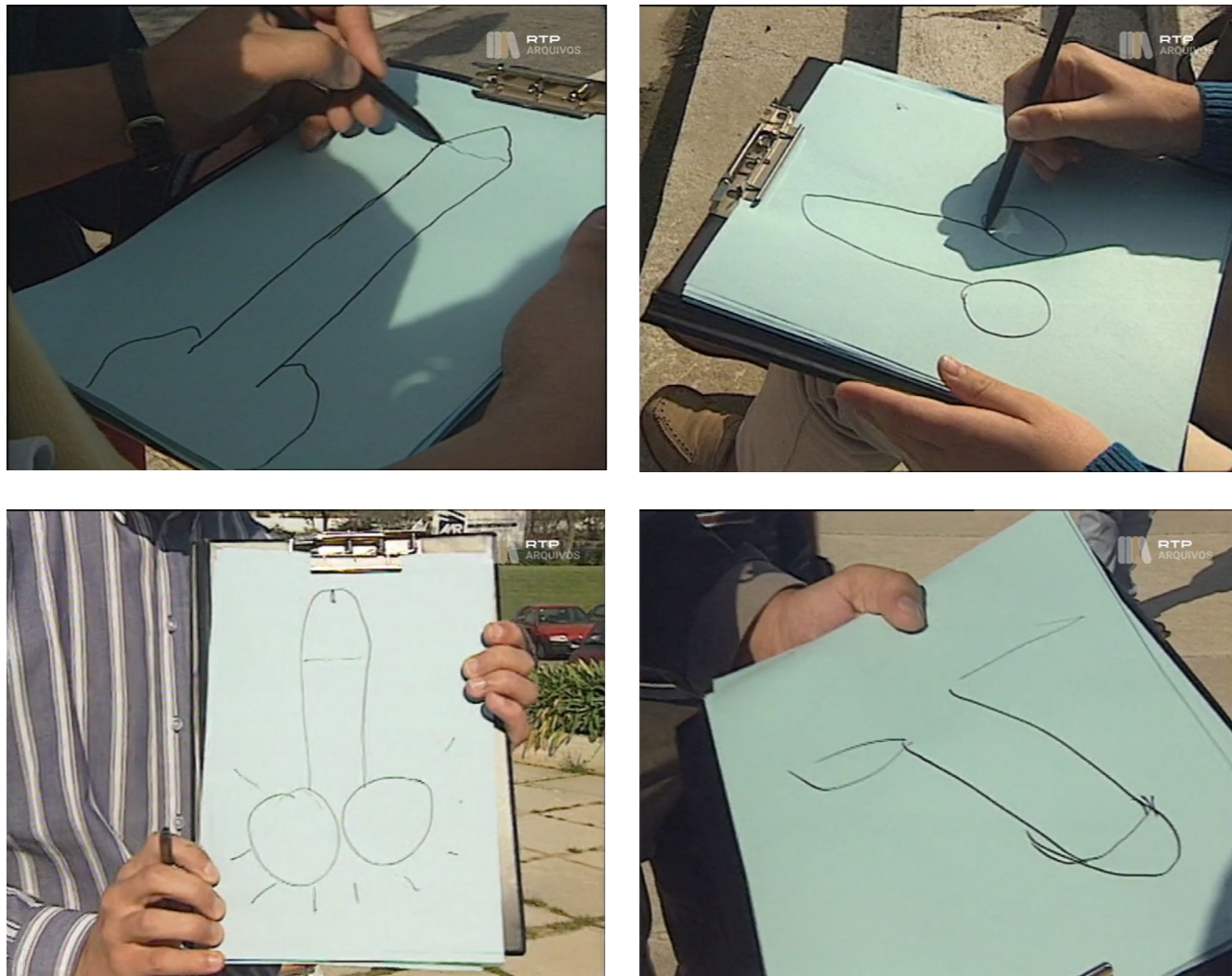


Fig. 10:  
Desenhos dos pênis feitos  
pelos entrevistados

A segunda parte do programa<sup>18</sup> começou com outro bloco de entrevistas, onde a apresentadora pediu aos entrevistados que desenhassem um pênis. Os resultados (fig. 10) foram pênis grandes e eretos, preparados para a relação sexual. Anabela Mota Ribeiro sublinha: “todos os nossos entrevistados, exceto uma ou outra senhora, fizeram com enorme prazer e imediatamente o desenho do pênis” (RTP2, 1997a, 04:20).

No segundo episódio do Falatório, mencionado anteriormente, a temática central foi a vulva<sup>19</sup>. O debate, que contou com a presença da psicóloga Gabriela Moita, da bailarina e produtora artística Miriam Szabo e da ginecologista obstetra, Luísa Canelhas, começou com a apresentadora Anabela Mota Ribeiro a perguntar às convidadas: “O que é a vulva?”. De seguida, Luísa Canelhas explicou, por meio de uma ilustração de uma vulva, todas as suas estruturas exteriores. É relevante ressaltar que este programa iniciou-se de uma forma completamente diferente do programa dedicado ao pênis, onde o foco inicial foi o tamanho deste órgão, sem a introdução da pergunta “O que é o pênis?”.

<sup>18</sup> O programa “O Pênis – Parte II” pode ser consultado aqui: <https://arquivos.rtp.pt/conteudos/o-penis-parte-ii/>

<sup>19</sup> O programa “A Vulva – Parte I” pode ser consultado aqui: <https://arquivos.rtp.pt/conteudos/a-vulva-parte-i/>

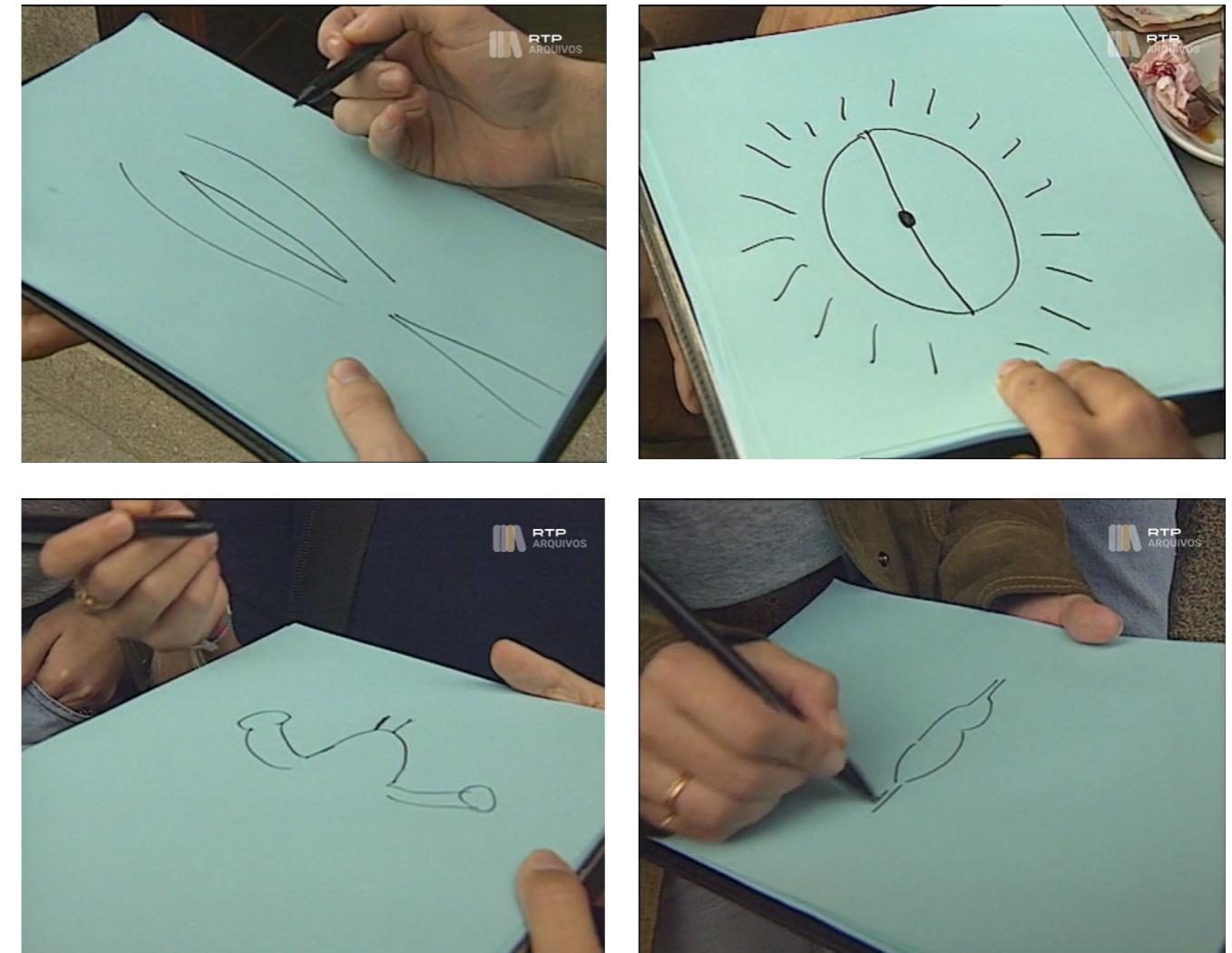
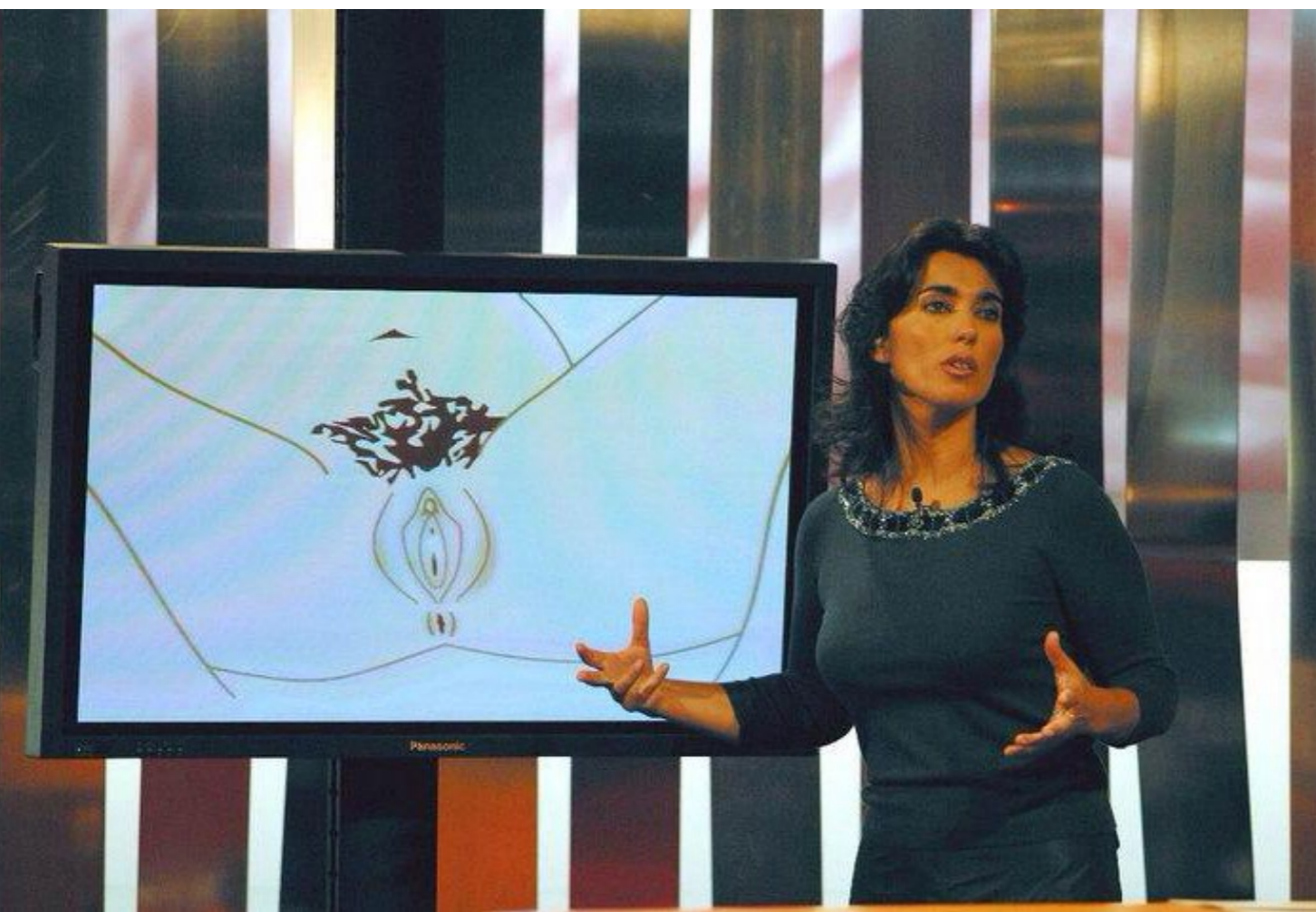


Fig. 11:  
Desenhos das vulvas  
feitos pelos entrevistados

Na segunda parte do debate<sup>20</sup>, em semelhança ao episódio anterior, também foi pedido a populares que desenhassem, neste caso, a vulva. Os resultados (fig. 11) evidenciaram um grande desconhecimento acerca deste órgão sexual. A psicóloga Gabriela Moita destacou a diversidade dos desenhos e fez uma comparação com os pênis desenhados no programa anterior: “de facto há uma diferença muito grande entre estes e os masculinos... há mais ideias, há mais sugestões e menos clareza” (RTP2, 1997b, 03:20). A apresentadora refere que este desconhecimento parece advir do medo da mulher se olhar ao espelho e questiona Luísa Canelhas sobre a origem desse pudor. A ginecologista obstetra argumenta que: “Está na nossa tradição. Está na nossa educação. Não é aceitável que a mulher se exponha, muito menos a região vulvar. E, portanto, é difícil, mesmo sozinha, a mulher sair desses tabus que existem. E, portanto, não se conhece” (RTP2, 1997b, 04:30).

<sup>20</sup> O programa “A Vulva – Parte II” pode ser consultado aqui: <https://arquivos.rtp.pt/conteudos/a-vulva-parte-ii/>

Já nos anos 2000, Marta Crawford teve uma grande presença no pequeno ecrã. A psicóloga, sexóloga e terapeuta sexual familiar apresentou em 2005 e 2006 o “AB...Sexo” (fig. 12) na TVI, em 2009 o “Aqui Há Sexo” na TVI24 e em 2012 o “100 TABUS” na SIC Mulher. Marta Crawford “foi derrubando vários tabus e abordando com naturalidade temas como a masturbação, o orgasmo, o tamanho do pénis, o sexo na terceira idade, o incesto, a pornografia, entre outros” (Aboim, 2013, p. 76).



Desde que se começou a discutir o tema da sexualidade em televisão nacional até ao presente ano de 2024, muita coisa mudou. A sociedade portuguesa aprendeu a comunicar de forma mais aberta sobre este tema. Sofia Aboim, no seu livro “A sexualidade dos portugueses”, onde desenvolve uma reflexão crítica sobre a «revolução sexual» iniciada na segunda metade do século XX, observa que: “Nas últimas décadas, poucas coisas terão mudado tão radicalmente como as formas de falar sobre sexualidade e de viver a vida sexual” (Aboim, 2013, p. 12). Com o passar do tempo, derrubaram-se tabus, outros nem tanto, mas as oportunidades e os meios para falar e aprender sobre sexualidade mais que se multiplicaram.

Fig. 12: Primeiro episódio do programa “AB... Sexo”, na TVI (2005)

### 2.3. Educação sexual em casa, na escola, em todo o lado

“A educação sexual, quando bem feita, transforma vidas, comunidades e a sociedade em geral”<sup>21</sup> (Planned Parenthood, s.d.). Aprender a viver a sexualidade é essencial para a saúde e o bem-estar (WHO, 2023), mas a questão que se impõe é: quem deve assumir a responsabilidade de educar sobre este tema? Considerando que o conceito de sexualidade engloba muitas áreas, a OMS defende que, para garantir uma educação sólida e consistente, esta deve ser proveniente de múltiplas fontes (WHO, 2023). No quotidiano, as crianças e os jovens precisam de um ambiente seguro, de espaço, de amor e de apoio para o desenvolvimento da sua identidade sexual. Paralelamente, é crucial que adquiram informações científicas e que desenvolvam competências críticas em relação à sexualidade (WHO & BZgA, 2010, p. 10).

**“É importante sublinhar que os jovens precisam tanto de educação sexual informal como formal. As duas não devem ser opostas; elas complementam-se mutuamente”<sup>22</sup> (WHO & BZgA, 2010, p. 10).**

Esta dualidade educacional pode ser promovida em diversos contextos, como em casa, na escola, na comunidade ou *online* (Planned Parenthood, s.d.). A compreensão da sexualidade é um processo contínuo que se desenrola em múltiplos cenários, não se restringindo a uma única fonte de informação. É profundamente influenciada pelas interações familiares, experiências pessoais, educação formal e contexto cultural. Contudo, apesar desses fatores, a compreensão da sexualidade pode ser enriquecida através de uma ampla variedade de recursos disponíveis, tanto no mundo físico como no digital. Com a ascensão da internet, esta tornou-se numa nova forma de educação sexual e, segundo Vânia Beliz, “os jovens que frequentam hoje os estabelecimentos escolares têm acesso a um manancial astronómico de informação, que não estava disponível – pelo menos, não tão facilmente – há algumas décadas” (Brito, 2021). Apesar de apresentar alguns desafios - como a exposição a conteúdos inadequados ou a disseminação de informações incorretas -, quando utilizada de uma forma criteriosa, a esfera *online* pode ser uma excelente ferramenta de educação sexual.

A seguir, apresentam-se alguns projetos e recursos que ilustram diferentes abordagens para a aprendizagem e o ensino da educação sexual. Demonstram-se exemplos genéricos, que abordam uma variedade de temas da sexualidade, bem como exemplos mais específicos, focados num tema particular da sexualidade.

<sup>21</sup> Tradução feita pela mestranda do original: “Sex education, when done right, transforms lives, communities, and society at large.”

<sup>22</sup> Tradução feita pela mestranda do original: “It is important to stress that young people need both informal and formal sexuality education. The two should not be opposed; they complement one another.”

## Exemplos genéricos:

### | Sex Education |

Sex Education é uma série televisiva britânica que explora as complexidades da sexualidade e os desafios enfrentados pelos adolescentes durante o crescimento. Através de uma abordagem acessível, direta e simultaneamente humorística, a série explora diversos tópicos da sexualidade, como o assédio sexual, o aborto, as IST, a disfunção sexual, a homofobia e o consentimento.

O sucesso e a popularidade avassaladora de Sex Education indicam um interesse significativo do público em ver retratada a sexualidade de uma forma realista e inclusiva. Criada por Laurie Nunn, a série estreou em 2019 (fig. 13) e terminou em 2023 (fig. 14), tendo conquistado audiências e críticos ao longo de quatro temporadas. Em 2022, a série foi galardoada com o Emmy International na categoria de comédia (International Academy of Television Arts & Sciences, 2022). Estando disponível na Netflix, uma plataforma de grande alcance, Sex Education tem o potencial de difundir informações sobre sexualidade de forma bastante abrangente.



Fig. 13:  
Cartaz de promoção da 1.ª temporada de Sex Education (2019)

Fig. 14:  
Cartaz de promoção da 4.ª e última temporada de Sex Education (2023)

### | AMAZE |

“More info. Less weird” é o lema da plataforma *online* de educação sexual AMAZE, desenvolvida em 2016 por uma colaboração entre especialistas da área - Advocates for Youth, Answer e Youth Tech Health - e com a contribuição de múltiplas organizações internacionais, como a International Planned Parenthood Federation.

A missão da AMAZE (s.d.) é fornecer informações claras, precisas e acessíveis sobre sexualidade, capacitando os jovens a tomar decisões informadas e promovendo relacionamentos saudáveis e respeitosos. Para alcançar este objetivo, a AMAZE produz e disponibiliza no seu *website*<sup>23</sup> (fig. 15) e canal de Youtube<sup>24</sup> (fig. 16) vídeos de animação de curta duração com uma linguagem acessível e descontraída. No *website* encontra-se também materiais de apoio para educadores e pais que cobrem uma ampla gama de tópicos relacionados com a sexualidade. Estes recursos podem ser acessados a qualquer momento e em qualquer lugar, bastando apenas um dispositivo com ligação à internet. Desta forma, a AMAZE garante o acesso facilitado a educação sexual digna e precisa.

<sup>23</sup> O *website* da AMAZE pode ser consultado aqui: <https://amaze.org/us/>

<sup>24</sup> Canal de Youtube da AMAZE: <https://www.youtube.com/@amazeorg/featured>

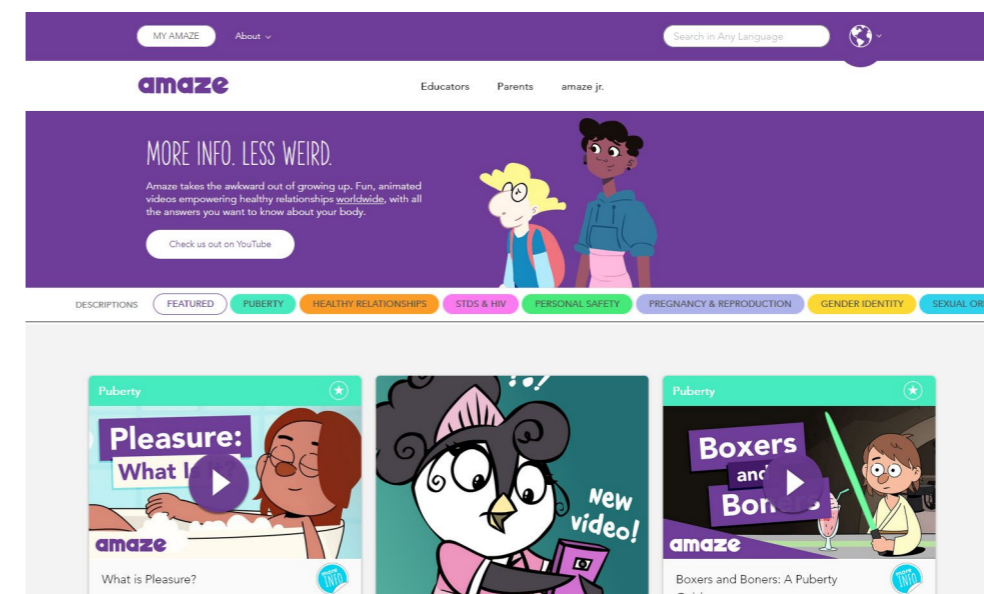


Fig. 15:  
Website da AMAZE

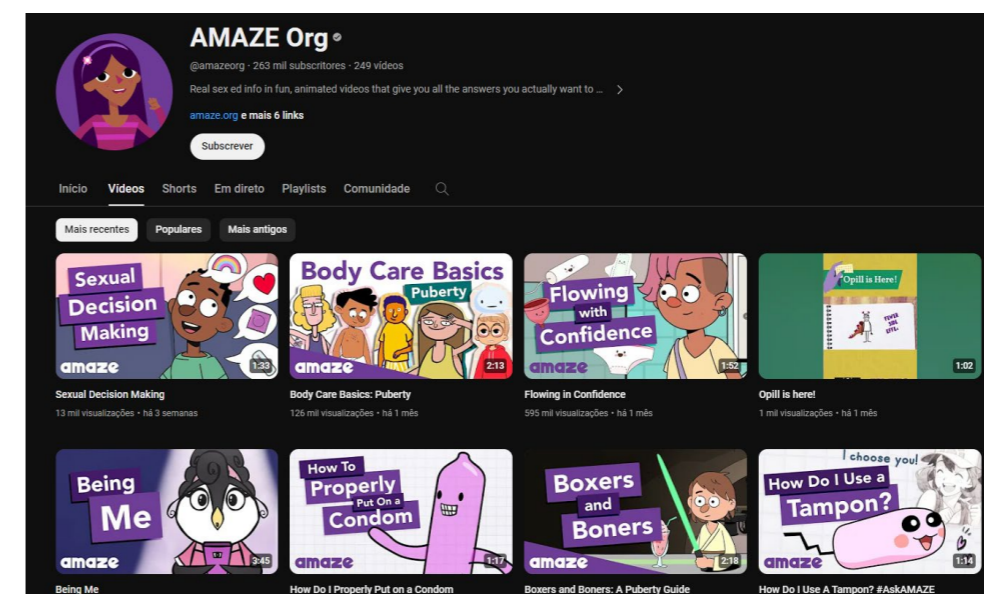


Fig. 16:  
Vídeos do canal de Youtube da AMAZE

## | Roo |

Com o intuito de colmatar as lacunas no sistema de educação sexual dos EUA, a Planned Parenthood lançou em 2019 o *AI Chatbot*<sup>25</sup> Roo<sup>26</sup>. O principal objetivo deste assistente virtual é proporcionar aos jovens acesso imediato e confiável a informações sobre sexualidade, onde quer que estejam e quando precisem (Work & Co, s.d.).

Desenvolvido pela agência de tecnologia e design Work & Co, o Roo está disponível gratuitamente e de forma anônima no *website* da Planned Parenthood. Projetado para ser inclusivo e acolhedor, o Roo adota uma linguagem neutra, informal e amigável. A interface é simples e direta, composta apenas pela conversa de mensagens de texto e pelo ícone do assistente virtual (fig. 17): uma cara geométrica, somente com olhos e boca, que expressa diferentes emoções ao longo da interação. Para tornar as conversas interativas e envolventes, o Roo combina as suas respostas com *GIFs* e *slogans* encorajadores (fig. 18), seguindo uma linguagem gráfica própria.

Aliando a inteligência artificial à educação sexual, este recurso da Planned Parenthood possibilita aos jovens fazer perguntas que poderiam sentir vergonha de fazer a um adulto ou até mesmo a amigos.

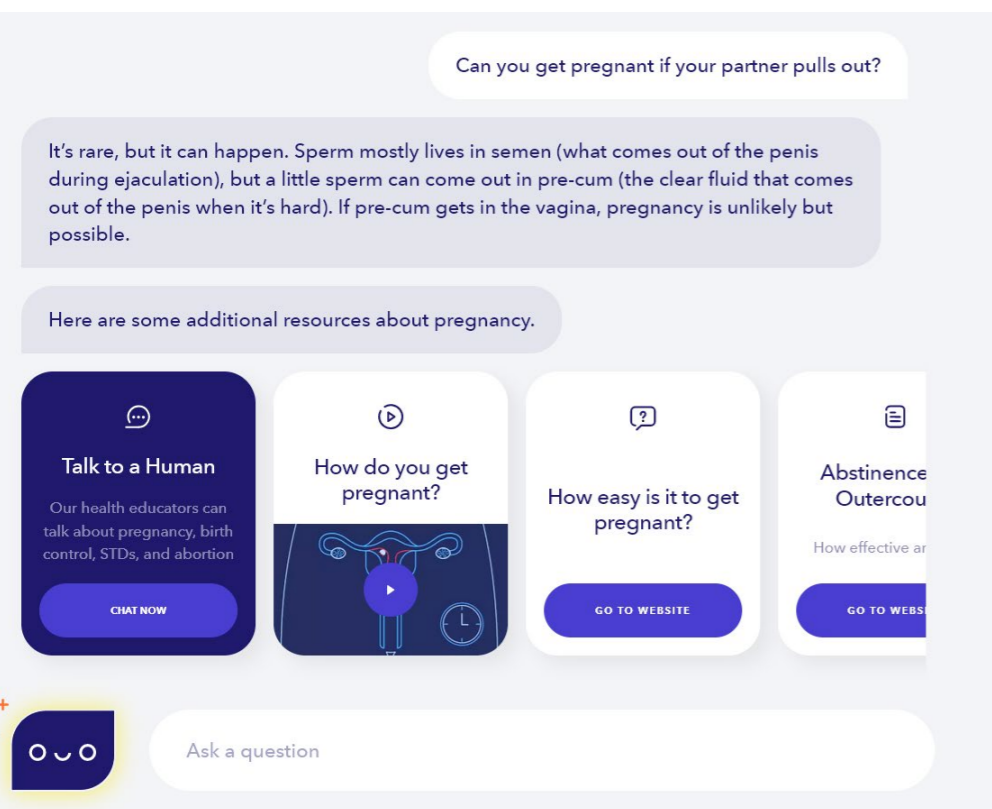


Fig. 17:  
Exemplo de conversação  
com o Roo



Fig. 18:  
*GIFs* utilizados pelo Roo  
durante as interações

## | Tânia Graça |



A psicóloga e sexóloga Tânia Graça utiliza o seu perfil de Instagram (@taniagraca) como uma plataforma dedicada a promover a saúde sexual e reprodutiva, ao mesmo tempo que desmistifica conceitos e combate estigmas. Regularmente, Tânia publica *posts* originais (fig. 19 e fig. 20) sobre uma variedade de temas relacionados com sexualidade, desde relações tóxicas, *ghosting*, menstruação, relações sexuais, métodos contraceptivos, igualdade de género e IST.

A linguagem visual das suas publicações é marcada por uma energia positiva e alegre, fazendo uso de cores vibrantes, colagens, detalhes ilustrados e pequenos textos para transmitir a sua mensagem de forma cativante e acessível.

Além das publicações, Tânia Graça oferece todas as semanas aos seus seguidores a oportunidade de colocarem perguntas sobre qualquer aspeto da sexualidade. Esta interação é facilitada através de uma caixa de perguntas nas histórias do Instagram, num segmento intitulado de “Consultório do Amor”. As perguntas ou dúvidas colocadas são respondidas pela sexóloga sem revelar a identidade da pessoa que as fez, encorajando assim os seguidores a expressarem as suas questões e preocupações sem receio de julgamento.

Fig. 19:  
Publicação de Tânia  
Graça sobre o término  
de relacionamentos (2023)

Fig. 20:  
Publicação de Tânia Graça  
sobre como falar sobre  
sexo (2023)

<sup>25</sup> Um *chatbot* é um *software* alimentado por Inteligência Artificial, projetado para manter uma conversa em tempo real através de mensagens de texto ou voz.

<sup>26</sup> O Roo pode ser acessado através do *link*: <https://roo.plannedparenthood.org/unifiedonboarding/before-start>

Exemplos mais específicos:

**| The Porn Conversation (TPC) |**

Na ausência de uma orientação adequada, a pornografia pode transformar-se numa fonte informal de educação sexual para os jovens. Contudo, muitas vezes, a representação da sexualidade na pornografia é irrealista e distorcida, reforçando padrões prejudiciais de misoginia, racismo e violência, ao mesmo tempo que perpetua estereótipos de género e promove comportamentos sexuais pouco saudáveis (The Porn Conversation, s.d.). É neste cenário que surge o The Porn Conversation, uma plataforma educativa lançada em 2022 pela diretora, roteirista e produtora sueca de filmes eróticos Erika Lust, em parceria com a sexóloga americana Avril Louise Clarke e a educadora sexual porto-riquenha Bianca Laureano. O TPC oferece às famílias e aos educadores ferramentas gratuitas e acessíveis para discutir abertamente o tema da pornografia com os jovens.

No *website* do projeto<sup>27</sup>, encontram-se guias de conversação para pais (fig. 21) e guias teórico-práticos para educadores (fig. 22), adaptados para três faixas etárias diferentes: 8-11 anos, 12-15 anos e mais de 16 anos. Estes recursos, disponíveis em inglês, espanhol, francês e alemão, ajudam a introduzir e explicar diversos tópicos relacionados com a pornografia. Enquanto os guias para os pais fornecem dicas e estratégias para abordar o tema com os jovens, os guias para educadores incluem outros tópicos da educação sexual - como a menstruação e os métodos contraceptivos - acompanhados por ilustrações e atividades práticas para os estudantes.

Na secção do *website* dedicada aos educadores, é apresentada uma série de vídeos educativos (fig. 23) sobre os tópicos abordados nos guias, que remetem para o canal de YouTube do projeto. Esses vídeos, curtos, dinâmicos e vibrantes em cores, ajudam a reforçar e a complementar a aprendizagem dos jovens.

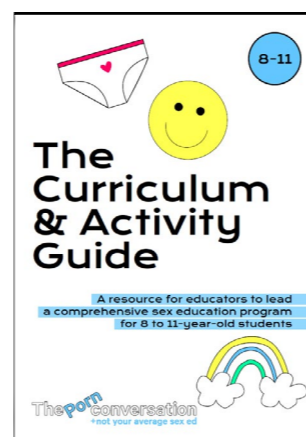
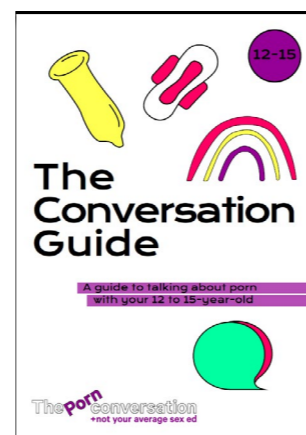


Fig. 21: Guia de conversação (12-15 anos) para pais

Fig. 22: Guia teórico-prático (8-11 anos) para educadores

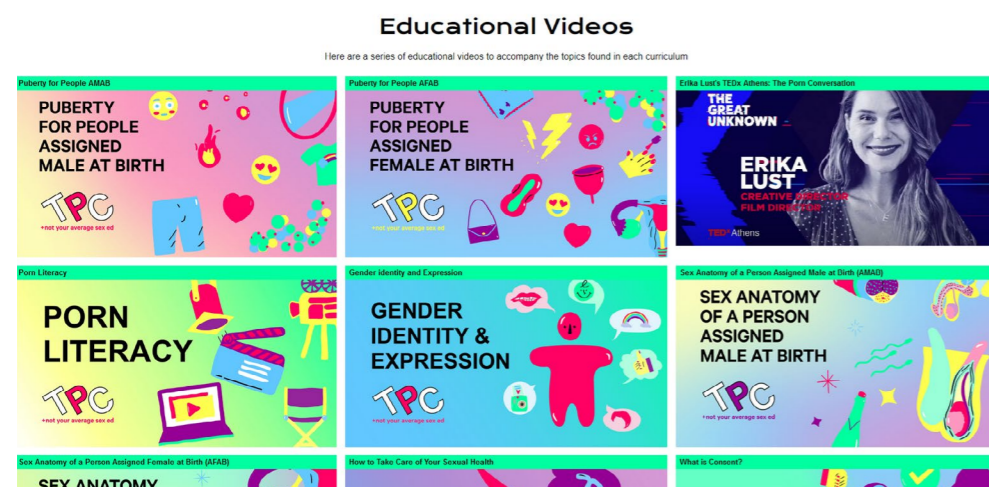


Fig. 23: Vídeos educativos do The Porn Conversation

**| ABCLGBTQIA+ |**

Com a missão de promover a visibilidade e a inclusão das pessoas LGBTQIA+ na sociedade, a Fox Life criou em colaboração com a Associação ILGA Portugal<sup>28</sup> o projeto ABCLGBTQIA+, um glossário *online* de linguagem inclusiva. Com o slogan “Aprender faz parte”, o projeto disponibiliza no seu *website*<sup>29</sup> (fig. 24) o significado de 37 palavras em vários formatos (estático, áudio e vídeo) para *download* gratuito. De forma a alcançar um público amplo, foi adotada uma estratégia de comunicação simples, acessível, mas com impacto.

A designer e diretora do estúdio NON—OFF OFFICE, Sílvia Matias, desempenhou um papel fundamental na criação da identidade visual do ABCLGBTQIA+. Enfatizando a importância de transmitir uma mensagem clara e de fácil leitura, optou pela combinação de preto e branco, juntamente com a fonte helvética, garantindo uma comunicação eficaz e universal<sup>30</sup>. Os materiais didáticos (fig. 25) foram deliberadamente desprovidos dos logótipos do canal Fox Life e da Associação ILGA Portugal, permitindo que fossem “utilizados para os mais diversos fins, por qualquer pessoa, entidade ou instituição, marca nacional ou internacional (em qualquer parte do mundo)” (ABCLGBTQIA+, s.d.). Com uma abordagem simples e direta, o ABCLGBTQIA+ rapidamente se tornou num verdadeiro serviço público, ampliando o conhecimento e a compreensão da sociedade sobre questões LGBTQIA+.

<sup>28</sup> Associação ILGA Portugal – Intervenção Lésbica, Gay, Bissexual, Trans e Intersexo - é a mais antiga associação de defesa dos direitos das pessoas LGBTQIA+ em Portugal.

<sup>29</sup> O *website* do projeto pode ser acedido aqui: <https://abclgbtqia.com/>

<sup>30</sup> Informações retiradas da página de Instagram da designer. A publicação pode ser consultada aqui: [https://www.instagram.com/p/CizfjZdMMYw/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/CizfjZdMMYw/?img_index=1)



Fig. 24: Website do projeto ABCLGBTQIA+



Fig. 25: Formatos estáticos dos significados de 3 palavras do projeto ABCLGBTQIA+

<sup>27</sup> O *website* do The Porn Conversation pode ser consultado aqui: <https://theconversation.org/>

## | The Period Game |

O The Period Game é um jogo de tabuleiro (fig. 26) que visa educar e informar sobre menstruação de uma forma divertida e positiva (The Period Game, s.d.). O jogo é composto por um tabuleiro circular, com uma peça central abstrata que representa o sistema reprodutor feminino, acompanhado por várias peças que os jogadores usam para avançar no tabuleiro (fig. 27), como roupa interior, pensos higiénicos e tampões. O tabuleiro, com cores relacionadas à menstruação, foi projetado para visualmente representar o ciclo menstrual, com secções correspondentes às diferentes fases do ciclo, incluindo ovulação, tensão pré-menstrual e menstruação. Para iniciar o jogo, os participantes devem girar um dos ovários para soltar um berlinde, que inicia a rodada pelo tabuleiro. Ao jogar, é praticamente impossível evitar palavras como “menstruação” e “tampão”, o que ajuda a desconstruir o estigma em torno do tema, enquanto ensina sobre o ciclo menstrual, os sintomas associados e estratégias para lidar com eles (The Period Game, s.d.). O jogo inclui ainda um livro educativo sobre menstruação e o sistema reprodutor, fornecendo informações adicionais e aprofundadas sobre o assunto.



Fig. 26:  
Jogo de tabuleiro  
The Period Game

Fig. 27:  
Peças necessárias para  
jogar o The Period Game



O The Period Game foi inventado pelos designers Daniela Gilsanz e Ryan Murphy enquanto frequentavam a Rhode Island School of Design (RISD) em 2014 (The Period Game, s.d.). O jogo foi reconhecido com o prestigiado prémio Red Dot Design em 2016. Desde então, os designers aprimoraram e testaram o jogo, culminando no lançamento de uma nova versão em 2019 através de uma campanha de *crowdfunding* bem-sucedida no Kickstarter<sup>31</sup> (um site internacional de financiamento coletivo que apoia projetos inovadores). A resposta entusiástica do público permitiu que o jogo fosse produzido em massa e rapidamente disponibilizado para venda no *website* oficial<sup>32</sup> do The Period Game, bem como em lojas de jogos nos EUA. O sucesso de vendas, tanto para instituições educacionais quanto para consumidores individuais, foi notável, resultando no esgotamento do produto no *website* do projeto.

<sup>31</sup> A campanha do Kickstarter pode ser consultada aqui: <https://www.kickstarter.com/projects/periodgame/the-period-game/>

<sup>32</sup> A loja online do The Period Game pode ser acedida aqui: <https://www.periodgame.com/store/periodgame>

## | Kit Adolescer |

A psicóloga e sexóloga Vânia Beliz lançou em 2020 o Kit Adolescer (fig. 28), uma iniciativa destinada a facilitar o diálogo sobre menstruação entre quem oferece o Kit e a criança que o recebe. Com o objetivo de reduzir o medo e a ansiedade associados à primeira menstruação, Vânia sugere que o Kit seja mantido na mochila, pronto para ser usado quando surgir a menarca<sup>33</sup>.

O Kit Adolescer consiste numa bolsa de tecido - produzida à mão pela sexóloga<sup>34</sup> - que contém pensos descartáveis, tampões, toalhetas íntimas, lenços de papel, uma saqueta de chá de camomila e um panfleto sobre os cuidados a ter durante o período menstrual (fig. 29). Adicionalmente, o Kit inclui um folheto informativo sobre menstruação e as principais dúvidas, uma carta escrita por Vânia Beliz a felicitar a entrada nesta fase do crescimento, um postal que pode ser preenchido por quem oferece e, para promover uma menstruação mais sustentável, o Kit Adolescer também oferece *vouchers* de desconto em produtos de higiene menstrual reutilizáveis.

No que diz respeito ao design gráfico, os materiais impressos mostram uma falta de consistência visual, exibindo diversas linguagens gráficas. A maioria desses materiais (fig. 30) apresenta uma predominância significativa da cor rosa (historicamente associada às meninas) e o conteúdo escrito está direcionado exclusivamente para esse público, excluindo assim pessoas não-binárias e transgénero que também menstruam.

<sup>33</sup> Informações retiradas da página de Instagram da Vânia Beliz. A publicação pode ser consultada aqui: [https://www.instagram.com/p/C3yTKIiMB9h/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/C3yTKIiMB9h/?img_index=1)

<sup>34</sup> As encomendas dos kits são feitas através de mensagem no perfil de Instagram da Vânia Beliz (@vaniabelizsexologia) e as receitas são revertidas para a compra de tecidos para a confecção de pensos reutilizáveis, que são distribuídos gratuitamente pela sexóloga em ambientes mais vulneráveis.



Fig. 28:  
Bolsa do Kit Adolescer

Fig. 29:  
Artefactos contidos  
dentro da bolsa

Fig. 30:  
Materias impressos que  
acompanham a bolsa

## | Family Planning Toolkit |

Entre 2018 e 2019, o Centro de Design Social do Maryland Institute College of Art (MICA), em colaboração com o Programa de Planeamento Familiar do Departamento de Saúde da Cidade de Baltimore, desenvolveu o Family Planning Toolkit<sup>35</sup> (fig. 31). Uma ferramenta didática projetada para auxiliar as mulheres de Baltimore na elaboração das suas estratégias de planeamento familiar. Concebido para ser utilizado por educadores e profissionais de saúde que lidam diretamente com as mulheres da cidade, este kit compacto contém uma diversidade de recursos (fig. 32) destinados a capacitar as mulheres a tomar decisões informadas sobre a sua saúde reprodutiva (Maryland Institute College of Art [MICA], s.d.).

O Toolkit inclui modelos em tamanho real de métodos contraceptivos, permitindo que as mulheres interajam e explorem todas as opções disponíveis; “Birth Control Cards” que destacam aspetos relevantes na escolha do método contraceptivo; “Birth Control Guide” que contém informações detalhadas sobre cada método; “Take Away Cards” para ajudar as mulheres a fazer anotações sobre os métodos em que estão interessadas e a pensar em perguntas para fazer ao seu prestador de cuidados de saúde e ainda um jogo “A Friend of Mine” projetado para iniciar conversas sobre contraceção, planeamento familiar, sexo e como comunicar com o médico (MICA, s.d.).

As ilustrações e as cores harmoniosas, presentes desde a bolsa até aos materiais impressos, criam um ambiente visualmente atrativo que aumenta o interesse e a participação. Esses elementos visuais não só tornam a experiência mais agradável, como também facilitam a compreensão e a assimilação das informações, promovendo uma experiência mais positiva e eficaz para as utilizadoras do Toolkit.



Fig. 31:  
Family Planning Toolkit  
na sua forma compacta

Fig. 32:  
Family Planning Toolkit  
totalmente aberto



<sup>35</sup> Para mais informações sobre o Family Planning Toolkit: <https://www.mica.edu/research/center-for-social-design/case-studies/family-planning/>

## | Musex - Museu Pedagógico do Sexo |



O Museu Pedagógico do Sexo, idealizado pela psicóloga e sexóloga Marta Crawford em 2010, é um projeto inovador - direcionado a todas as faixas etárias - que visa proporcionar conhecimento e reflexão sobre sexualidade de uma forma pedagógica, utilizando expressões artísticas e conteúdos científicos (Musex, 2023). A primeira exposição do Musex, intitulada “Amor Veneris - Viagem ao Prazer Sexual Feminino”<sup>36</sup>, teve o apoio da Câmara Municipal de Oeiras e esteve patente no Palácio dos Anjos, em Algés, de 25 de junho de 2022 a 8 de março de 2023<sup>37</sup>.

Com curadoria da sexóloga Marta Crawford e da arquiteta e curadora de arte Fabrícia Valente, num espaço cenografado pelo coletivo Os Espacialistas, a exposição apresentava no início dois caminhos distintos aos visitantes: um com consentimento e outro sem consentimento. No caminho do consentimento, os visitantes eram guiados numa viagem pela neurociência, pela pele e pelo clitóris, explorando os diferentes domínios da sexualidade feminina. Já no caminho sem consentimento, eram apresentadas obras relacionadas com questões como violência sexual, mutilação genital feminina e abuso sexual, numa tentativa de sensibilizar para estas realidades.

A exposição, centrada no universo do prazer feminino, contou com obras de artistas nacionais e internacionais renomados, como Paula Rego e Jamie McCartney. Além das visitas regulares, o Musex oferecia uma agenda mensal de iniciativas especiais, como oficinas, conversas, atividades para famílias e visitas *pop-up*, incluindo performances. Foram ainda desenvolvidas visitas orientadas específicas para escolas e universidades, adaptadas a cada ciclo de ensino.

A exposição, que recebeu aproximadamente 25 mil visitantes<sup>38</sup>, foi projetada para ser uma experiência pedagógica, lúdica, provocadora e irreverente e que acabou por chamar a atenção num país de “brandos costumes”, como referiu o presidente da Câmara Municipal de Oeiras, Isaltino Morais (Olhares de Lisboa, 2023).

Fig. 33:  
The great wall of vagina,  
de Jamie McCartney -  
400 moldes de gesso  
de vulvas

Fig. 34:  
Jovens a visualizar  
excertos de filmes  
pornográficos da  
produtora Erika Lust  
através dos buracos  
presentes na parede

<sup>36</sup> No Instagram do Musex (@mu.s.e.x) é possível ver mais obras e informações sobre a exposição.

<sup>37</sup> A exposição estava prevista manter-se até 30 de dezembro de 2022. Dado o elevado interesse revelado pelo público, tanto português como estrangeiro, o Município de Oeiras decidiu prolongar a exposição.

<sup>38</sup> A mestrandia assistiu a uma visita guiada à exposição, com alunos do ensino superior, tendo elaborado de seguida uma apresentação PDF que pode ser visualizada aqui: <https://drive.google.com/file/d/1rWZMumsatqmR1c1yet7MLrYv0s9VLLpY/view?usp=sharing>

Apesar da abundância de recursos para educação sexual disponíveis na sociedade contemporânea, nem todos os indivíduos têm acesso igualitário a esses recursos e a sua qualidade nem sempre é assegurada. Por conseguinte, a educação sexual nas escolas emerge como uma necessidade vital. Como destacado por Paulo Pelixo, psicólogo e diretor técnico da APF, a escola pode representar o único espaço onde muitos jovens têm acesso a uma educação sexual fundamentada em evidências científicas (Brito, 2021).

**Sendo a Escola um lugar habitado por crianças e jovens, cujas idades são atravessadas pelos fenómenos de transformação corporal e psicológica ligados ao crescimento natural, é nela que se vivem alguns dos primeiros e mais impressionantes sentimentos e emoções decorrentes do desenvolvimento sexual.** (Carvalho et al., 2017, p. 73)

A escola é um lugar de aprendizagem e de evolução pessoal, onde durante (pelo menos) doze anos os alunos são testados em sala de aula e fora dela. Aprende-se a lidar com os outros ao mesmo tempo que se vai descobrindo o próprio eu. As crianças e os jovens crescem a observar e a experienciar, em ambiente escolar, comportamentos característicos de quem está a descobrir a sua sexualidade e de quem está a vivenciar as suas primeiras vezes. A primeira *crush*, o primeiro beijo, o primeiro namoro, a primeira relação sexual, o primeiro desgosto de amor e inúmeras outras primeiras vezes acontecem, para muitas pessoas, durante o percurso escolar. A sexualidade é vivida de diversas formas nos vários ambientes que a escola proporciona aos alunos, “quer seja nas suas brincadeiras, no estudo e nos namoros, mas também na relação com os docentes e trabalhadores da escola” (Carvalho et al., 2017, p. 73).

A primeira lei de educação sexual aprovada na Assembleia da República remonta ao governo de Mário Soares. O Decreto-Lei n.º 3/1984<sup>39</sup> (fig. 35) representa um marco significativo em Portugal, estabelecendo não apenas o direito das crianças e dos jovens à educação sexual, mas também garantindo o acesso ao planeamento familiar. No entanto, apesar das intenções progressistas, “esta lei nunca chegou a ser regulamentada na sua parte relativa à educação sexual” (APF, s.d.-c). O século avançou, virou e esta questão continuou a percorrer um longo caminho, repleto de avanços e retrocessos<sup>40</sup>. Somente em 2009, esta jornada legislativa atingiu um ponto crucial com a aprovação de uma lei mais clara e abrangente, a Lei n.º 60/2009, que definiu de forma mais precisa os objetivos da educação sexual escolar em Portugal, bem como o seu enquadramento curricular e organizacional. Passados 15 anos, a lei permanece inalterada.

<sup>39</sup> O Decreto-Lei n.º 3/1984 pode ser consultado na íntegra através deste *link*: <https://files.diariodarepublica.pt/1s/1984/03/07100/09810983.pdf>

<sup>40</sup> Os avanços e retrocessos referentes à lei de educação sexual podem ser analisados aqui (na secção “Quadro legal”): <https://apf.pt/informacao-tematica/educacao-sexual/>

Fig. 35:  
Primeira página do Decreto-Lei n.º 3/1984 publicado no Diário da República n.º 71/1984, Série I de 1984-03-24



# DIÁRIO DA REPÚBLICA

PREÇO DESTE NÚMERO — 20\$00

Assinaturas	Assinatura	
	Anual	Semestral
<i>Diário da República:</i>		
Completa .....	9 000\$00	5 000\$00
1.ª, 2.ª ou 3.ª séries .....	3 600\$00	2 000\$00
Duas séries diferentes .....	6 000\$00	3 300\$00
Apêndices .....	3 000\$00	-
<i>Diário da Assembleia da República</i> .....	2 800\$00	-
<i>Compilação dos Sumários do Diário da República</i> .....	1 500\$00	-

1 — A renovação das assinaturas ou a aceitação de novos assinantes para qualquer das publicações oficiais deverá ter lugar até ao final do mês de Janeiro para as assinaturas anuais ou para as do 1.º semestre e até 31 de Julho para as que corresponderem ao 2.º semestre.  
2 — Preço de página para venda avulso, 2550; preço por linha de anúncio, 55\$.  
3 — Para os novos assinantes do *Diário da Assembleia da República*, o período da assinatura será compreendido de Janeiro a Dezembro de cada ano. Os números publicados em Novembro e Dezembro do ano anterior que completam a legislatura serão adquiridos ao preço de capa.

NOTA. — A estes preços acrescem os portes de correio.

Toda a correspondência, quer oficial, quer relativa a anúncios e a assinaturas do «Diário da República» e do «Diário da Assembleia da República», deve ser dirigida à administração da Imprensa Nacional-Casa da Moeda, Rua de D. Francisco Manuel de Melo, 5 — 1092 Lisboa Codex.

## IMPRESA NACIONAL-CASA DA MOEDA

### Aviso

Por ordem superior e para constar, comunica-se que não serão aceites quaisquer originais destinados ao «Diário da República» desde que não tragam aposta a competente ordem de publicação, assinada e autenticada com selo branco.

## SUMÁRIO

### Assembleia da República:

Lei n.º 3/84:

Educação sexual e planeamento familiar.

### Ministérios das Finanças e do Plano, da Agricultura, Florestas e Alimentação e do Comércio e Turismo:

Portaria n.º 162/84:

Actualiza os preços de compra e de intervenção superior que delimitam os níveis entre os quais se pretende situar o preço de mercado de suínos.

Portaria n.º 163/84:

Fixa os preços de venda pela EPAC — Empresa Pública de Abastecimento de Cereais aos industriais descascadores de arroz importado dos tipos comerciais Carolino e Gigante.

### Ex-Ministério de Agricultura, Comércio e Pescas:

Declaração:

De terem sido autorizadas transferências de verbas no orçamento do Ministério para o ano de 1983 no montante de 250 507 contos.

Nota. — Foi publicado um 4.º suplemento ao *Diário da República*, n.º 301, de 31 de Dezembro de 1983, inserindo o seguinte:

### Ministério da Administração Interna:

Decreto-Lei n.º 465/83:

Aprova o Estatuto do Militar da Guarda Nacional Republicana, bem assim como os Estatutos do Oficial, do Sargento e da Praça da mesma Guarda.

## ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA

Lei n.º 3/84

de 24 de Março

### Educação sexual e planeamento familiar

A Assembleia da República decreta, nos termos dos artigos 164.º, alínea d), e 169.º, n.º 2, da Constituição, o seguinte:

#### ARTIGO 1.º

##### (Direito à educação sexual e de acesso ao planeamento familiar)

1 — O Estado garante o direito à educação sexual, como componente do direito fundamental à educação.

2 — Incumbe ao Estado, para protecção da família, promover, pelos meios necessários, a divulgação dos métodos de planeamento familiar e organizar as estruturas jurídicas e técnicas que permitam o exercício de uma maternidade e paternidade conscientes.

#### ARTIGO 2.º

##### (Educação sexual dos jovens)

1 — O dever fundamental de proteger a família e o desempenho da incumbência de cooperar com os pais na educação dos filhos cometem ao Estado a garantia da educação sexual dos jovens através da escola, das organizações sanitárias e dos meios de comunicação social.

2 — Os programas escolares incluirão, de acordo com os diferentes níveis de ensino, conhecimentos científicos sobre anatomia, fisiologia, genética e sexualidade humanas, devendo contribuir para a superação das discriminações em razão do sexo e da divisão tradicional de funções entre mulher e homem.

3 — Será dispensada particular atenção à formação inicial e permanente dos docentes, por forma a dotá-los do conhecimento e da compreensão da problemática da educação sexual, em particular no que diz respeito aos jovens.



PARTE 1 | CAPÍTULO 3

# ENTRE A LEGISLAÇÃO E A REALIDADE

3.1. O que diz a lei?

3.2. Da teoria à prática

3.3. A lacuna no ensino secundário

### 3.1. O que diz a lei?

Para garantir que todas as crianças e jovens tenham acesso a uma educação sexual eficaz e positiva ao longo do seu crescimento, em junho de 2009 foi aprovada na Assembleia da República a Lei n.º 60/2009<sup>41</sup> (fig. 36 e fig. 37), que estabelece a aplicação obrigatória da educação sexual nos projetos educativos dos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas em Portugal (Decreto-lei n.º 60/2009, 2009). A Lei n.º 60/2009, regulamentada em abril de 2010 pela Portaria n.º 196-A/2010<sup>42</sup>, tem como principal objetivo promover uma abordagem informada e responsável à sexualidade, integrando-a nos currículos dos estabelecimentos do ensino básico e secundário<sup>43</sup> em todo o território nacional. Na legislação estão descritas as finalidades da educação sexual em meio escolar (Decreto-lei n.º 60/2009, 2009):

- Valorizar a sexualidade e afetividade no desenvolvimento individual, respeitando a diversidade de concepções existentes na sociedade portuguesa;
- Desenvolver competências que permitam escolhas informadas e seguras no campo da sexualidade;
- Reduzir as consequências negativas de comportamentos sexuais de risco, como gravidez não desejada e infeções sexualmente transmissíveis;
- Melhorar os relacionamentos afetivo-sexuais dos jovens;
- Capacitar para a proteção contra todas as formas de exploração e de abuso sexuais;
- Promover o respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais;
- Valorizar uma sexualidade responsável e informada;
- Promover a igualdade entre os sexos;
- Reconhecer a importância da participação no processo educativo por parte de encarregados de educação, alunos, professores e técnicos de saúde;
- Compreender cientificamente o funcionamento dos mecanismos biológicos reprodutivos;
- Eliminar comportamentos baseados na discriminação sexual ou na violência em função do sexo ou orientação sexual.

<sup>41</sup> O Decreto-Lei n.º 60/2009 pode ser consultado na íntegra através deste link: [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/lei\\_60\\_2009.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/lei_60_2009.pdf)

<sup>42</sup> A Portaria n.º 196-A/2010 pode ser consultada aqui: [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/port\\_196a\\_edsexual2010.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/port_196a_edsexual2010.pdf)

<sup>43</sup> O ensino básico está estruturado em três ciclos: 1.º ciclo - correspondente aos quatro primeiros anos de escolaridade; 2.º ciclo - correspondente aos 5.º e 6.º anos de escolaridade; 3.º ciclo - correspondente aos 7.º, 8.º e 9.º anos de escolaridade. O ensino secundário abrange o 10.º, 11.º e 12.º anos de escolaridade.

*Diário da República, 1.ª série—N.º 151—6 de Agosto de 2009*

## ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA

**Lei n.º 60/2009**

**de 6 de Agosto**

**Estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar**

A Assembleia da República decreta, nos termos da alínea c) do artigo 161.º da Constituição, o seguinte:

Artigo 1.º

**Objecto e âmbito**

1 — A presente lei estabelece a aplicação da educação sexual nos estabelecimentos do ensino básico e do ensino secundário.

2 — A presente lei aplica-se a todos os estabelecimentos da rede pública, bem como aos estabelecimentos da rede privada e cooperativa com contrato de associação, de todo o território nacional.

Fig. 36:  
Artigo 1.º do Decreto-Lei n.º 60/2009 publicado no Diário da República n.º 151/2009, Série I de 2009-08-06

Artigo 14.º

**Entrada em vigor**

1 — Sem prejuízo do disposto no número seguinte, a presente lei entra em vigor no dia seguinte ao da sua publicação, devendo ser aplicada nas escolas a partir da data de início do ano lectivo de 2009-2010.

2 — Os gabinetes de informação e apoio ao aluno devem estar em funcionamento em todos os agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas até ao início do ano lectivo de 2010-2011.

Aprovada em 4 de Junho de 2009.

O Presidente da Assembleia da República, *Jaime Gama*.

Promulgada em 23 de Julho de 2009.

Publique-se.

O Presidente da República, ANÍBAL CAVACO SILVA.

Referendada em 23 de Julho de 2009.

O Primeiro-Ministro, *José Sócrates Carvalho Pinto de Sousa*.

Fig. 37:  
Artigo 14.º do Decreto-Lei n.º 60/2009 publicado no Diário da República n.º 151/2009, Série I de 2009-08-06

**“A educação sexual foi integrada por lei na educação para a saúde precisamente por obedecer ao mesmo conceito de abordagem com vista à promoção da saúde física, psicológica e social” (Portaria n.º 196-A/2010, 2010).**

A implementação da educação sexual ocorre de acordo com modalidades específicas em diferentes níveis de ensino. No ensino básico, a educação sexual deve ser integrada nas áreas curriculares não disciplinares, como a Formação Cívica e a Área de Projeto. Já no ensino secundário, deve abranger tanto as áreas curriculares disciplinares quanto as não disciplinares. No ensino profissional, o diretor da escola em colaboração com o professor coordenador da área da educação para a saúde e os diretores de turma definem que conteúdos da educação sexual devem ser abordados nas áreas curriculares disciplinares (Portaria n.º 196-A/2010, 2010).

A carga horária deve ser adaptada a cada nível de ensino e a cada turma, garantindo um mínimo de seis horas para os 1.º e 2.º ciclos do ensino básico e doze horas para o 3.º ciclo do ensino básico e para o secundário (Portaria n.º 196-A/2010, 2010).

**“Os termos em que se concretiza a inclusão da educação sexual nos projetos educativos dos agrupamentos de escolas e das escolas não agrupadas são definidos pelo respetivo conselho pedagógico e dependem de parecer do conselho geral” (Portaria n.º 196-A/2010, 2010)**

Cada agrupamento de escolas e escolas não agrupadas deve nomear um professor-coordenador e formar uma equipa interdisciplinar dedicada à educação para a saúde e educação sexual. Esta equipa terá a responsabilidade de gerir o gabinete de informação e apoio ao aluno, garantir a implementação efetiva dos conteúdos curriculares e fomentar a participação da comunidade educativa (encarregados de educação, os estudantes e as respetivas estruturas representativas) (Portaria n.º 196-A/2010, 2010).

Além da carga horária e dos objetivos curriculares, a legislação destaca a importância de estabelecer parcerias com profissionais de saúde, unidades de saúde e organizações não governamentais especializadas na área, e ainda define os conteúdos adequados a cada nível de ensino (fig. 38).

Em suma, a legislação é precisa ao definir requisitos específicos para a introdução da educação sexual nos estabelecimentos de ensino básico e secundário da rede pública ou privada, do território nacional. Contudo, a efetiva aplicação pode divergir, uma vez que cada instituição detém autonomia para decidir a forma como irá incorporar e seguir as orientações estabelecidas. Assim, mesmo existindo a lei, surge a questão: Será que esta é (sempre) cumprida?

Fig. 38:  
Conteúdos que devem ser abordados no âmbito da educação sexual, do 1.º ciclo ao ensino secundário (Portaria n.º 196-A/2010, pp. 2-3)

#### QUADRO ANEXO

(a que se refere o n.º 1 do artigo 3.º)

Os objetivos mínimos da área de educação sexual devem contemplar os seguintes conteúdos que podem ser abordados nas áreas disciplinares ou nas áreas curriculares não disciplinares.

##### 1.º ciclo (1.º ao 4.º anos)

Noção de corpo;  
O corpo em harmonia com a Natureza e o seu ambiente social e cultural;  
Noção de família;  
Diferenças entre rapazes e raparigas;  
Proteção do corpo e noção dos limites, dizendo não às aproximações abusivas.

##### 1170-(4)

##### 2.º ano

Para além das rubricas incluídas nos programas de meio físico, o professor deve esclarecer os alunos sobre questões e dúvidas que surjam naturalmente, respondendo de forma simples e clara.

##### 3.º e 4.º anos

Para além das rubricas incluídas nos programas de meio físico, o professor poderá desenvolver temas que levem os alunos a compreender a necessidade de proteger o próprio corpo, de se defender de eventuais aproximações abusivas, aconselhando que, caso se deparem com dúvidas ou problemas de identidade de género, se sintam no direito de pedir ajuda às pessoas em quem confiam na família ou na escola.

##### 2.º ciclo (5.º e 6.º anos)

Puberdade — aspectos biológicos e emocionais;  
O corpo em transformação;  
Caracteres sexuais secundários;  
Normalidade, importância e frequência das suas variantes biopsicológicas;  
Diversidade e respeito;  
Sexualidade e género;  
Reprodução humana e crescimento; contraceção e planeamento familiar;  
Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório;  
Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas;  
Dimensão ética da sexualidade humana.

##### 3.º ciclo (7.º ao 9.º anos)

Dimensão ética da sexualidade humana:  
Compreensão da sexualidade como uma das componentes mais sensíveis da pessoa, no contexto de um projecto de vida que integre valores (por exemplo: afectos, ternura, crescimento e maturidade emocional, capacidade de lidar com frustrações, compromissos, abstinência voluntária) e uma dimensão ética;  
Compreensão da fisiologia geral da reprodução humana;  
Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório;  
Compreensão do uso e acessibilidade dos métodos contraceptivos e, sumariamente, dos seus mecanismos de acção e tolerância (efeitos secundários);  
Compreensão da epidemiologia das principais IST em Portugal e no mundo (incluindo infecção por VIH/vírus

*Diário da República, 1.ª série — N.º 69 — 9 de Abril de 2010*

da imunodeficiência humana — HPV2/vírus do papiloma humano — e suas consequências) bem como os métodos de prevenção. Saber como se protege o seu próprio corpo, prevenindo a violência e o abuso físico e sexual e comportamentos sexuais de risco, dizendo não a pressões emocionais e sexuais;

Conhecimento das taxas e tendências de maternidade e da paternidade na adolescência e compreensão do respectivo significado;

Conhecimento das taxas e tendências das interrupções voluntárias de gravidez, suas sequelas e respectivo significado;

Compreensão da noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável;  
Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas.

##### Ensino secundário

Compreensão ética da sexualidade humana.

Sem prejuízo dos conteúdos já enunciados no 3.º ciclo, sempre que se entenda necessário, devem retomar-se temas previamente abordados, pois a experiência demonstra vantagens de se voltar a abordá-los com alunos que, nesta fase de estudos, poderão eventualmente já ter iniciado a vida sexual activa. A abordagem deve ser acompanhada por uma reflexão sobre atitudes e comportamentos dos adolescentes na actualidade:

Compreensão e determinação do ciclo menstrual em geral, com particular atenção à identificação, quando possível, do período ovulatório, em função das características dos ciclos menstruais.

Informação estatística, por exemplo sobre:

Idade de início das relações sexuais, em Portugal e na UE;  
Taxas de gravidez e aborto em Portugal;

Métodos contraceptivos disponíveis e utilizados; segurança proporcionada por diferentes métodos; motivos que impedem o uso de métodos adequados;

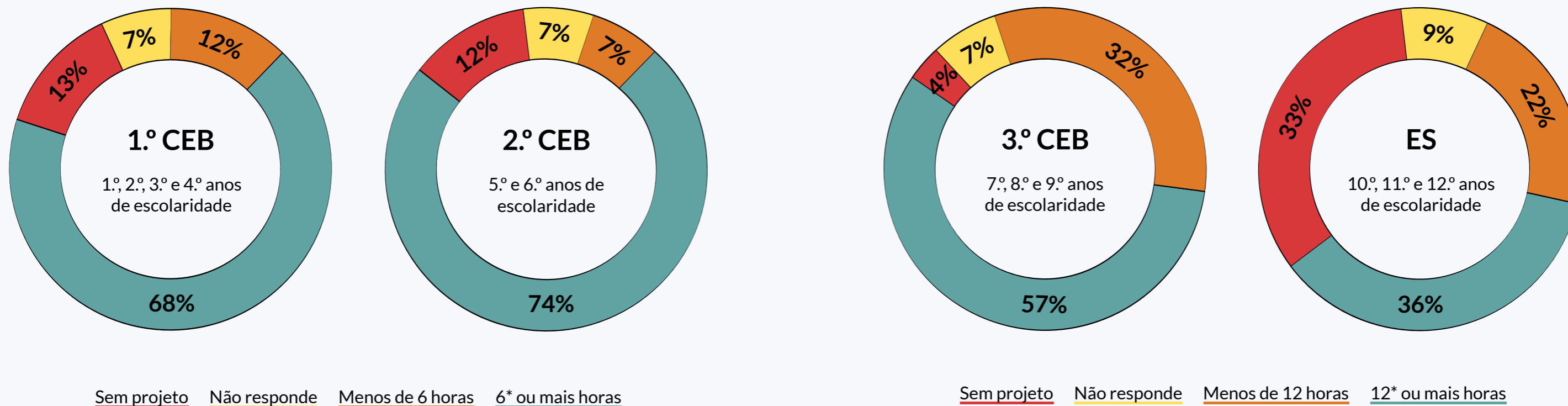
Consequências físicas, psicológicas e sociais da maternidade e da paternidade de gravidez na adolescência e do aborto;

Doenças e infecções sexualmente transmissíveis (como infecção por VIH e HPV) e suas consequências;

Prevenção de doenças sexualmente transmissíveis;

Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas.

### 3.2. Da teoria à prática



A educação sexual foi teoricamente introduzida no currículo escolar, mas, na prática, a sua implementação mostra-se limitada e muitas vezes inexistente. A disparidade entre escolas – e mesmo entre turmas – é uma realidade evidenciada no relatório de acompanhamento e avaliação da implementação da Lei n.º 60/2009, realizado pelo Ministério da Educação em 2019<sup>44</sup>. Este relatório mostrou que, passados 10 anos da aprovação da lei, grande parte dos estabelecimentos de ensino não a estava a cumprir.

O ciclo de ensino em que o número de horas dedicadas ao Projeto de Educação Sexual de Turma (PEST) mais se aproxima do previsto na lei é o 2.º ciclo do ensino básico (2.º CEB), com 74% das escolas a dedicarem 6 ou mais horas (fig. 39). As maiores carências acontecem no ensino secundário (ES), onde apenas 36% das escolas dedicam as 12 horas de carga horária prevista por ano, sendo que num terço das escolas esse projeto simplesmente não existia (Ministério da Educação, 2019, pp. 18-19).

Fig. 39: Tempo dedicado ao Projeto de Educação Sexual de Turma em cada ciclo e nível de ensino

Quando questionadas sobre os constrangimentos encontrados para cumprir a legislação, o relatório do Ministério da Educação (2019, p. 26) revela que 77% das escolas optaram por não responder, indicando assim que não identificaram nenhum obstáculo na elaboração do PEST. Relativamente a este tópico, o relatório destaca que 4% das escolas reconheceram a necessidade de formação, 12% mencionaram restrições no número de horas disponíveis ou na extensão do currículo e 7% não tiveram nada a referir/registar (Ministério da Educação, 2019, p. 26).

Apesar da grande maioria das escolas não justificar o incumprimento da legislação, é possível identificar alguns motivos que podem explicar esta abordagem insuficiente das escolas em relação à educação sexual. A análise minuciosa da legislação, a visualização de notícias televisivas e estudos sobre este problema e a entrevista conduzida pela mestranda a Dina Paulino<sup>45</sup>, técnica da Direção-Geral da Educação, são fontes importantes. No entanto, destaca-se especialmente a análise da entrevista realizada em 2021 pela Revista Gerador<sup>46</sup> sobre como as escolas estão a abordar a educação sexual e os obstáculos existentes, que incluiu diversos profissionais da saúde e da educação como a psicóloga e sexóloga Vânia Beliz e Tiago Brandão Rodrigues, ministro da educação à data da entrevista. A partir dessas fontes, foi possível identificar uma série de razões que levam as escolas a não cumprirem a Lei n.º 60/2009.

<sup>44</sup> O relatório tem por base os dados recolhidos através de um formulário *online*, cuja solicitação de preenchimento foi veiculada aos diretores dos Agrupamentos de escolas/Escolas não agrupadas entre 12 de janeiro e 17 de fevereiro de 2019. O relatório pode ser acedido aqui: <https://planapp.gov.pt/wp-content/uploads/2023/05/Relatorio.pdf>

<sup>45</sup> A versão integral da entrevista realizada pela mestranda no ano de 2023, pode ser consultada na secção de anexos desta dissertação.

<sup>46</sup> A entrevista pode ser consultada aqui: <https://gerador.eu/quem-tem-medo-da-educacao-sexual/>

## | Falta de tempo |

Em 2012, as áreas não curriculares (Formação Cívica, Área de Projeto e Estudo Acompanhado) foram extintas e a educação sexual passou a estar inserida na disciplina Cidadania e Desenvolvimento, introduzida no currículo em 2018 (Brito, 2021). No entanto, a Lei n.º 60/2009 que estabelece a aplicação obrigatória da educação sexual nos projetos educativos dos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas, não foi alterada e mantém-se em vigor.

Em entrevista concedida à maestranda em 2023, Dina Paulino, técnica da Direção-Geral da Educação, enfatiza que a sexualidade incluída na disciplina Cidadania e Desenvolvimento não substitui as horas mínimas de educação sexual estipuladas pela lei de 2009, realçando que estas “devem ser cumpridas à mesma”<sup>47</sup>. Quando confrontada com a não alteração da legislação, Dina Paulino afirma: “Vamos tentar alterar, estamos a trabalhar nisso”<sup>47</sup>.

De acordo com a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania<sup>48</sup> - documento oficial de referência para as escolas -, Cidadania e Desenvolvimento constitui uma disciplina autónoma apenas nos 2.º e 3.º ciclos de ensino, tendo natureza transdisciplinar no 1.º ciclo do ensino básico e desenvolvendo-se “com o contributo de todas as disciplinas e componentes de formação” (Grupo de Trabalho de Educação para a Cidadania [GTEC], 2017) no ensino secundário.

**Os diferentes domínios da Educação para a Cidadania estão organizados em três grupos com implicações diferenciadas: o primeiro, obrigatório para todos os níveis e ciclos de escolaridade (porque se trata de áreas transversais e longitudinais), o segundo, pelo menos em dois ciclos do ensino básico, o terceiro com aplicação opcional em qualquer ano de escolaridade. (GTEC, 2017)**

Com um vasto leque de temas a abordar (fig. 40) – sendo a sexualidade apenas um de muitos –, Cidadania e Desenvolvimento torna-se um desafio para as escolas, especialmente nos níveis de ensino onde esta disciplina não é autónoma. A responsabilidade de decidir o que explorar dentro de cada tema e como fazê-lo é atribuída aos professores, o que pode resultar em lacunas na abordagem da educação sexual (Brito, 2021).

O tema da sexualidade, que se enquadra no segundo grupo, deve ser obrigatoriamente integrado em pelo menos dois ciclos do ensino básico. Não sendo, portanto, mandatário trabalhar este tema no ensino secundário. No entanto, a Lei n.º 60/2009 continua em vigor, impondo a obrigatoriedade de dedicar pelo menos 12 horas ao tema da sexualidade no ensino secundário. É relevante salientar que, uma vez que a Cidadania e Desenvolvimento não constitui uma disciplina autónoma nesse nível de ensino, torna-se mais complexo cumprir as 12 horas estipuladas por lei. Os professores veem-se forçados a utilizar tempos das aulas curriculares (Matos et al., 2014, p. 352).

<sup>47</sup> Retirado da entrevista a Dina Paulino, realizada pela maestranda no ano de 2023. A versão integral da entrevista pode ser consultada na secção de anexos desta dissertação.

<sup>48</sup> A Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania pode ser acedida através do link: [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Projetos\\_Curriculares/Aprendizagens\\_Essenciais/estrategia\\_cidadania\\_original.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Projetos_Curriculares/Aprendizagens_Essenciais/estrategia_cidadania_original.pdf)

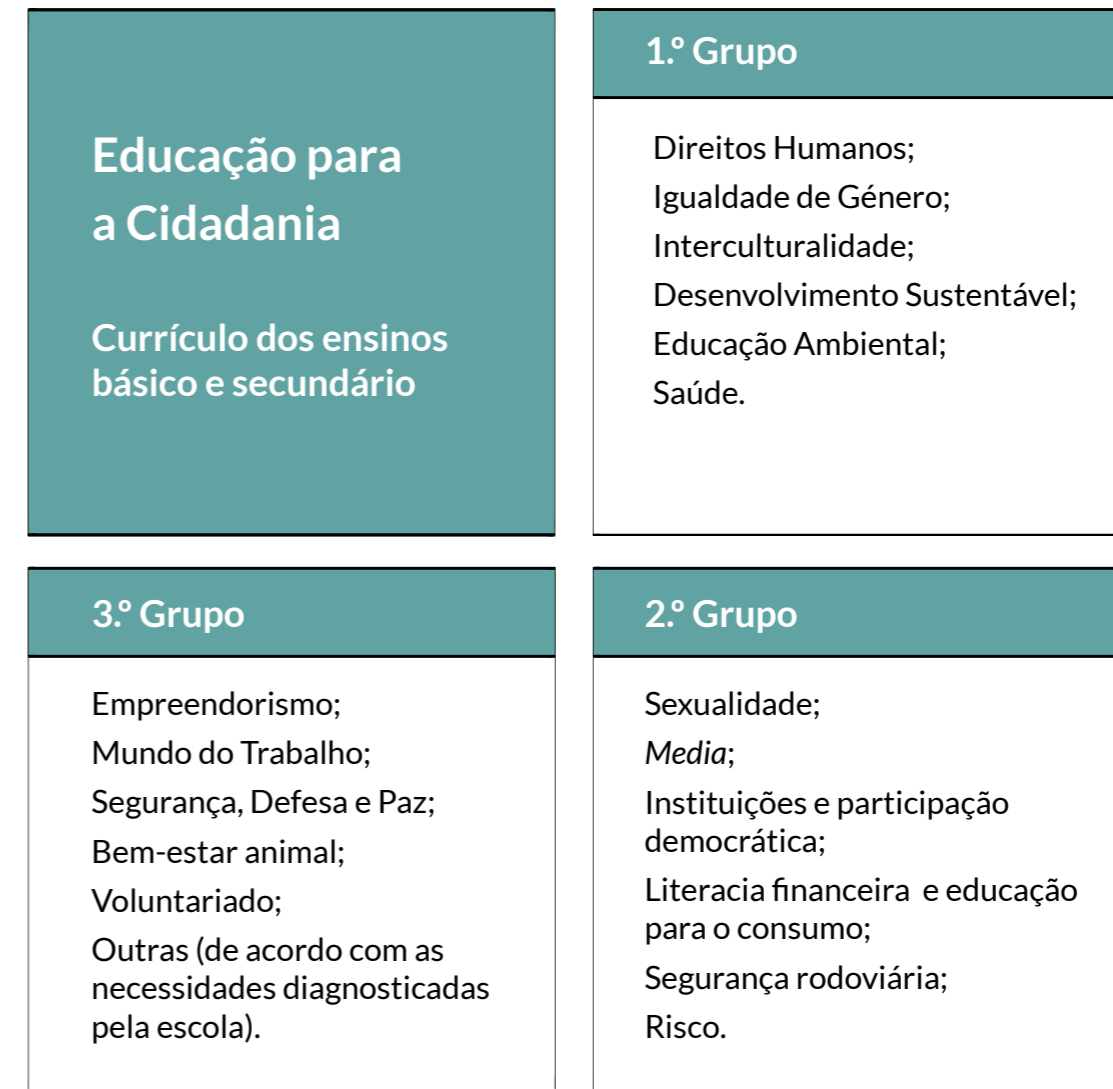


Fig. 40: Diferentes domínios da Educação para a Cidadania

Como mencionado anteriormente, é no ensino secundário que se evidencia uma falha significativa na educação sexual. A respeito disto, Dina Paulino refere que os professores justificam esta falha com os exames realizados neste ciclo escolar:

**Uma das primeiras desculpas é que não há tempo para trabalhar essas coisas por causa dos exames... O que não é uma desculpa, porque consegue-se trabalhar transversalmente nas disciplinas. Posso trabalhar perfeitamente no Português um texto sobre a educação sexual.**<sup>47</sup>

Acrescenta ainda que a DGE está a trabalhar nesse sentido, procurando “fazê-los ver [aos professores] que não é assim tão complicado conseguirem articular as aprendizagens dos alunos com a educação sexual”<sup>47</sup>.

## | Falta de um programa oficial |

A educação sexual é integrada ao longo de todo o currículo escolar, apesar de não existir nenhum programa oficial. Assim, baseia-se em diretrizes que promovem uma abordagem holística, podendo ser aplicada em qualquer ano escolar por professores, profissionais de saúde e organizações não governamentais (Associação Nacional de Estudantes de Medicina [ANEM] & APF, 2021, p. 9).

Embora não haja uma estratégia de educação sexual oficial, em 2017 a Direção-Geral da Educação e a Direção-Geral da Saúde lançaram o Referencial de Educação para a Saúde<sup>49</sup>, que “pretende ser uma ferramenta educativa flexível, de adoção voluntária, passível de ser utilizada e adaptada em função das opções e das realidades de cada contexto educativo” (Carvalho et al., 2017, p. 7). Este aborda cinco temas essenciais da educação para a saúde, incluindo “Afetos e Educação para a Sexualidade”, e para cada tema, estabelece subtemas e objetivos correspondentes, adaptados aos diferentes níveis de ensino (fig. 41). No entanto, o referencial não fornece diretrizes específicas sobre como explorar esses subtemas em sala de aula. Em vez disso, enfatiza que “os professores poderão selecionar quais os conteúdos a abordar, bem como os momentos e métodos para o fazer” (Carvalho et al., 2017, p. 8).

<sup>49</sup> O Referencial de Educação para a Saúde pode ser consultado aqui: [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esauade/referencial\\_educacao\\_saude\\_vf\\_junho2017.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esauade/referencial_educacao_saude_vf_junho2017.pdf)

Objetivo: Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única no que respeita à sexualidade, à identidade, à expressão de género e à orientação sexual

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomar consciência da diversidade das expressões e identidades de género.</li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Compreender e respeitar a diversidade na sexualidade (32) e na orientação sexual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar e aceitar a diversidade na sexualidade e na orientação sexual.</li> </ul>		

Objetivo: Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> <li>Desconstruir os diferentes papéis socioculturais em função do sexo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analisar criticamente os diferentes papéis socioculturais em função do sexo.</li> </ul>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analisar criticamente os papéis/comportamentos associados às raparigas e aos rapazes quanto ao namoro, às relações sexuais e à prevenção de consequências indesejáveis das mesmas.</li> <li>Identificar a violência baseada no género.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Discutir o significado da promoção da igualdade de direitos e oportunidades entre homens e mulheres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliar o significado da promoção da igualdade de direitos e oportunidades entre homens e mulheres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agir para a promoção da igualdade de direitos e oportunidades entre homens e mulheres.</li> </ul>		

Quando ainda ocupava o cargo de ministro da educação, Tiago Brandão Rodrigues mencionou, em entrevista à Revista Gerador, que é “fundamental que as escolas tenham autonomia para se organizar, constituam as suas próprias estruturas, encontrem as soluções mais apropriadas para o contexto em que trabalham e vão construindo este caminho progressivamente” (Brito, 2021).

Devido à inexistência de um programa oficial, é comum que as escolas optem por recorrer a parcerias com entidades externas como associações, profissionais da área da sexualidade ou unidades de saúde. Nesse contexto, a educação sexual muitas vezes acaba por se cingir “a uma ou duas sessões por ano num anfiteatro, em que um profissional de saúde vai falar sobre os aspetos biológicos da sexualidade”, conforme refere Paulo Pelixo, psicólogo e diretor técnico da APF (Brito, 2021).

Fig. 41: Objetivos propostos para o subtema “Identidade e Género”, divididos por níveis de ensino

## | Falta de recursos |

A educação sexual deve ser adaptada à idade e ao estado de desenvolvimento dos alunos. Por isso, é fundamental que o material educativo utilizado tenha em consideração essas características. Nas escolas, a educação sexual começa no 1.º ano de escolaridade, quando as crianças têm geralmente cerca de seis anos de idade, e continua até ao 12.º ano, altura em que os jovens estão prestes a atingir a maioridade. Ao longo destes anos, os métodos de ensino devem evoluir para responder às necessidades em constante mudança dos alunos.

Os professores, já sobrecarregados com a preparação de aulas, correção de testes e elaboração de relatórios, também têm a responsabilidade de procurar ferramentas pedagógicas adequadas e cientificamente validadas para desenvolver atividades de educação sexual. Em entrevista, Dina Paulino menciona que “cada professor é livre de escolher o que utiliza nas suas aulas”<sup>50</sup>, destacando que a Direção-Geral da Educação disponibiliza alguns recursos no website Educação para a Cidadania<sup>51</sup>.

<sup>50</sup> Retirado da entrevista a Dina Paulino, realizada pela mestranda no ano de 2023. A versão integral da entrevista pode ser consultada na secção de anexos desta dissertação.

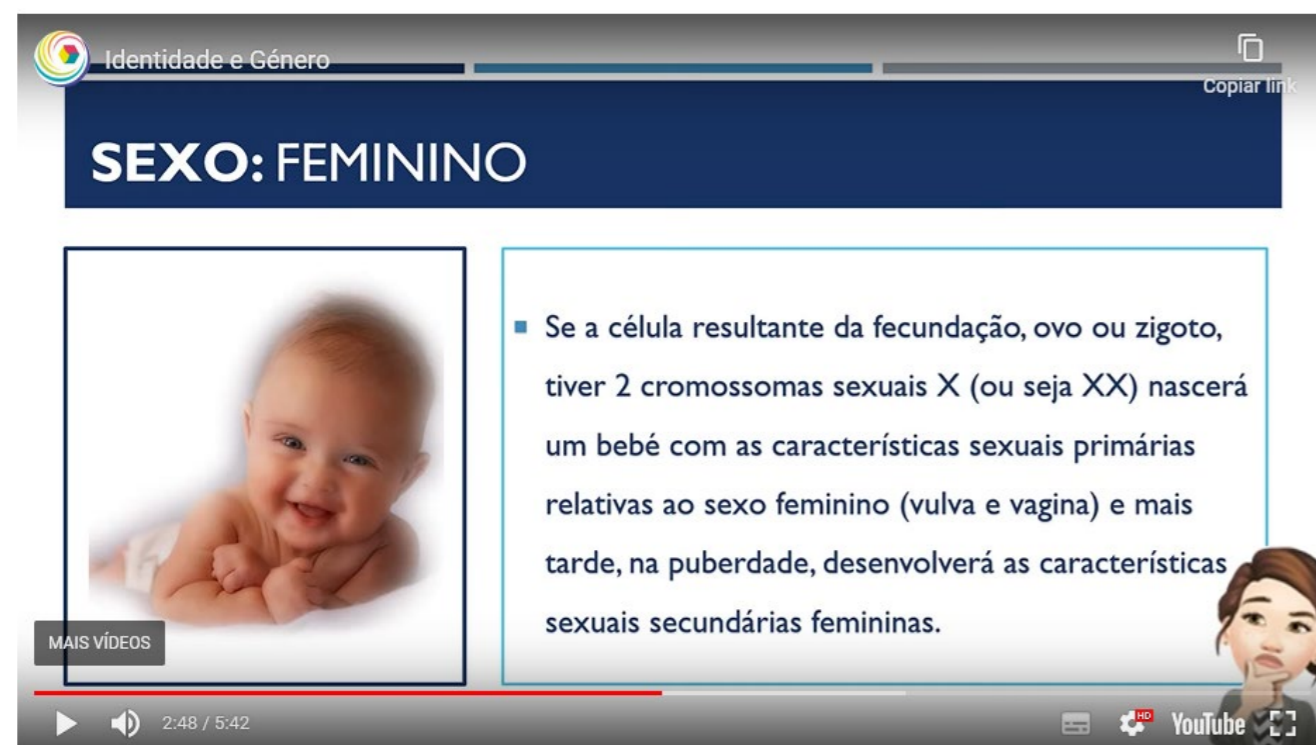
<sup>51</sup> O website pode ser acessado aqui: <https://cidadania.dge.mec.pt/>



Entre notícias e eventos, documentos de referência e projetos realizados por estudantes na disciplina Cidadania e Desenvolvimento, o website apresenta os diferentes domínios da Educação para a Cidadania (fig. 42), organizados pelos respetivos grupos. No entanto, a informação fornecida sobre cada tema é escassa e a interface é pouco intuitiva e estruturalmente confusa.

Fig. 42: Domínios do 2.º grupo definidos na Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania, no website Educação para a Cidadania da DGE

Dentro do domínio da sexualidade, são apresentados diversos subtemas, cada um acompanhado de breves textos informativos, e alguns deles são complementados com vídeos produzidos pela DGE (fig. 43), que explicam conceitos através de *slides* animados, que incluem texto e imagens, acompanhados por uma música ambiente. Embora estes vídeos contenham informações úteis, a forma pouco impactante como são apresentados pode não ser a mais eficaz para envolver as crianças e os jovens.



O *website* inclui ainda uma página com vários *links*<sup>52</sup> que direcionam para recursos produzidos por outras entidades, tanto nacionais como internacionais. Esses recursos englobam uma ampla variedade de materiais, desde vídeos e campanhas nacionais até publicações, estudos e relatórios, brochuras, manuais, guias e até mesmo legislação relevante. Contudo, os conteúdos disponíveis no *website* Educação para a Cidadania não estão organizados por faixa etária ou níveis de ensino. Assim, é responsabilidade dos professores selecionar os materiais mais apropriados para cada turma dentro das opções fornecidas pela DGE ou procurar alternativas noutras fontes.

A ausência de um programa oficial e a falta de recursos colocam uma carga adicional sobre os professores, exigindo-lhes um esforço extra para cumprir as exigências legais. Um estudo realizado em 2014 pela Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde (SPPS)<sup>53</sup>, com o objetivo de avaliar a implementação da educação sexual nas escolas, revelou que os professores se sentiam “muito sobrecarregados, muito pouco valorizados e muito pouco reconhecidos nos seus esforços” (Matos et al., 2014, p. 352). Dez anos após o estudo, não houve melhorias significativas nesse aspeto.

<sup>52</sup> A página pode ser acedida aqui: <https://cidadania.dge.mec.pt/recursos/sexualidade>

<sup>53</sup> O estudo pode ser consultado na íntegra através deste *link*: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/76775/2/94045.pdf>

## | Falta de formação |

**“Os professores não se sentem capacitados para falar sobre esses temas, porque não há formação. É o professor de matemática de 55 anos que te vai ensinar a pôr o preservativo ou que te vai falar de prazer?”** Tânia Graça em entrevista à MAGG (Cerqueira, 2021).

A falta de formação dos professores nesta área representa uma barreira significativa no processo de implementação da educação sexual nas escolas. Paulo Pelixo (APF) admite que, sem investimento na formação dos profissionais, não é possível ter uma educação sexual que responda ao propósito: “Se não tiver preparado para os abordar, se não conhecer as melhores estratégias de abordar, posso cair naquele papel de limitar-me a dar informação” (Brito, 2021).

Para abordar eficazmente este tema tão complexo, os professores devem estar devidamente capacitados e isso implica a necessidade de uma formação contínua ao longo das suas carreiras (Brito, 2021). Dada a evolução constante da dinâmica da educação sexual é vital que os professores acompanhem essas mudanças. Os desafios enfrentados pelos jovens, assim como as questões e os tópicos relevantes, podem variar significativamente de uma geração para outra. Portanto, os professores precisam de estar atualizados e preparados para responder adequadamente às necessidades dos alunos em constante mudança. Contudo, a maioria dos professores nunca recebeu formação em educação sexual e alguns não querem, de todo, receber, “Não querem estar envolvidos, acham que aquilo não é a área deles, acham que um professor de matemática não tem de ensinar educação sexual”, observa a psicóloga Sara Nasi (que possui ampla experiência em formação de docentes) em entrevista à Revista Gerador (Brito, 2021).

Este é um dos tópicos que mais gera divergências de opinião. Enquanto alguns pais e profissionais de saúde e educação argumentam que a educação sexual deve fazer parte da formação básica dos professores, outros defendem que este tema deveria ser ensinado por profissionais especializados em sexologia, pois estão mais preparados para lidar com questões delicadas e complexas relacionadas à sexualidade. Além disso, existe também uma perspetiva de um modelo misto, no qual a responsabilidade pela educação sexual é compartilhada entre os professores e entidades externas, como organizações não governamentais (Brito, 2021).

## | Falta de à-vontade |

Perante a inevitabilidade de lidarem com um tema geralmente desconfortável para muitas pessoas, a maioria dos professores opta por selecionar apenas os tópicos com os quais se sentem mais confortáveis, tornando a “educação sexual muito focada no perigo, na proteção e nunca no prazer”, como afirma a psicóloga e sexóloga Tânia Graça (Cerqueira, 2021). Esta observação feita em 2021 ecoa uma afirmação proferida em 1992 pelo sociólogo Duarte Vilar no programa Sexualidades, de Júlio Machado Vaz:

**Muitas vezes acabam por as ações de educação sexual serem na prática restritas a uma educação sexual para prevenir doenças e feitas de um ponto de vista muito técnico e tendo muito pouco a ver com os sentimentos, o prazer e o desprazer.** (Sexualidades, 1992b, 21:49)

Em 2014, no estudo feito pela SPPS, os jovens já expressavam “algum cansaço pelo facto dos temas serem apresentados anualmente de forma idêntica e sem progressão”, tendo alunos, pais e professores sugerido uma “monitorização que garanta que o assunto não se centre unicamente nos aspetos biológicos da reprodução e nas infeções sexualmente transmissíveis” (Matos et al., 2014, p. 352). Apesar disso, a educação sexual continua, em geral, a apresentar uma abordagem negativa, concentrando-se nas possíveis consequências adversas dos comportamentos sexuais, como a gravidez indesejada e as infeções sexualmente transmissíveis.

**Uma abordagem insuficiente, que privilegia os conteúdos biomédicos, numa lógica prescritiva e normativa, e que descarta dimensões igualmente importantes, como as questões de identidade e género, as relações afetivas ou os papéis sociais. É este o cenário pintado por grande parte dos alunos, mas também pais e vários professores.** (Brito, 2021)

Como o foco recai maioritariamente na componente biológica da sexualidade, com frequência, a educação sexual é atribuída aos professores de ciências naturais e biologia (Brito, 2021). Todavia, esses docentes não se encontram mais preparados para lecionar estas temáticas, já que na universidade não têm nenhuma disciplina em concreto que explique ou ensine a formação de educação sexual (Brito, 2021).

Em resumo, existem várias razões para o não cumprimento da lei em relação à educação sexual, o que pode resultar em disparidades no acesso a essa educação e fazer com que crianças e jovens não recebam a instrução que lhes é devida por lei. O relatório do Ministério da Educação de 2019 evidenciou claramente essa realidade, no entanto, pouco ou nada foi feito para a alterar. Com base nos dados desse relatório, decidimos centrar esta dissertação no ensino secundário, com o intuito de desenvolver uma ferramenta que contribua para a resolução deste problema. Para tal, foi realizada uma investigação mais detalhada sobre a educação sexual neste ciclo de ensino.

### 3.3. A lacuna no ensino secundário

Ao entrar no 10.º ano, por volta dos 15 anos de idade, os alunos iniciam uma nova etapa no seu percurso escolar. O ensino secundário marca uma transição significativa, durante a qual os jovens são confrontados com escolhas que terão um impacto decisivo no seu futuro. Este é o momento em que têm a oportunidade de selecionar uma área específica de estudos, um passo crucial na definição dos seus percursos académicos e profissionais (Sagnier et al., 2021, p. 33). É um período de autodescoberta e crescimento, no qual os jovens tomam decisões que moldarão as suas vidas a longo prazo, enquanto exploram novas experiências para além da sala de aula.

Para compreender melhor as mudanças que ocorrem na sexualidade neste ciclo escolar, recorreremos aos resultados do estudo “Jovens e educação sexual: conhecimentos, fontes e recursos” (referido no subcapítulo 2.1 “Aprender a viver a sexualidade” da parte 1), que teve como objetivo investigar os conhecimentos, fontes de informação e recursos dos jovens que frequentam o ensino secundário em relação à sexualidade (Ferreira et al., 2022, p. 11).

Na parte do questionário referente às práticas dos jovens no que diz respeito ao início das suas relações amorosas e sexuais, os resultados revelaram que a maioria dos jovens começou a namorar entre os 14 e os 15 anos (Ferreira et al., 2022, p. 75). Relativamente à iniciação sexual, 63,3% dos jovens afirmaram ainda não ter tido relações sexuais, sendo que essa proporção diminui à medida que a idade dos jovens aumenta<sup>54</sup>. Quando questionados sobre as principais razões para ainda não terem iniciado relações sexuais, a maioria dos jovens (67,7%) aponta como razão principal o facto de ainda não ter encontrado o parceiro ou parceira ideal. O segundo motivo mais referenciado é o facto de ter vontade, mas nunca ter tido oportunidade, sendo este mais comum entre os rapazes (32,6% e 13,4% das raparigas). As raparigas, por sua vez, apresentam uma maior diversidade de motivos, destacando-se o medo de engravidar (13,1% das raparigas e apenas 3% dos rapazes) (Ferreira et al., 2022, p. 80). Relativamente à primeira relação sexual, “As raparigas revelam ter tido uma experiência menos satisfatória, ao referenciarem sentimentos e sensações como o “nervosismo” (37,9%) e a “dor” (22,4%), sentimentos e sensações referenciados por apenas 28,8% e 0,6% dos rapazes, respetivamente” (Ferreira et al., 2022, p. 85).

<sup>54</sup> 14,3% dos jovens com 14-15 anos afirma já ter tido relações sexuais, em contraponto com 24% dos jovens com 16 anos, 42% dos jovens com 17 anos e 53,8% dos jovens com 18 anos (Ferreira et al., 2022, p. 77).

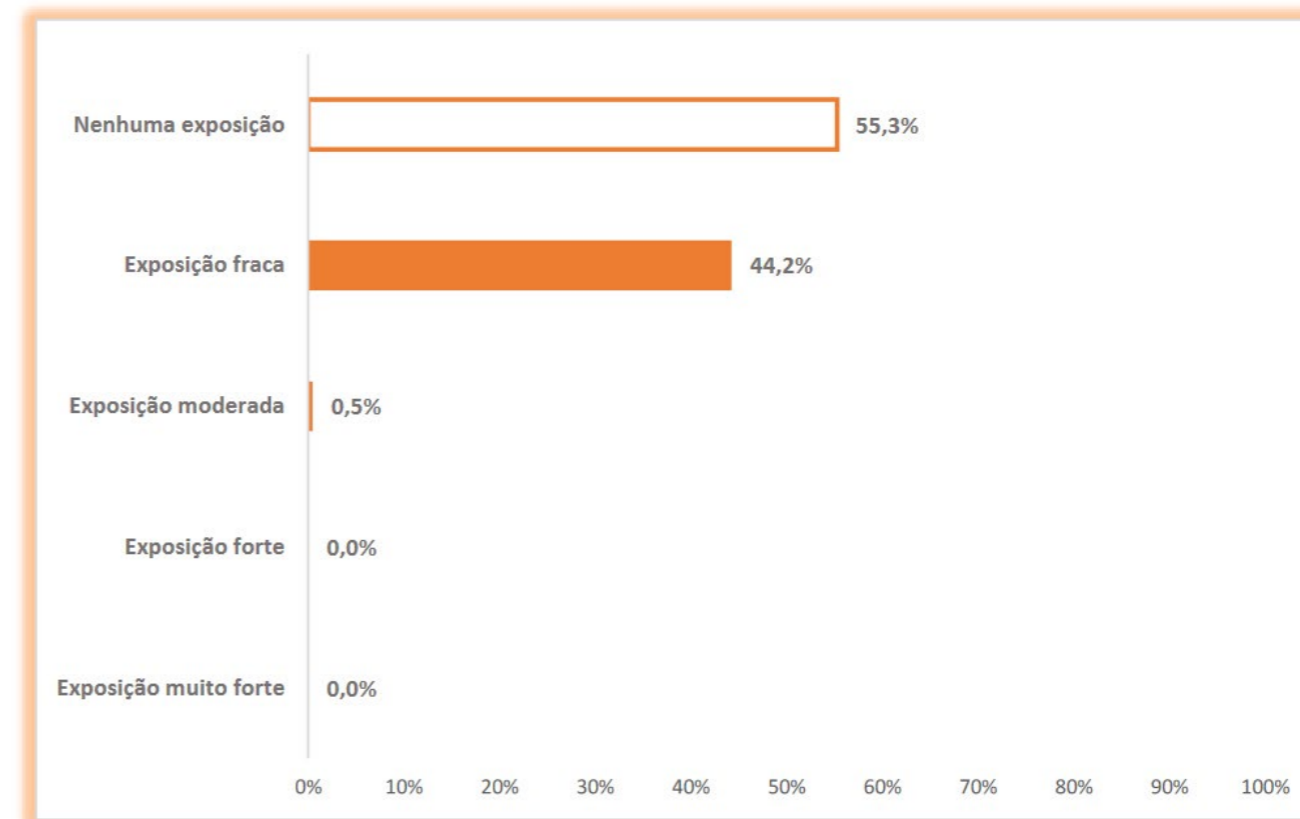
Considerando as informações apresentadas, a educação sexual no ensino secundário revela-se crucial, pois os jovens estão a vivenciar (ou a ponderar vivenciar) novas experiências no campo da sexualidade. Nesse sentido, é natural que surjam dúvidas e um crescente interesse em compreender e discutir esses temas, destacando-se a importância do fornecimento de orientação adequada para que possam fazer escolhas conscientes e saudáveis em relação à sua sexualidade.

No entanto, é neste ciclo de ensino que os jovens estão a ser menos preparados e a reter menos conhecimento, como revelam os resultados dos questionários realizados no estudo. Os jovens responderam a 29 perguntas sobre sexualidade, com o objetivo de testar os seus conhecimentos em 4 eixos temáticos: métodos contraceptivos, infeções sexualmente transmissíveis, corpo e sexualidade e sentimentos.

**Uma análise das respostas certas permite verificar que existem temas onde os jovens evidenciam um maior conhecimento, nomeadamente nas temáticas relacionadas com o corpo, sexualidade e sentimentos. Por oposição, os jovens evidenciam ter um menor conhecimento sobre métodos contraceptivos e, sobretudo, sobre infeções sexualmente transmissíveis, domínio onde registam um menor número de respostas corretas.** (Ferreira et al., 2022, pp. 27-28)

A maioria dos jovens (43,3%) demonstrou ter um nível de conhecimento médio sobre métodos contraceptivos (tendo acertado entre 11 a 15 respostas), sendo que cerca de 1/3 (27,4%) tem um nível de conhecimento mau (6 a 10 respostas certas) ou muito mau (4,6%) (0 a 5 respostas certas). Relativamente ao tema das infeções sexualmente transmissíveis, a maioria dos jovens (58,6%) apresentou um nível de conhecimento médio, tendo sido a área onde se registou menores níveis de conhecimento bom (10,3%) e muito bom (0,2%) (Ferreira et al., 2022, pp. 34, 38).

No estudo, os jovens demonstraram ter maior dificuldade nestes dois tópicos da sexualidade, que, de acordo com o relatório de acompanhamento e avaliação da implementação da Lei n.º 60/2009, são os temas mais enfatizados no contexto da educação sexual no ensino secundário (Ministério da Educação, 2019, p. 24). Esta discrepância evidencia que, nos casos em que os alunos do ensino secundário estão a receber educação sexual, esta não está a ser transmitida de forma eficaz. Assim, torna-se imperativo explorar novas abordagens de comunicação, onde o design pode desempenhar um papel significativo, contribuindo para tornar o ensino da educação sexual mais atrativo e acessível aos jovens.



O estudo “Jovens e educação sexual: conhecimentos, fontes e recursos” também corroborou outro aspeto destacado no relatório de 2019 do Ministério da Educação. O nível de exposição à educação sexual no ensino secundário é bastante baixo (fig. 44), sendo considerado “inexistente” ou “fraco” (Ferreira et al., 2022, p. 67). Os questionários revelam ainda que é na disciplina de Biologia que os jovens mais abordam a sexualidade. No entanto, esta constatação revela uma disparidade dentro do ensino secundário, uma vez que a Biologia é integrada apenas no currículo do curso de Ciências. Esta questão já havia sido identificada em 2014, conforme apontado no estudo da SPSS mencionado anteriormente:

**[Os professores] Frisaram a rentabilização das disciplinas de Ciências Naturais/ Biologia (no ensino básico e no secundário, respetivamente) mas este facto leva a que os alunos do ensino secundário das áreas de artes, de ciências socio-económicas e de línguas e humanidades, tal como os que frequentam cursos profissionais, não tenham acesso fácil a estes conteúdos.** (Matos et al., 2014, p. 352)

Considerando todos os dados recolhidos nesta investigação, torna-se clara a importância de desenvolver um projeto centrado nos jovens do ensino secundário. Perante as dificuldades que os professores demonstram no ensino da educação sexual, as parcerias com associações, profissionais de educação sexual e unidades de saúde são os recursos mais utilizados. Nesse contexto, é essencial compreender o que estas colaborações oferecem e de que forma o design gráfico se pode integrar eficazmente na educação sexual.

Fig. 44: Grau de exposição à educação sexual no ensino secundário



## 4.1. Unidades de saúde

No relatório de acompanhamento e avaliação da implementação da Lei n.º 60/2009, à pergunta “No âmbito do tema Afetos e Educação para a Sexualidade do Referencial de Educação para a Saúde e da Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania, em particular no domínio da Sexualidade com que entidades o Agrupamento de escolas/ Escola não agrupada estabelece parcerias?” dos 633 que responderam ao inquérito, 609 afirmaram recorrer a centros de saúde (Ministério da Educação, 2019, p. 34).

Este dado evidencia de forma inequívoca a relevância que as escolas atribuem à colaboração com centros de saúde para promover sessões de educação sexual. Estas atividades, frequentemente conduzidas por enfermeiros ou médicos das unidades de saúde, desempenham um papel crucial na sensibilização dos alunos para questões relacionadas com a sexualidade. No entanto, apesar da importância dessas parcerias, é notável a dificuldade em encontrar informações sobre as sessões por elas realizadas. Como tal, foi necessário consultar os *websites* dos agrupamentos de escolas/escolas não agrupadas, para encontrar registos dessas iniciativas.

Um elemento recorrente nas sessões analisadas é a prevalência de uma abordagem expositiva, geralmente centrada numa apresentação PowerPoint (fig. 45 e fig. 46), visualmente pouco apelativa e onde o texto predomina. Com a ausência de outros estímulos visuais ou propostas dinâmicas, é comum que essas sessões se assemelhem a “palestras de educação sexual”. Nesse cenário, a interação limitada e a passividade dos participantes podem comprometer a atenção dos alunos e, conseqüentemente, a eficácia da aprendizagem.

Fig. 45 (nesta página): Sessão de educação sexual com alunos dos 7.º e 8.º anos do Agrupamento de Escolas Joaquim de Araújo (2024)

Fig. 46 (à direita): Sessão de educação sexual com alunos do 7.º ano do Agrupamento de Escolas de Oliveira do Bairro (2022)



Ao analisar o conteúdo das sessões, observam-se os temas mais recorrentes, que coincidem com os dados anteriormente apresentados sobre os tópicos predominantes na educação sexual nas escolas. Na sessão realizada com alunos dos 7.º e 8.º anos no Agrupamento de Escolas Joaquim de Araújo (fig. 45), o enfoque recaiu sobre “Educação Sexual e Prevenção de Gravidez na Adolescência”. Por outro lado, na sessão conduzida com uma turma do 7.º ano do Agrupamento de Escolas de Oliveira do Bairro (fig. 46), foram abordados temas como “a fisiologia geral da reprodução humana, os métodos contraceptivos, a compreensão da epidemiologia das principais infeções sexualmente transmissíveis (IST) em Portugal e no mundo”. Embora esses conteúdos sejam de extrema importância para a formação dos jovens, a forma como são apresentados pelos profissionais de saúde pode não ser a mais envolvente.

**“O que falta não é informação, mas novas formas de comunicar, de cativar, e de ensinar” (Reis et al., 2021, p. 1).**



Fig. 47: Sessão informativa sobre contraceção com alunos do 8.º ano da Escola Secundária do Lumiar (2024)

Outra característica distintiva que surge ocasionalmente nestas sessões é a presença de profissionais de saúde vestindo batas brancas (fig. 47 e fig. 48). Essa indumentária confere uma sensação de formalidade, aumentando a percepção de autoridade e credibilidade dos intervenientes. No entanto, é importante reconhecer que essa formalidade também pode influenciar a dinâmica das sessões, criando uma atmosfera mais solene e distanciada, o que pode inibir a participação ativa e a interação dos alunos. Além disso, a utilização de uma linguagem técnica pelos profissionais de saúde, aliada a apresentações PowerPoint mais formais (fig. 47 e fig. 48), repletas de texto, gráficos e tabelas, pode intensificar essa sensação.

**A linguagem tem de ser melhorada, tem de ser mais fácil. E quando nós levamos à escola só as pessoas da saúde que têm uma linguagem clínica, muitas das vezes quando eu entro a seguir percebo que eles não perceberam nada do que foi lá dito.** Vânia Beliz no programa Fronteiras XXI (2020, 57:00)

Este ambiente assemelha-se, por vezes, ao vivenciado em consultórios médicos durante consultas de planeamento familiar, onde médicos ou enfermeiros utilizam terminologia técnica e materiais de apoio complexos para explicar ou aconselhar determinadas questões. Por exemplo, a utilização da “Roda da Elegibilidade” (fig. 49) pelo médico de família da mestranda para esclarecer quais os métodos contraceptivos elegíveis para ela, considerando a sua condição médica específica (histórico de trombose venosa profunda).

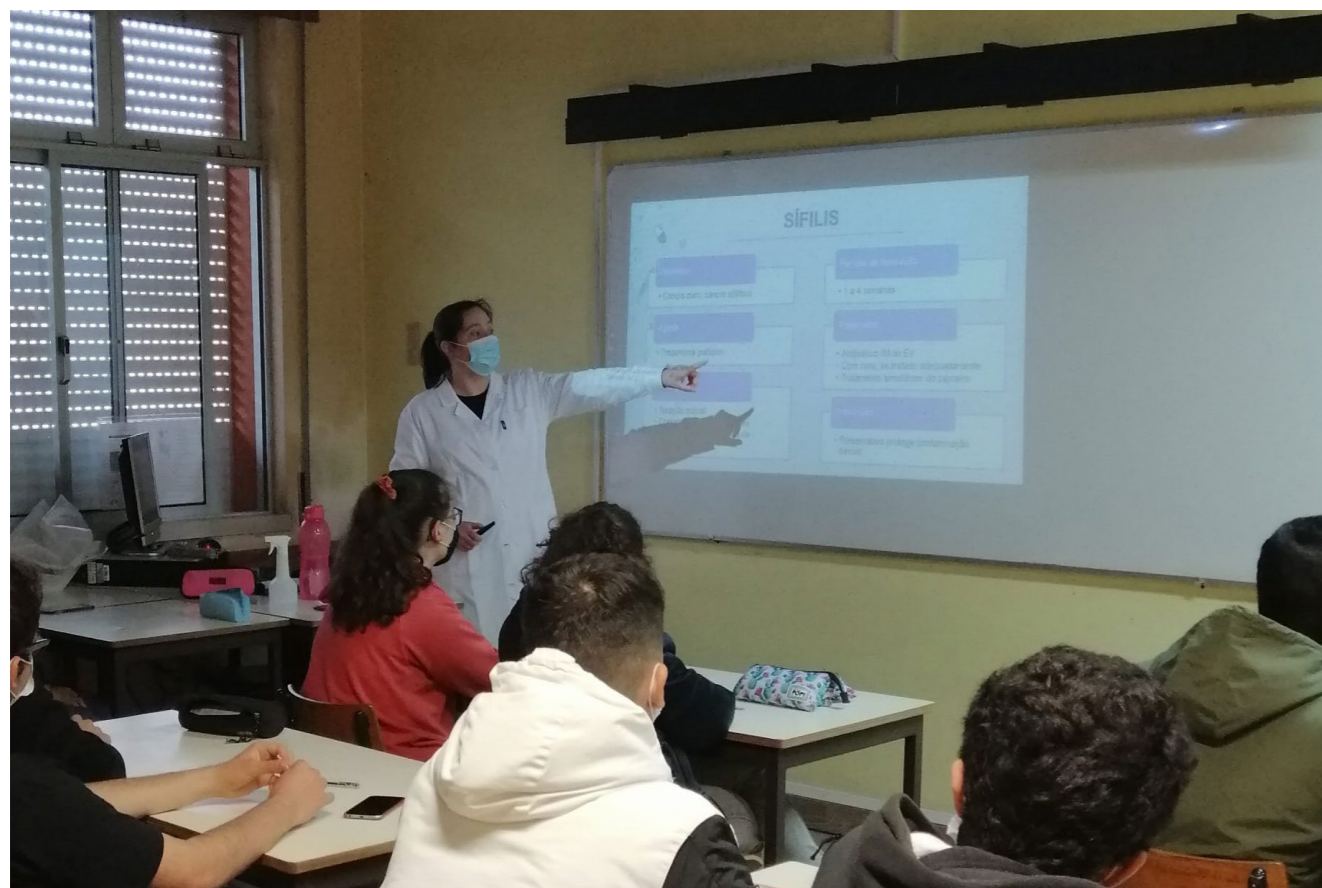


Fig. 48: Sessão de educação sexual com alunos do 9.º ano do Agrupamento de Escolas Diogo de Macedo (2021)

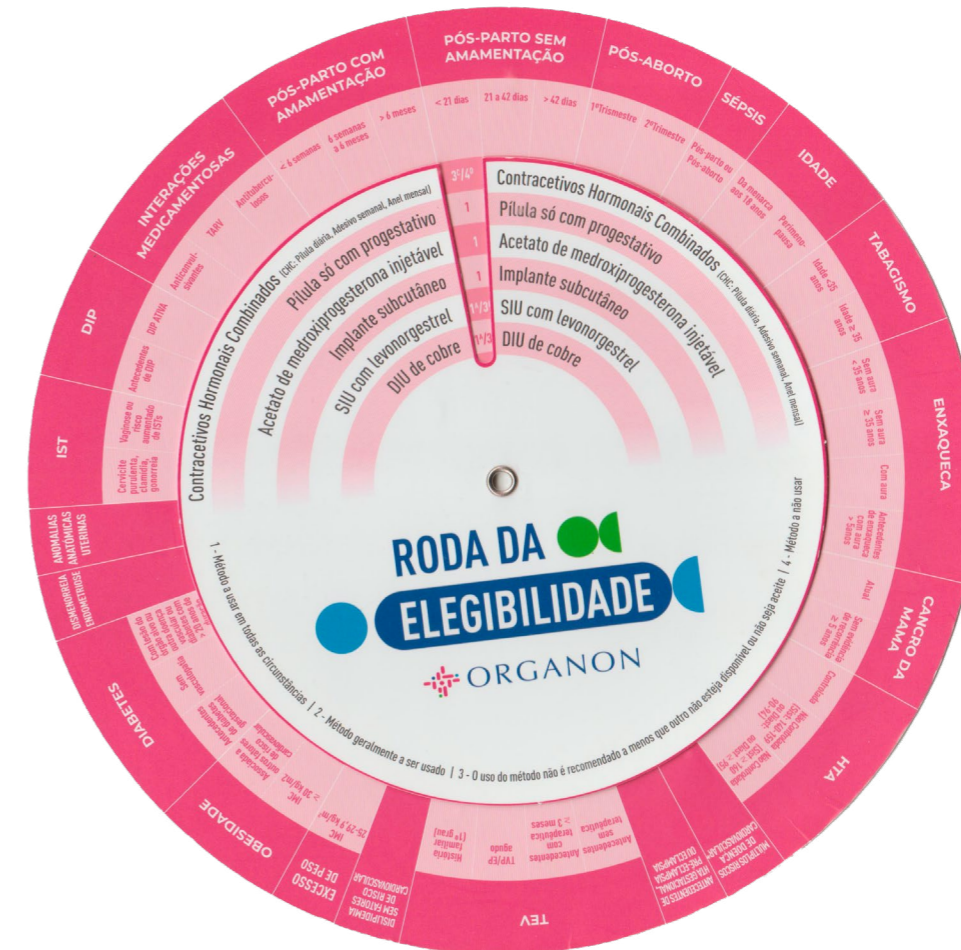


Fig. 49: Roda da Elegibilidade, produzida pela farmacêutica Organon

## 4.2. Organizações não governamentais

Em Portugal, existem diversas organizações não governamentais (ONG) que se dedicam à promoção da saúde sexual e reprodutiva<sup>55</sup>, como a Associação Abraço, a Associação para o Planeamento da Família (APF) e a Fundação Portuguesa “A Comunidade Contra a SIDA” (FPCCSIDA). Estas ONG oferecem uma ampla gama de serviços educativos à comunidade, que incluem a distribuição de materiais informativos e preventivos, a realização de testes rápidos às IST e aconselhamento na área da sexualidade. Estes serviços são disponibilizados de forma anónima, gratuita e confidencial, seja nas instalações das entidades ou nas suas unidades móveis (fig. 50).



Fig. 50: Unidade móvel APF da delegação do Algarve (2024)

Algumas ONG realizam ações de educação sexual em diversas instituições como universidades, escolas, bibliotecas, câmaras municipais, lares, centros de saúde, estabelecimentos prisionais e empresas. Para uma compreensão mais aprofundada do trabalho realizado por essas entidades, especialmente nas escolas, apresentamos de seguida informações detalhadas sobre as três ONG mencionadas anteriormente.

<sup>55</sup> Para encontrar as associações espalhadas pelo país que fornecem estes serviços, consultar o seguinte mapa interativo: [https://www.planoaproxima.org/fazer-uma-praca/material-e-teste-gratuitos-onde/?\\_sft\\_category=distribuicao-de-material-informativo%20distribuicao-de-material-preventivo%20material-contracetivo%20rastreios](https://www.planoaproxima.org/fazer-uma-praca/material-e-teste-gratuitos-onde/?_sft_category=distribuicao-de-material-informativo%20distribuicao-de-material-preventivo%20material-contracetivo%20rastreios)

## | Associação Abraço |

Fundada em 1992, a Associação Abraço tem como missão primordial melhorar o “bem-estar e qualidade de vida das pessoas infetadas e afetadas pelo vírus do VIH/SIDA e a prevenção da infeção VIH, hepatites víricas e IST” (Associação Abraço, s.d.). Com presença em Aveiro, Porto, Lisboa, Braga e Funchal, a Abraço promove uma variedade de “iniciativas, atividades e projetos no âmbito da saúde e investigação, de prevenção e rastreio, ação e apoio social, promoção da qualidade de vida e de intervenção e pressão sobre a ação política” (Associação Abraço, s.d.).

Em entrevista concedida por Daniela Ribeiro e Cátia Oliveira, enfermeira e psicóloga (respetivamente) da Associação Abraço em Aveiro<sup>56</sup>, destacaram que apesar de não terem acesso à idade das pessoas que visitam a associação, afirmam que são os jovens quem mais procura a instituição em busca de preservativos. As profissionais de saúde mencionam ainda que os kits (fig. 51) disponibilizados pela Abraço a cada pessoa, contêm entre 30 a 60 preservativos (internos e/ou externos) e 20 a 30 lubrificantes (fig. 52).

<sup>56</sup> A versão integral da entrevista realizada pela mestrandia no ano de 2023, pode ser consultada na secção de anexos desta dissertação.



Fig. 51: Kit com material preventivo

Fig. 52: Preservativos externos, preservativo interno e gel lubrificante (itens do kit preventivo)



Relativamente às sessões de educação sexual escolares (fig. 53), as técnicas da Abraço referem que todos os anos recebem pedidos de várias escolas do distrito de Aveiro, descrevendo ainda como se procedem essas ações:

**Na parte inicial da sessão, damos a conhecer a Abraço. Falamos da nossa missão, objetivos enquanto associação, onde foi criada, por quem e os vários pontos do país onde nos podem encontrar. Após esta pequena apresentação, passamos para as Infecções Sexualmente Transmissíveis, onde explicamos como se manifestam, como se transmitem, prevenção e possíveis tratamentos. Durante toda a sessão focamos essencialmente na prevenção (utilização do preservativo e rastreio).<sup>57</sup>**

Nestas sessões, as profissionais de saúde utilizam uma apresentação PowerPoint e alguns vídeos para ajudar a dinamizar a sessão. No final, oferecem um kit com material preventivo e informativo a cada aluno.

<sup>57</sup> Citação retirada da entrevista a Daniela Ribeiro e Cátia Oliveira, realizada pela mestranda no ano de 2023. A versão integral da entrevista pode ser consultada na secção de anexos desta dissertação.



Fig. 53: Sessão de informação e sensibilização sobre prevenção e comportamentos de risco do HIV/SIDA e outras IST, realizada por Daniela Ribeiro e Cátia Oliveira com alunos dos 11.º e 12.º anos do Agrupamento de Escolas de Oliveira de Frades (2023)



O material informativo<sup>58</sup> distribuído pela Abraço (fig. 54), tanto nas sessões de educação sexual nas escolas como nas instalações da associação, concentra-se exclusivamente nas infeções sexualmente transmissíveis: como se manifestam, como se transmitem, como se diagnosticam, como se tratam e como se previnem. Estas questões são respondidas através de textos concisos, com pouca presença de imagens e ilustrações. A cor vermelha, destacada no logótipo da Associação Abraço (fig. 55), é também proeminente nos folhetos e desdobráveis, podendo servir como um alerta para a importância da prevenção e tratamento das IST.

Em suma, as iniciativas de educação sexual promovidas pela Abraço parecem assemelhar-se às ações conduzidas pelas profissionais das unidades de saúde, com ênfase na apresentação digital e uma interatividade limitada com os alunos. Contudo, a Associação Abraço destaca-se ao introduzir novos elementos, como a distribuição de um kit preventivo e informativo para cada aluno. Esta abordagem adicional não só realça a importância da prevenção, como também fornece aos alunos recursos práticos e tangíveis para os ajudar na sua saúde sexual e bem-estar.

<sup>58</sup> O processo de recolha e interpretação dos materiais informativos das diferentes ONG, foi feito com recurso à plataforma Miro, onde é possível visualizar os folhetos e desdobráveis na íntegra. O material informativo da Associação Abraço pode ser consultado aqui: <https://miro.com/app/board/uXjVPVCOPQg=/?moveToWidget=3458764588824963847&cot=14>

Fig. 54: Material preventivo distribuído pela Associação Abraço



Fig. 55: Logótipo da Associação Abraço

## | Associação para o Planeamento da Família |

Fundada em 1967, a Associação para o Planeamento da Família (APF) tem como principal missão auxiliar as pessoas na tomada de decisões autónomas e conscientes sobre a sua vida sexual e reprodutiva, ao mesmo tempo que promove a parentalidade positiva (APF, s.d.-d.). Com presença em sete delegações por todo o país - Évora, Faro, Coimbra, Lisboa, Porto, Açores e Funchal -, a APF dedica-se a promover a educação e o aconselhamento sobre sexualidade, facilitando também o acesso à contraceção. Adicionalmente, a associação trabalha ativamente na formação de profissionais de saúde, educação e intervenção comunitária, bem como na promoção de legislação e políticas que assegurem os direitos humanos na área da reprodução e sexualidade (APF, s.d.-d.).

Ao longo dos anos, a APF tem desenvolvido uma variedade de recursos educativos sobre sexualidade, contribuindo significativamente para o ensino e educação nesta área. Estes recursos incluem manuais direcionados a pais e jovens (fig. 56 e fig. 57), guias orientadores para professores e formadores de educação sexual (fig. 58) e ainda folhetos e desdobráveis para distribuição em escolas e campanhas de sensibilização (fig. 59 e fig. 60). Alguns destes materiais estão disponíveis para *download* gratuito na loja *online* da APF<sup>59</sup>, enquanto outros, como filmes, livros e jogos, podem ser adquiridos mediante pagamento.

Uma comparação com materiais informativos de outras ONG<sup>60</sup> revela que a APF é uma das organizações que mais produz este tipo de recursos, cobrindo uma grande diversidade de temas relacionados com a sexualidade, como a relação com o próprio corpo, a menstruação, a violência no namoro e o prazer sexual. Destaca-se ainda a atenção dada aos aspetos visuais, diferenciando-se das outras associações pelo uso de uma paleta de cores mais variada, ilustrações detalhadas e uma linguagem acessível a todas as idades. No entanto, é importante notar que há uma falta de uniformidade visual nos materiais produzidos pela APF. A inconsistência gráfica é evidente, com o uso de ilustrações e cores mais frias em certos folhetos, enquanto outros adotam fotografias e cores mais quentes. Além disso, há uma variedade de estilos de design, incluindo cores vibrantes e designs mais abstratos em alguns suportes, contribuindo para a falta de coesão visual.

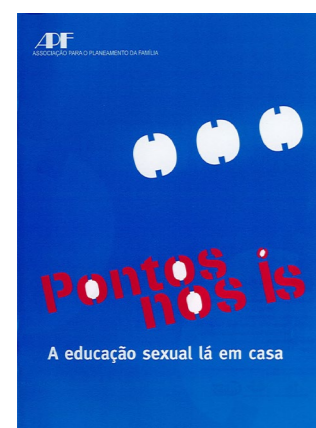


Fig. 56: Livro de educação sexual, destinado a pais, de 2011

Fig. 57: Guia sobre métodos contraceptivos, de 2012

Fig. 58: Guia sobre métodos contraceptivos para professores, de 2020



Fig. 59: Folhetos informativos sobre IST e interrupção voluntária da gravidez



Fig. 60: Folhetos informativos sobre métodos contraceptivos

<sup>59</sup> A loja da APF pode ser acedida aqui: <https://apf.pt/categoria-produto/educacao-sexual/>

<sup>60</sup> A análise comparativa foi feita na plataforma Miro e pode ser consultada através do link fornecido na página anterior.

O trabalho desenvolvido pela APF nas escolas varia consoante as diferentes delegações, o que resulta numa diversidade de materiais e estratégias de ensino utilizadas nas sessões de educação sexual. Em algumas situações, os dinamizadores optam por uma abordagem mais expositiva, recorrendo a apresentações PowerPoint, por exemplo, para discutir temas como as infeções sexualmente transmissíveis. Nestas sessões, tal como na Associação Abraço, são distribuídos materiais preventivos e informativos, mas a APF diferencia-se ao oferecer aos alunos a oportunidade de realizarem testes às IST durante as sessões<sup>61</sup>.

Noutras circunstâncias, são adotadas abordagens mais interativas, utilizando os recursos desenvolvidos pela APF, como os guias disponíveis na loja da associação (fig. 61), ou jogos improvisados pelas técnicas das delegações (fig. 62).



Outra característica que distingue a APF da Associação Abraço é a inclusão de temas diversificados nas ações que realizam, não se cingindo às possíveis consequências negativas dos comportamentos sexuais. São trabalhados temas como o espetro da sexualidade, identidade de género e orientação sexual, assuntos essenciais à formação dos adolescentes.

Para promover a igualdade de género, a APF desenvolveu a peça de teatro “E se fosse de outra cor?” (fig. 63), que é apresentada nas escolas a crianças dos 4.º e 5.º anos. Este projeto, lançado em 2020, foi realizado em conjunto com a Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género e a Fundação Vodafone (Fundação Vodafone, 2020).

<sup>61</sup> Informações retiradas da página de Instagram da APF Alentejo. A publicação pode ser consultada aqui: [https://www.instagram.com/p/C3Ct6PctKRH/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/C3Ct6PctKRH/?img_index=1)

**A peça “E se fosse de outra cor” é um espetáculo-oficina que retrata de forma lúdica alguns dos estereótipos de género que perduram na nossa sociedade, fomentando a reflexão e transmissão de uma mensagem inclusiva para os mais jovens, professores e educadores, com vista a geração de transformações positivas. (Fundação Vodafone, 2020)**

Após a representação, os técnicos da APF promovem um debate com a turma, permitindo que os alunos expressem as suas opiniões e dúvidas sobre o tema da peça. Juntos, interpretam a mensagem transmitida, visando promover uma mudança positiva na sociedade (ARS Alentejo 2022).



Para concluir, a APF apresenta um projeto de educação sexual escolar mais abrangente e diversificado do que a Abraço, produzindo uma vasta gama de recursos que podem ser utilizados nas sessões, enriquecendo significativamente o processo de aprendizagem dos alunos. A inclusão de iniciativas mais dinâmicas e envolventes ajuda a captar o interesse da turma, tornando a educação sexual mais eficaz.

Fig. 63: Peça de teatro “E se fosse de outra cor?”

Fig. 61: Aluno com o folheto “Crescer” sobre a adolescência, disponível na loja da APF

Fig. 62: Sessão de educação sexual desenvolvida na Escola Tomás de Borba, nos Açores

## | Fundação Portuguesa “A Comunidade Contra a SIDA” |

A Fundação Portuguesa “A Comunidade Contra a SIDA” (FPCCSIDA) foi constituída em 1993 como uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), sem fins lucrativos. A sua missão principal é prestar apoio direto, confidencial e gratuito a pessoas infetadas e afetadas pelo VIH/SIDA, bem como promover a informação e formação para a saúde, a prevenção do VIH e comportamentos de risco associados e a prevenção da violência em contexto escolar (FPCCSIDA, s.d.-a).

Um dos projetos de destaque da FPCCSIDA é o Projeto Nacional de Educação Pelos Pares (PNEP), que visa a promoção e educação para a saúde em escolas básicas e secundárias, especificamente para alunos do 3º ciclo (FPCCSIDA, s.d.-b). Este projeto é desenvolvido em parceria com o Ministério da Educação, através dos Centros de Aconselhamento e Orientação de Jovens (CAOJ) que se encontram em oito regiões do país: Lisboa, Porto, Guimarães, Coimbra, Beira Alta, Guarda, Setúbal e Madeira. Em cada CAOJ estão destacados (pelo Ministério da Educação) docentes responsáveis pela concretização do projeto, em colaboração com uma equipa multidisciplinar constituída por profissionais de saúde e estudantes do ensino superior em regime de voluntariado. Estes estudantes, que constituem as Brigadas Universitárias de Intervenção (BUI), são devidamente formados antes de integrarem o projeto, recebendo formações científicas<sup>62</sup> e pedagógicas em temáticas ligadas à sexualidade, afetos, consumo de substâncias psicoativas e IST (FPCCSIDA, s.d.-b).

Para compreender melhor o Projeto Nacional de Educação pelos Pares (PNEP), foi realizada uma entrevista com Rita Silva<sup>63</sup>, professora de Biologia com especialização em Educação Especial (do quadro do Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel em Coimbra), que se encontra destacada no CAOJ de Coimbra desde 2019.

**Este projeto trabalha a três anos uma turma. Pega na turma no 7.º ano de escolaridade, faz nove a doze sessões sobre os temas da adolescência (da sexualidade) com essa turma. Depois no 8.º continua com a mesma turma, volta a fazer normalmente nove sessões (articulamos com a escola) e quando eles chegam ao 9.º ano, ou seja, ao 3.º ano do projeto, são eles que vão preparar esses temas para ir depois dar uma aula a colegas mais novos. Por isso se chama Educação pelos Pares, que pode ser feita pelos colegas do 9.º ano que vão falar com os colegas do 5.º, 6.º, 7.º ou do 8.º sobre os temas que estão no âmbito do PNEP.**<sup>64</sup>

Os alunos do 9.º ano constituem-se em Brigadas Escolares de Intervenção (BEI), passando de formandos a formadores, concluindo assim a sua participação no PNEP. Este projeto, que tem como público-alvo as turmas do 3.º ciclo, não tem continuidade no ensino secundário porque, segundo Rita Silva, muitas escolas têm apenas o 3.º ciclo, o que faz com que ao chegarem ao 10.º ano os alunos se dispersem pelas diversas escolas secundárias. No entanto, a dinamizadora do CAOJ afirma que frequentemente realizam sessões pontuais para

<sup>62</sup> A mestranda participou na formação científica “Sexualidade e Prevenção da Infecção VIH/SIDA” que decorreu *online*, no dia 30 de Outubro de 2023. Esta formação contou com 406 jovens voluntários.

<sup>63</sup> A versão integral da entrevista realizada pela mestranda no ano de 2023, pode ser consultada na secção de anexos desta dissertação.

<sup>64</sup> Citação retirada da entrevista a Rita Silva.

turmas do ensino secundário (fig. 64), a pedido das escolas, que solicitam uma ou duas sessões sobre temas específicos como “IST, métodos contraceptivos, autoestima, comunicação ou gravidez”. Rita Silva observa que os jovens, já com uma maior maturidade e muitos tendo iniciado a sua vida sexual, estão mais despertos e recetivos para ouvir com atenção todos os pormenores das sessões.

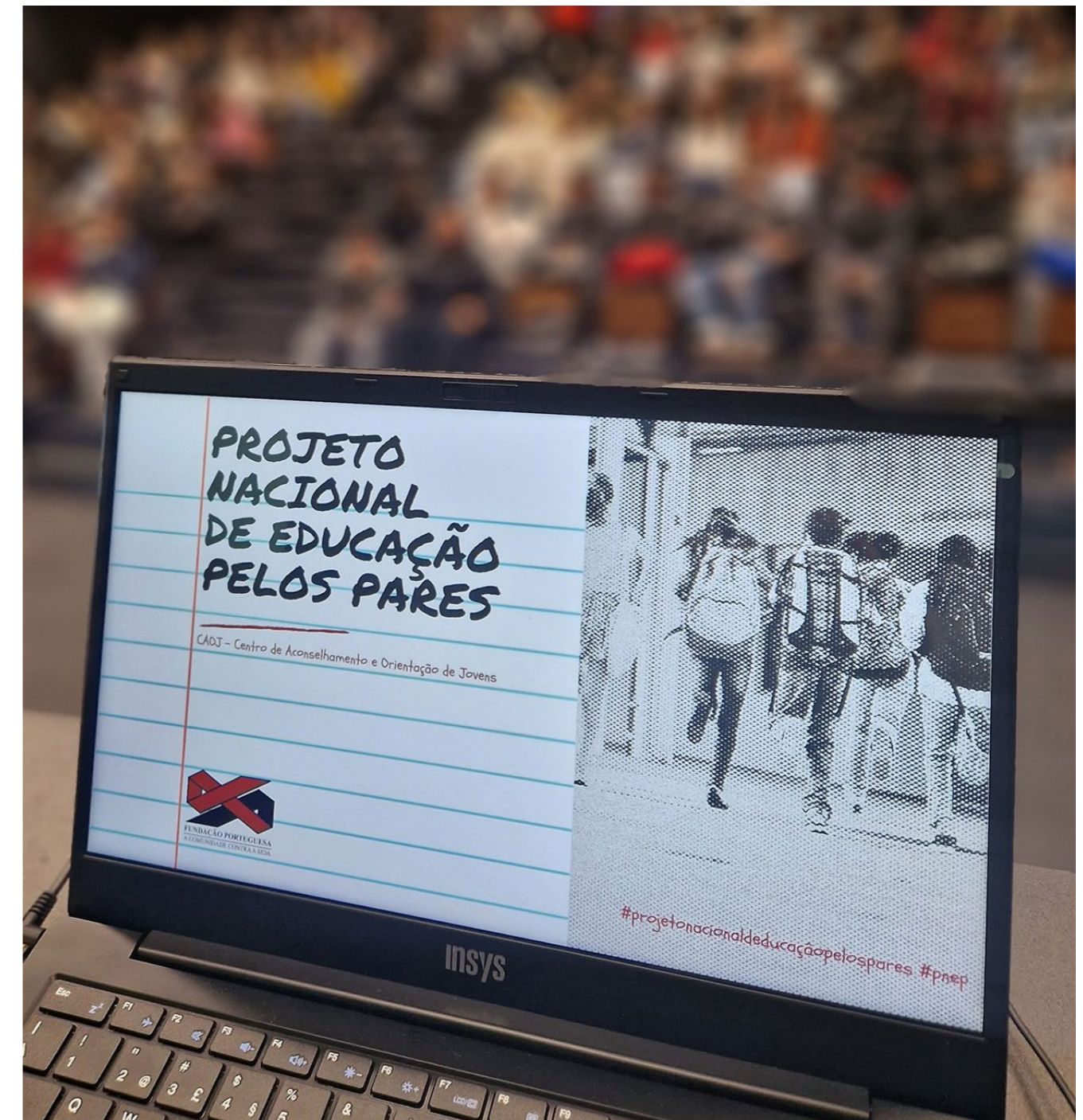


Fig. 64: Sessão sobre “Saúde Sexual e Reprodutiva - Comportamentos de Risco” realizada pelo CAOJ do Porto com 13 turmas de 10.º ano de escolaridade do ensino regular e profissional, num total de 300 alunos da Escola Secundária de Lousada

Quando nós vamos a uma turma de 7.º ano e dizemos: “Hoje vamos falar sobre sexualidade”, a primeira reação é o riso. E depois, no fim da sessão, quando se percebe que sexualidade não é sexo, as coisas começam a ser faladas com muito mais à-vontade.<sup>65</sup>

<sup>65</sup> Citação retirada da entrevista a Rita Silva.

O PNEP é desenvolvido de uma forma abrangente e progressiva ao longo dos três anos, começando com temas mais acessíveis e avançando gradualmente para questões mais complexas. No 7.º ano, o projeto começa com temas fundamentais como a “importância da comunicação, a assertividade, o consentimento, a autoestima e as transformações da puberdade a nível físico, social e emocional”. Estas sessões iniciais ajudam a desmistificar o conceito de sexualidade, mostrando que vai além do ato sexual. À medida que os alunos ganham confiança com os dinamizadores e se sentem mais confortáveis com o tema, são introduzidos tópicos mais complexos, que, inicialmente, poderiam ser considerados tabu.

Relativamente às estratégias de ensino adotadas pelo CAOJ de Coimbra, Rita Silva revela que costumam trabalhar com uma turma e, no máximo, duas de cada vez. Realçando a importância dos estudantes voluntários (fig. 65) na dinamização das sessões, por terem “uma idade mais aproximada dos alunos”. A equipa aposta numa metodologia ativa e participativa, partindo sempre de algo prático para, posteriormente, fazer uma reflexão sobre o tema (fig. 66, fig. 67 e fig. 68).

Gostamos que as coisas sejam muito interativas e se for um grupo muito grande a maioria não vai conseguir participar. Partimos muito de jogos e de situações práticas, gostamos de ter muita participação de quem está à nossa frente.<sup>65</sup>



Fig. 65: Estudante do ensino superior, voluntária do PNEP no CAOJ do Porto



Fig. 66: Sessão sobre as formas de transmissão do VIH, dinamizada pelo CAOJ de Coimbra com uma turma do 3.º ciclo



Fig. 67: Cartões utilizados na dinâmica desenvolvida na sessão da fig. 66



Fig. 68: Atividade desenvolvida pelo CAOJ de Coimbra com alunos do 3.º ciclo, sobre prevenção da violência no namoro



Fig. 69:  
Apresentação PowerPoint do CAOJ de Coimbra



Fig. 70:  
Sessão do CAOJ do Porto, com recurso a um vídeo sobre menstruação do programa Sixteen de 2013, produzido pela Academia RTP

A maioria dos materiais utilizados nas sessões são criados pelos próprios dinamizadores, que ajustam os conteúdos conforme o perfil de cada turma. Como as sessões são frequentemente baseadas em atividades práticas, seguidas de diálogos e reflexões verbais, Rita Silva afirma que muitas vezes dispensam o uso de apresentações PowerPoint, utilizando-as apenas para “fazer um apanhado de ideias chave” (fig. 69).

**Somos nós [que fazemos as apresentações]. Talvez porque todos nós somos professores e, por isso, temos alguma experiência de usar estas estratégias com os alunos. Nós nas nossas aulas, quando estávamos nas escolas, também criávamos os nossos PowerPoints, apesar das editoras muitas vezes disponibilizarem.**<sup>66</sup>

Para vídeos e pequenos excertos de filmes (fig. 70), os dinamizadores recorrem à *internet*, para procurar recursos que possam complementar as suas sessões. No entanto, Rita Silva aponta que, muitas vezes, têm dificuldade em encontrar os materiais necessários, afirmando que a inclusão de um voluntário com formação em design gráfico na equipa seria uma grande “mais-valia”. Colaborar com alguém que pudesse concretizar algumas das ideias da equipa elevaria significativamente a qualidade das sessões, permitindo uma abordagem ainda mais personalizada e eficaz na educação dos alunos.

**Às vezes, nós temos ideia do que queremos e vamos à procura na *internet* e não encontramos, ou então encontramos coisas com uma imagem um bocado má ou coisas em brasileiro, mas nem sempre os termos são exatamente iguais aos termos em português. Às vezes, mostramos um vídeo que está com a narração em português do Brasil e nós já dizemos aos alunos: “Estão aqui a dizer pelos pubianos, nós aqui costumamos dizer pelos púbicos”. Temos que estar a fazer aqui esta filtragem.**<sup>66</sup>

Em relação à oferta de material preventivo e informativo aos alunos no final de cada ação de educação sexual, Rita Silva explica que no âmbito do PNEP não é uma prática comum devido ao elevado número de sessões realizadas ao longo dos três anos. No entanto, quando o tema dos métodos contraceptivos é abordado, geralmente no final do 8.º ano, a disponibilização de preservativos pode ocorrer se algum aluno manifestar interesse. Essa oferta é realizada com um alerta por parte da dinamizadora de que o preservativo é um recurso sério, deixando claro que não é “para brincar”.

<sup>66</sup> Citação retirada da entrevista a Rita Silva.

Apesar da preferência da equipa do CAOJ de Coimbra em trabalhar com grupos mais reduzidos, há momentos em que várias turmas se reúnem para uma sessão de educação sexual, especialmente no ensino secundário, onde são mais comuns as sessões pontuais. Mesmo diante deste desafio, os diferentes CAOJ conseguem desenvolver dinâmicas que garantem a participação de todos os alunos. Por exemplo, na figura 71 está representado um momento da sessão realizada pelo CAOJ de Setúbal com 55 estudantes da Escola Secundária Du Bocage. Esta sessão de sensibilização dedicada à saúde sexual e reprodutiva na adolescência teve um momento sobre mitos na contraceção, em que cada aluno tinha uma cartolina verde e outra vermelha para responderem às perguntas da dinamizadora.

No final destas ações de educação sexual com os estudantes mais velhos, é frequente o CAOJ distribuir folhetos informativos (fig. 72) e material preventivo aos participantes.

Em síntese, entre as ONG analisadas, a Fundação Portuguesa “A Comunidade Contra a SIDA” destaca-se por ter o projeto de educação sexual melhor conseguido, não só pela sua estratégia de ensino, mas também pela diversidade dos temas abordados. Embora o nome e a missão da Fundação possam, inicialmente, sugerir um foco exclusivo nas infeções sexualmente transmissíveis, especialmente no VIH/SIDA, o projeto revela-se bastante abrangente, abordando todos os tópicos da sexualidade através do Projeto Nacional de Educação pelos Pares, que se desenvolve ao longo de três anos.

Fig. 71: Sessão de sensibilização na Escola Secundária Du Bocage, dinamizada pelo CAOJ de Setúbal



Fig. 72: Materiais informativos disponibilizados pelo CAOJ de Setúbal numa sessão com 65 alunos do ensino secundário da Escola Secundária D. Manuel Martins

O trabalho realizado por cada CAOJ é notável pela sua abordagem interativa e pela inclusão de estudantes do ensino superior nas equipas, o que enriquece ainda mais as sessões. No entanto, foram identificados alguns pontos fracos no projeto. O público-alvo principal é o 3.º ciclo, apesar das sessões esporádicas realizadas com o ensino secundário. Ampliar a abrangência do projeto para incorporar de forma mais regular estes estudantes poderia potencializar o seu impacto. Além disso, há uma falta de investimento no design gráfico dos materiais educativos, que poderia ser melhorado para maximizar a eficácia das mensagens transmitidas.

Devido ao facto de os CAOJ não terem um designer gráfico a trabalhar com eles, como afirma Rita Silva, os recursos utilizados nas ações de educação sexual são, muitas vezes, realizados pelos próprios dinamizadores. Como tal, os materiais acabam por carecer de cuidado estético, podendo ser pouco apelativos para os jovens. As apresentações digitais são frequentemente complexas, com excesso de informações por *slide*, o que pode desmotivar os jovens. Os materiais físicos utilizados nas dinâmicas práticas são, visualmente, bastante básicos, com tipografias desatualizadas e ilustrações técnicas pouco atraentes. Esses aspetos poderiam ser significativamente aprimorados com a inclusão de um designer gráfico nas equipas dos CAOJ. Esse profissional poderia modernizar a comunicação visual, criando materiais mais contemporâneos e dinâmicos, o que tornaria as sessões de educação sexual mais envolventes e impactantes para os alunos.

### 4.3. Especialista em educação sexual



Fig. 73 (nesta página):  
Vânia Beliz

Fig. 74 (à direita):  
Sessão numa escola em  
Ferreira do Alentejo,  
com alunos do 7.º ano,  
onde foi utilizada a  
“malinha da puberdade”

Fig. 75:  
Itens que constituem a  
“Malinha da puberdade”

Fig. 76:  
Sessão sobre a  
puberdade, com alunos  
do 4.º ano numa escola  
em Serpa

Vânia Beliz (fig. 73), psicóloga e sexóloga com 15 anos de experiência na área da educação sexual, é uma figura proeminente que percorre escolas de norte a sul do país, a pedido de municípios, escolas e associações de pais ou encarregados de educação, para ajudar crianças e jovens a adquirirem conhecimento e capacidade para fazerem escolhas mais saudáveis<sup>67</sup>. A sua vasta experiência permite-lhe adaptar-se facilmente aos diferentes públicos, desde a educação pré-escolar até ao ensino secundário.

Antes de cada sessão, Vânia Beliz realiza uma recolha anónima de dúvidas dos alunos, assegurando que o conteúdo abordado atenda às expectativas da turma e esteja alinhado com as orientações nacionais (DGE) e internacionais (OMS e ONU)<sup>67</sup>.

A educadora sexual defende que “Educar para a sexualidade requer a utilização de materiais que podem facilitar a aprendizagem das diferentes temáticas de forma lúdica”<sup>68</sup>. Por isso, para tratar de questões relacionadas com a puberdade e a menstruação com os alunos do ensino básico, Vânia Beliz criou a “malinha da puberdade” (fig. 74 e fig. 75), com modelos anatómicos de pénis e de vulvas (feitos em tecido) e produtos menstruais, como pensos higiénicos, cuecas e copos menstruais. Este recurso torna a ação mais interativa (fig. 76), possibilitando às crianças observarem e manusearem os objetos, ao mesmo tempo que esclarecem as suas dúvidas.

**“Não há um grupo igual, não há questões iguais...  
Como tomamos banho quando temos o período?  
O que acontece se o copo menstrual encher?  
Como se usa o penso? Perguntas cheias de curiosidade”.**<sup>69</sup>

<sup>67</sup> Informações retiradas da página de Instagram da Vânia Beliz. A publicação pode ser consultada aqui: [https://www.instagram.com/p/C6JLgVxsFy2/?img\\_index=4](https://www.instagram.com/p/C6JLgVxsFy2/?img_index=4)

<sup>68</sup> Citação retirada da página de Instagram da Vânia Beliz. A publicação pode ser consultada aqui: [https://www.instagram.com/p/CxK4E8qMz\\_v/?img\\_index=3](https://www.instagram.com/p/CxK4E8qMz_v/?img_index=3)

<sup>69</sup> Citação retirada da página de Instagram da Vânia Beliz. A publicação pode ser consultada aqui: [https://www.instagram.com/p/CoayayhsBKP/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/CoayayhsBKP/?img_index=1)



Nas sessões com os jovens do ensino secundário, Vânia Beliz explora as nuances das primeiras experiências de intimidade, com foco no conhecimento do corpo, proteção e prazer<sup>70</sup>. Para estas sessões, a sexóloga traz consigo uma variedade de artefactos relacionados com a sexualidade (fig. 77), incluindo métodos contraceptivos, preservativos e gel lubrificante da marca Control (da qual é consultora), bem como modelos anatómicos de pênis e vulvas (mais realistas e adequados para as demonstrações de colocação de preservativos), além de uma vasta gama de recursos educativos, como livros sobre diversos temas da sexualidade, produtos menstruais e material informativo de organizações como a APF.

A abordagem a cada sessão é flexível. Por vezes, a educadora sexual opta por recorrer a apresentações PowerPoint (fig. 78), enquanto noutras ocasiões prefere seguir o fluxo das dúvidas e preocupações dos alunos<sup>71</sup>. Contudo, independentemente do nível escolar, Vânia Beliz acompanha-se sempre de cartazes educativos com ilustrações para explicar temas como a anatomia interna feminina (fig. 79), os diferentes tipos de hímen ou o ciclo menstrual.

O trabalho realizado por Vânia Beliz revela-se, assim, um projeto de relevância notável para a dissertação, destacando-se não apenas pela sua singularidade, mas também pela abordagem inovadora que adota. A educadora sexual não se limita a debitar informações, as suas sessões são marcadas pela utilização de diversas ferramentas educativas, que promovem um maior dinamismo e envolvimento das crianças e dos jovens. A sua prática pedagógica é marcada por uma diversidade de estratégias, onde o design gráfico também desempenha um papel fundamental. Os cartazes ilustrados e as apresentações digitais complementam a aprendizagem, traduzindo conceitos complexos em linguagem acessível e atrativa.

Esta abordagem multifacetada resulta numa experiência educativa mais enriquecedora, que se destaca consideravelmente dos projetos observados anteriormente. No entanto, a sexóloga depara-se com o desafio da escassez de tempo, tendo apenas as sextas-feiras disponíveis para conduzir este trabalho nas escolas<sup>72</sup>. A educadora sexual observa que, embora seja frequentemente desafiada a visitar as escolas, raramente é solicitada para ministrar formações à comunidade educativa. Realçando que a formação dos professores é fundamental para que a educação sexual nas escolas “seja um trabalho contínuo e não apenas um apontamento através de uma visita técnica”<sup>72</sup>.

É relevante salientar que Vânia Beliz não dispõe de um website para promover o seu trabalho, assim, os interessados só podem conhecer e solicitar os seus serviços através do perfil de Instagram da sexóloga. Esta plataforma digital torna-se, portanto, um ponto de contacto crucial para a divulgação e acesso às atividades e recursos educativos oferecidos por Vânia Beliz, embora possa representar uma vulnerabilidade, já que se pode tornar mais difícil para as pessoas descobrirem o seu trabalho.

<sup>70</sup> Informações retiradas da página de Instagram da Vânia Beliz. A publicação pode ser consultada aqui: [https://www.instagram.com/p/C6JLgVxsFy2/?img\\_index=3](https://www.instagram.com/p/C6JLgVxsFy2/?img_index=3)

<sup>71</sup> Informações retiradas da página de Instagram da Vânia Beliz. A publicação pode ser consultada aqui: [https://www.instagram.com/p/C6Zhm\\_4MwVs/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/C6Zhm_4MwVs/?img_index=1)

<sup>72</sup> Informações retiradas da página de Instagram da Vânia Beliz. A publicação pode ser consultada aqui: [https://www.instagram.com/p/C2MQlo9s0Ft/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/C2MQlo9s0Ft/?img_index=1)



Fig. 77: Artefactos relacionados com a sexualidade, utilizados nas sessões com os adolescentes

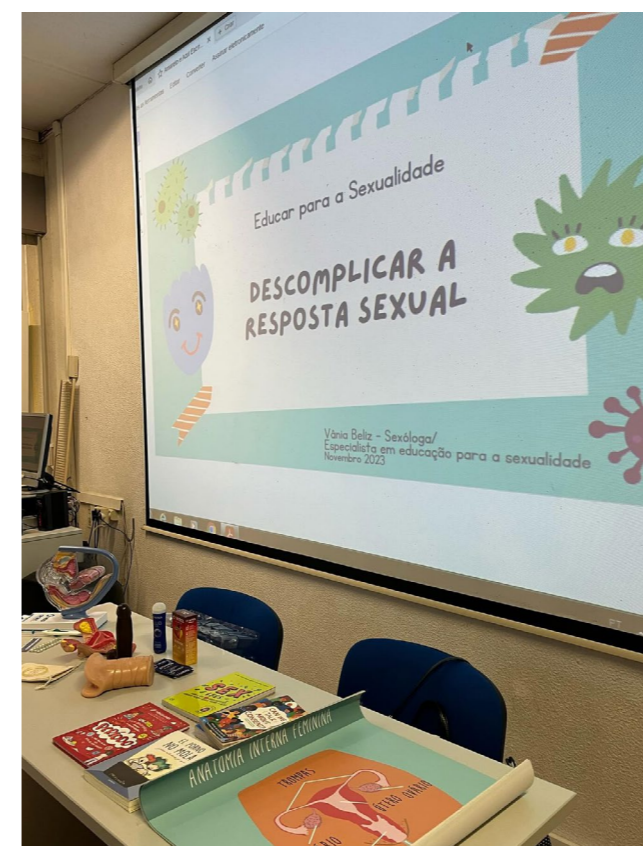


Fig. 78: Sessão de educação sexual com apresentação PowerPoint

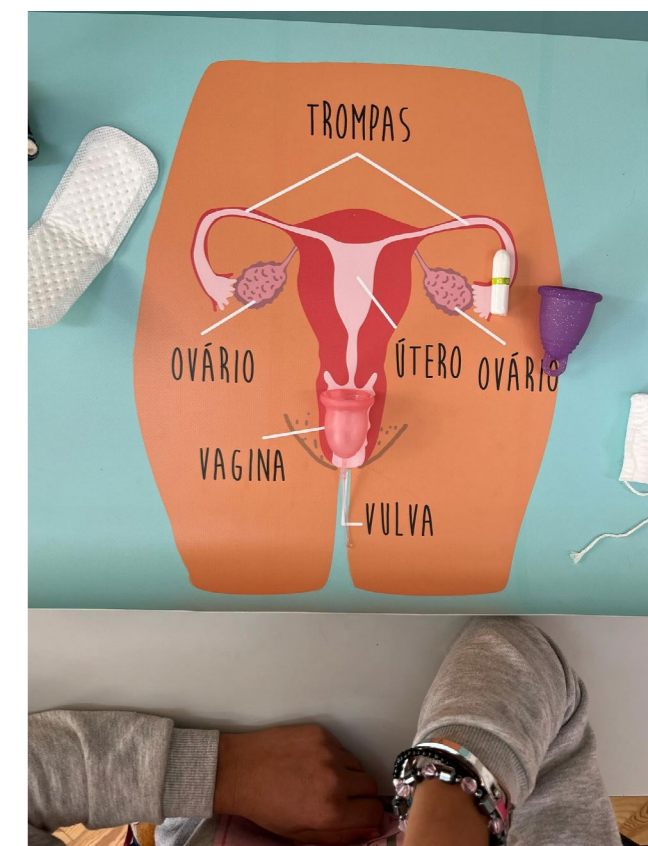


Fig. 79: Cartaz da anatomia interna feminina

## 4.4. Conclusões

Com base nas entrevistas realizadas, na análise do enquadramento teórico e nas conclusões extraídas dos casos de estudo, torna-se evidente a necessidade de aprimorar o conceito das sessões de educação sexual escolares, tornando-as mais atrativas aos alunos e fomentando a discussão e a aprendizagem de uma forma que se afaste do tradicional modelo expositivo ainda adotado por algumas entidades. Considerando a escassez de materiais educativos fornecidos pela DGE, pretende-se que este projeto desenvolva os seus próprios recursos. Característica que possibilita não só que estes tenham uma linguagem gráfica consistente e sejam passíveis de sofrer atualizações ao longo do tempo, mas também permite a adaptação dos recursos às necessidades específicas de cada sessão, possibilitando uma abordagem personalizada para cada tema.

Embora algumas ONG demonstrem iniciativas interessantes, pecam pela pouca atenção dada ao *layout* gráfico dos materiais utilizados nas sessões. Os folhetos, guias e desdobráveis são recursos comumente distribuídos por algumas associações durante ações de sensibilização, no entanto, em contexto escolar, este tipo de recurso é considerado “um desperdício”, conforme afirmado por Dina Paulino em entrevista<sup>73</sup>. A técnica da DGE enfatiza que “em termos de sustentabilidade não é bom” e observa que os jovens muitas vezes simplesmente “olham e deitam fora” estes suportes. Esta constatação evidencia que a distribuição de materiais de leitura rápida e facilmente descartáveis não seria uma alternativa viável a ser explorada no projeto a desenvolver.

Destaca-se a educadora sexual Vânia Beliz com uma abordagem diferenciadora, ao integrar diversos elementos gráficos nas suas atividades escolares. No entanto, a falta de coerência gráfica nos materiais que produz pode comprometer a uniformidade e o reconhecimento visual do projeto. Além disso, apesar de realizar um trabalho importante junto dos alunos, ao trabalhar sozinha e com um horário bastante limitado, Vânia Beliz alcança apenas um número reduzido de escolas.

Considerando todas as informações analisadas durante a investigação teórica, foram estabelecidos os seguintes objetivos para o projeto prático desta dissertação:

- Criar um projeto com uma identidade gráfica coesa e realizar uma divulgação eficiente, demonstrando as atividades realizadas nas sessões e os resultados alcançados;
- Oferecer a possibilidade de escolha entre diversos tópicos da sexualidade, permitindo que as escolas selecionem os temas a serem abordados;
- Desenvolver materiais educativos próprios, com uma única linguagem gráfica e que ofereçam uma abordagem personalizada para cada tema;
- Criar recursos que envolvam os alunos e sejam eficazes na transmissão das mensagens;
- Disponibilizar e proporcionar o alcance destes materiais de forma livre e aberta para que professores, escolas, instituições e outras entidades possam utilizá-los de forma intuitiva e simplificada.

<sup>73</sup> Retirado da entrevista a Dina Paulino, realizada pela mestranda no ano de 2023. A versão integral da entrevista pode ser consultada na secção de anexos desta dissertação.



PARTE 2 | CAPÍTULO 1

# VAMOS NORMALIZAR O NORMAL?

- 1.1. O processo de ideação
- 1.2. O projeto SEXUAULA
- 1.3. As ações de educação sexual
- 1.4. Divulgação do projeto

## 1.1. O processo de ideação

Durante o processo de investigação, a mestranda procurou inteirar-se dos diferentes tópicos da sexualidade, esforçando-se para obter uma compreensão abrangente e bem fundamentada do tema. Para isso, utilizou diversas fontes de informação tais como livros, páginas da *internet* e vídeos educativos. Esta última ferramenta revelou-se particularmente útil porque combina elementos visuais e auditivos, facilitando a compreensão de conceitos complexos de maneira mais dinâmica e envolvente. No entanto, os vídeos mais relevantes na sua aprendizagem foram os estrangeiros, como os da AMAZE e os do The Porn Conversation, referidos no subcapítulo 2.3 “Educação sexual em casa, na escola, em todo o lado” da parte 1. A mestranda deparou-se, assim, com um problema significativo: a escassez de vídeos educativos de educação sexual em português de Portugal.

Como demonstrado no subcapítulo 3.2 “Da teoria à prática” da parte 1, os vídeos produzidos e disponibilizados pela DGE para as aulas de Cidadania e Desenvolvimento são limitados em variedade de temas, pouco dinâmicos e carecem de preocupação com as questões gráficas. Esta lacuna no conteúdo educativo levou a mestranda a explorar esta vertente. Para isso, foi escolhido um tema da sexualidade - a imagem corporal - com foco nas partes íntimas (mamas<sup>74</sup>, pênis e vulva). Este foi o tema selecionado porque, conforme mencionado no enquadramento teórico, falar sobre estas partes do corpo continua a ser tabu para muitas pessoas, que frequentemente utilizam termos informais como “pipi” e “pilinha” em conversas com os filhos. Esta atitude pode impedir que muitas pessoas, especialmente aquelas com vulva (por ser um órgão mais oculto), não conheçam verdadeiramente o seu próprio corpo. A sexóloga Tânia Graça afirmou em 2021 à revista MAGG que “Há mulheres com 25, 30 ou 35 anos que nunca viram a sua vulva, que nunca pegaram num espelho para perceber o que existe”, destacando que o primeiro passo para utilizar uma parte do corpo é fazer “o reconhecimento da sua existência” (Cerqueira, 2021). É essencial incutir essa premissa nos jovens para que iniciem a sua vivência da sexualidade de forma saudável.

Tendo isto em conta, foi feita uma vasta pesquisa teórica sobre o tema e desenvolvido um esboço em papel (fig. 80) de um vídeo a partir de um texto criado pela mestranda. O foco principal era garantir que o vídeo fosse uma ferramenta educativa eficaz, capaz de captar a atenção dos jovens e estimular um pensamento crítico sobre a imagem corporal. Através deste formato, pretendia-se não só informar, mas também fomentar uma discussão saudável e construtiva sobre a importância de conhecer, aceitar e valorizar o próprio corpo, mais especificamente as partes íntimas. Para tal, desenvolveu-se um esboço de um vídeo curto, para que os jovens não perdessem o interesse, e com afirmações e interrogações que incentivassem a reflexão. Pretendia-se que o vídeo fosse direto e conciso, evitando qualquer tipo de distração desnecessária, por isso, o conteúdo seria apresentado com ilustrações simples que ajudassem a visualizar os conceitos discutidos, acompanhadas do texto escrito, que apareceria na tela ao mesmo tempo que a locução, criando uma sincronia que facilitaria a compreensão.

<sup>74</sup> No projeto, é utilizada a palavra “mamas” porque é um termo neutro que reconhece que todos os seres humanos possuem tecido mamário, embora com diferentes graus de desenvolvimento. Este termo é também utilizado na terminologia médica, como no “cancro da mama”, que também afeta o sexo masculino.

Fig. 80: Alguns registos fotográficos de estudos a marcador sobre papel para frames e storyboard do vídeo

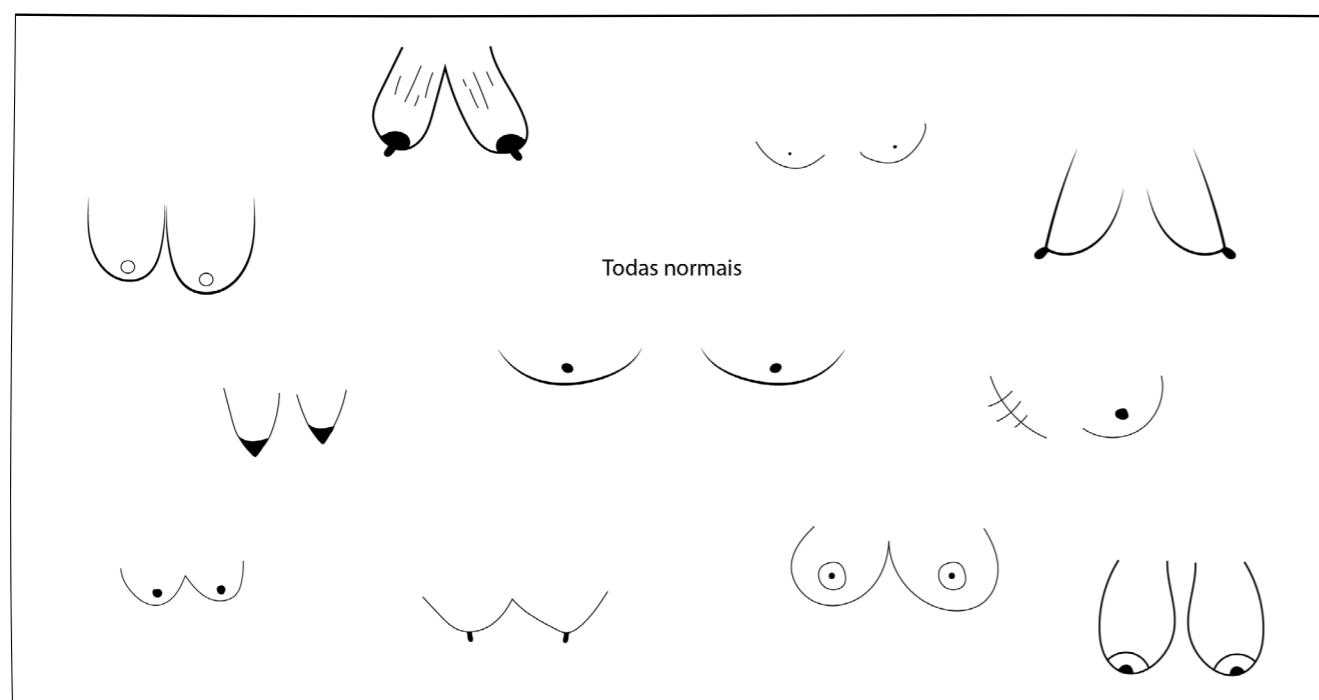


Considerando o público-alvo (jovens do ensino secundário), a linguagem devia ser acessível e sem a utilização de metáforas que perpetuassem o medo de usar as palavras corretas, como vulva e pênis. Além disso, foi incorporado algum humor, pois, conforme afirma o médico psiquiatra e sexólogo Júlio Machado Vaz:

**O humor em sexualidade não só tem um lugar, como tem um lugar privilegiado. Porque muitas vezes as pessoas não discutem, não falam sobre sexualidade, não porque não queiram, mas porque não se sentem à-vontade, entre elas, com outras gerações... E às vezes o riso serve para nós desbloquearmos pura e simplesmente. Serve para nós ficarmos mais descontraídos, serve para nós começarmos a falar.** (Sexualidades, 1992c, 31:10)

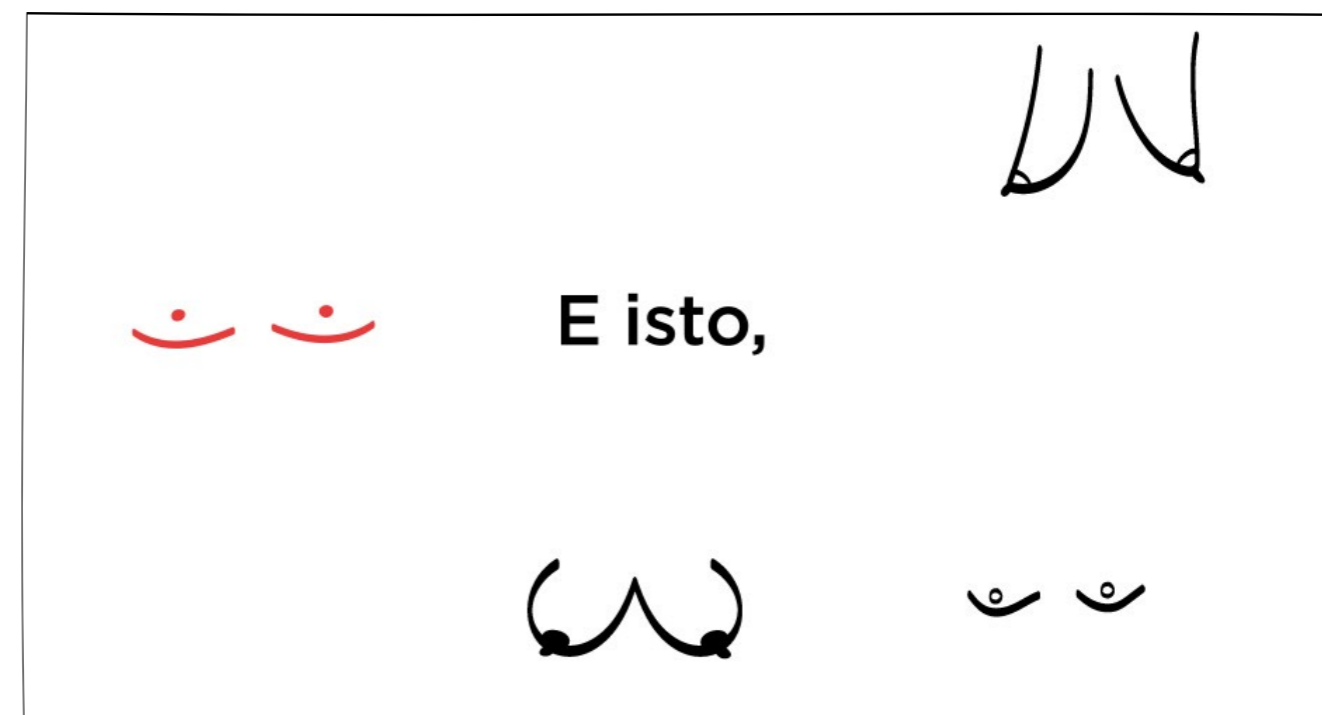
Depois de confirmado o potencial da ideia, o esboço em papel foi então refinado e transformado num documento PDF<sup>75</sup> (fig. 81) mais detalhado, permitindo uma análise mais precisa e abrangente da sua viabilidade. Em seguida, o texto e as ilustrações foram ajustados e iniciaram-se os testes de animação do vídeo (fig. 82). Após a conclusão desse processo, a mestranda adquiriu um microfone de lapela para realizar a locução, fazendo múltiplas gravações e regravações até alcançar o som e a dicção desejados<sup>76</sup>. Depois de visualizado o resultado final (que será apresentado mais à frente na dissertação), concluiu-se que este tipo de recurso seria bastante benéfico para o projeto de educação sexual. Portanto, definiu-se que este incluiria um vídeo específico para cada tema da sexualidade.

Fig. 81: Slide do esboço PDF do vídeo da imagem corporal



<sup>75</sup> O PDF do esboço do vídeo pode ser visualizado aqui: [https://drive.google.com/file/d/1F5\\_FJhIDg3ofY5y4eL3c6euETIJBH5yl/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1F5_FJhIDg3ofY5y4eL3c6euETIJBH5yl/view?usp=sharing)

<sup>76</sup> Os testes de animação e áudio podem ser acedidos aqui: [https://drive.google.com/drive/folders/1fyleFHZZlZ\\_JCQX19yHhHLiyfR22ZWT?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1fyleFHZZlZ_JCQX19yHhHLiyfR22ZWT?usp=sharing)



**O facto de um filme, eventualmente, estar bem feito, não significa que dispense o diálogo. Às vezes há a nostalgia de fazer filmes tão bons que se mete a cassette, põe-se os jovens à volta do monitor e pronto, é assim, está-se a fazer educação. Não. Os documentos audiovisuais são normalmente ótimas bases de partida para a conversa, mas não substituem essa conversa.** (Sexualidades, 1992a, 21:50)

Fig. 82: Frame de um teste de animação do vídeo

Após a decisão de que o projeto incluiria vídeos educativos, começou-se a ponderar como é que este recurso poderia ser integrado num projeto de educação sexual escolar e que outros materiais poderiam ser desenvolvidos para proporcionar uma aprendizagem mais completa dentro do contexto de sala de aula. Com o intuito de oferecer aos estudantes um espaço dedicado à educação sexual, onde pudessem tirar dúvidas e discutir abertamente os temas, optou-se por manter o modelo de aprendizagem observado nos casos de estudo, com ações de educação sexual dinamizadas por profissionais qualificados. Durante este tempo com a turma, seria reproduzido um vídeo sobre um tema específico, seguido de uma reflexão conjunta. Além disso, considerando que um dos objetivos iniciais do projeto era criar recursos que envolvessem ativamente os jovens, começou-se a pensar sobre a essência das dinâmicas a realizar.

No processo de produção do vídeo sobre imagem corporal, a mestranda encontrou dificuldades na criação das ilustrações das mamas, pênis e vulvas. Esta dificuldade conduziu a uma pesquisa aprofundada sobre essas partes do corpo e as suas estruturas, com o objetivo de compreender melhor a orgânica que constitui uma vulva e um pênis, bem como as variações que podem apresentar. Para aferir se outras pessoas também enfrentavam essa dificuldade, foi realizado um exercício de desenho com jovens do ensino secundário (visto que a dissertação é direcionada a estes) para avaliar os seus conhecimentos sobre estas partes do corpo.

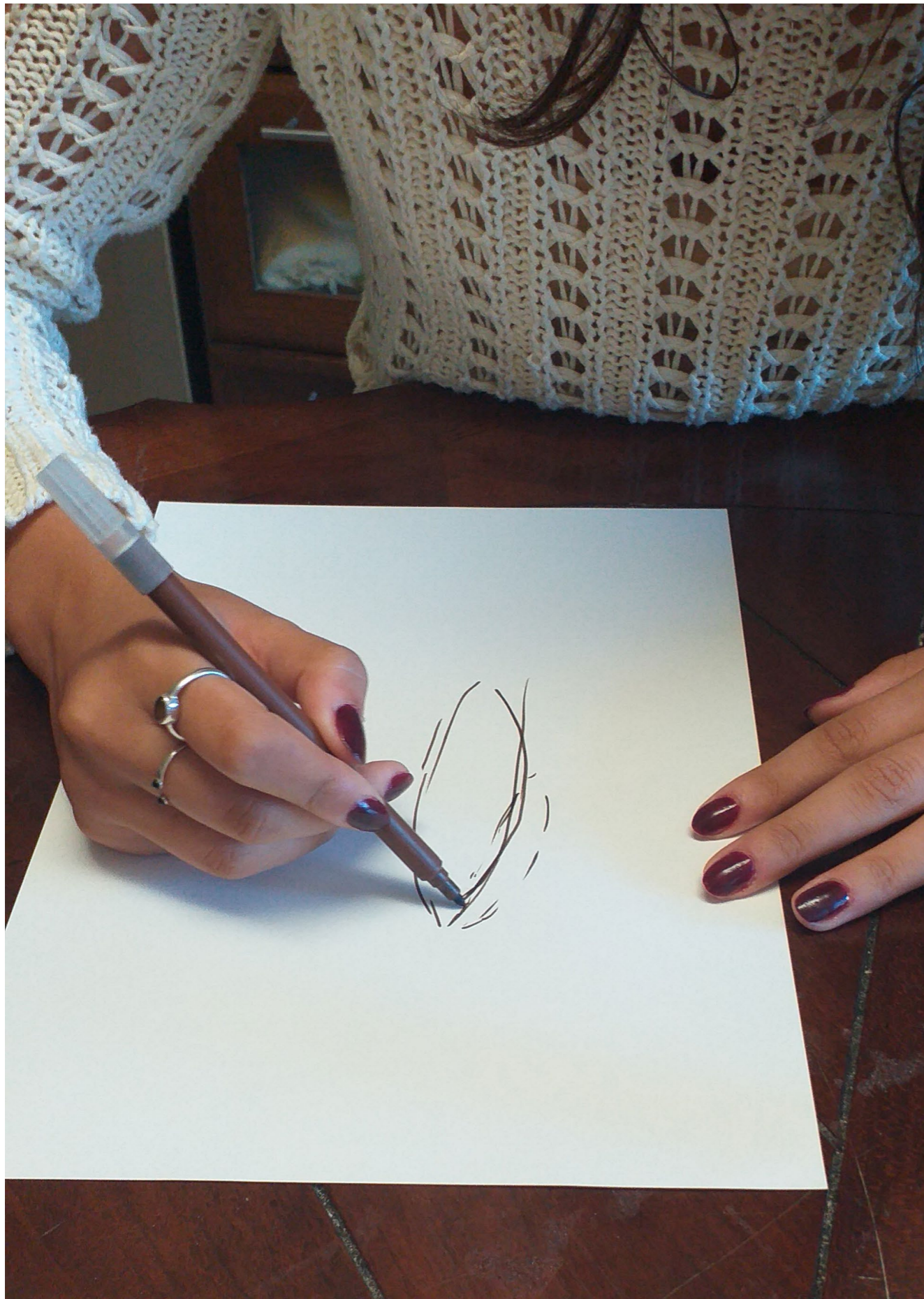


Fig. 83:  
Jovem do 10.º ano a  
desenhar uma vulva

Oito jovens com idades entre os 15 e os 19 anos, alguns residentes em Guimarães e outros em Aveiro, participaram individualmente neste exercício (fig. 83). Antes de começar, a mestranda não revelou o propósito específico, apenas mencionou que estava a realizar uma dissertação sobre educação sexual escolar e que iriam fazer uma dinâmica rápida relacionada com o tema. Foram distribuídas três folhas A4 brancas e marcadores a cada participante e foi-lhes pedido que desenhasse um pénis, uma vulva e umas mamas, sendo que esta ordem foi variando. Inicialmente, ao ser solicitado o primeiro desenho, notou-se uma certa hesitação, surpresa e até estranheza por tal pedido. No entanto, os jovens rapidamente alinhavam e todos fizeram os três desenhos (fig. 84). Ao perceberem que se tratava de um exercício de desenho, alguns participantes expressaram a sua preocupação, afirmando que não possuíam habilidades artísticas. No entanto, a mestranda enfatizou que não era necessário ter um talento para desenhar, bastava que representassem como conseguissem.

A maioria desenhou o pénis e as mamas rapidamente, sem fazer qualquer questão, mas, quando se tratava da vulva, a situação era completamente diferente. “Uma vulva? É uma vagina?”, “Ai, não sei desenhar isso”, ou “Uma quê? Eu falhei nas aulas de ciências” foram algumas das reações observadas. Todas as vulvas foram desenhadas vistas de baixo e de forma muito incompleta, algumas sem nenhum detalhe interno. Em relação aos pelos, foram praticamente inexistentes, sendo desenhados apenas num pénis. Quanto às mamas, foram representadas de forma simétrica, com poucos detalhes, e os mamilos foram quase sempre retratados como pequenos pontos.

As reações e os comentários dos jovens a este exercício<sup>77</sup> revelaram um grande desconhecimento sobre o que é a vulva (muitas vezes confundida com a vagina) e, principalmente, sobre o que a constitui. No final, a mestranda explicou, a quem não sabia, que a vagina é apenas o canal que liga a vulva ao colo do útero, enquanto a vulva é a parte externa que inclui os grandes e pequenos lábios, a uretra, o canal vaginal, os pelos púbicos e o clitóris. Tendo inclusive um dos jovens referido que aquele momento tinha servido para “aprender uma coisa nova”.

Este exercício, que posteriormente se tornou numa das dinâmicas da sessão sobre imagem corporal, revelou-se fundamental para a compreensão do propósito subjacente às sessões: promover a participação ativa dos jovens e estimular a reflexão através de atividades que diferem das que eles estão habituados a fazer nas sessões de educação sexual tradicionais.

<sup>77</sup> Esta dinâmica foi feita antes da descoberta dos episódios sobre o pénis e a vulva do programa Falatório de 1997, mencionados no subcapítulo 2.2 “Da censura à liberdade” da parte 1. Contudo, após uma análise de todos os desenhos, tornou-se claro que, passados quase 30 anos, ainda persiste uma falta significativa de informação em torno da vulva, o que significa que a abordagem deste tema nas escolas revela-se extremamente pertinente.

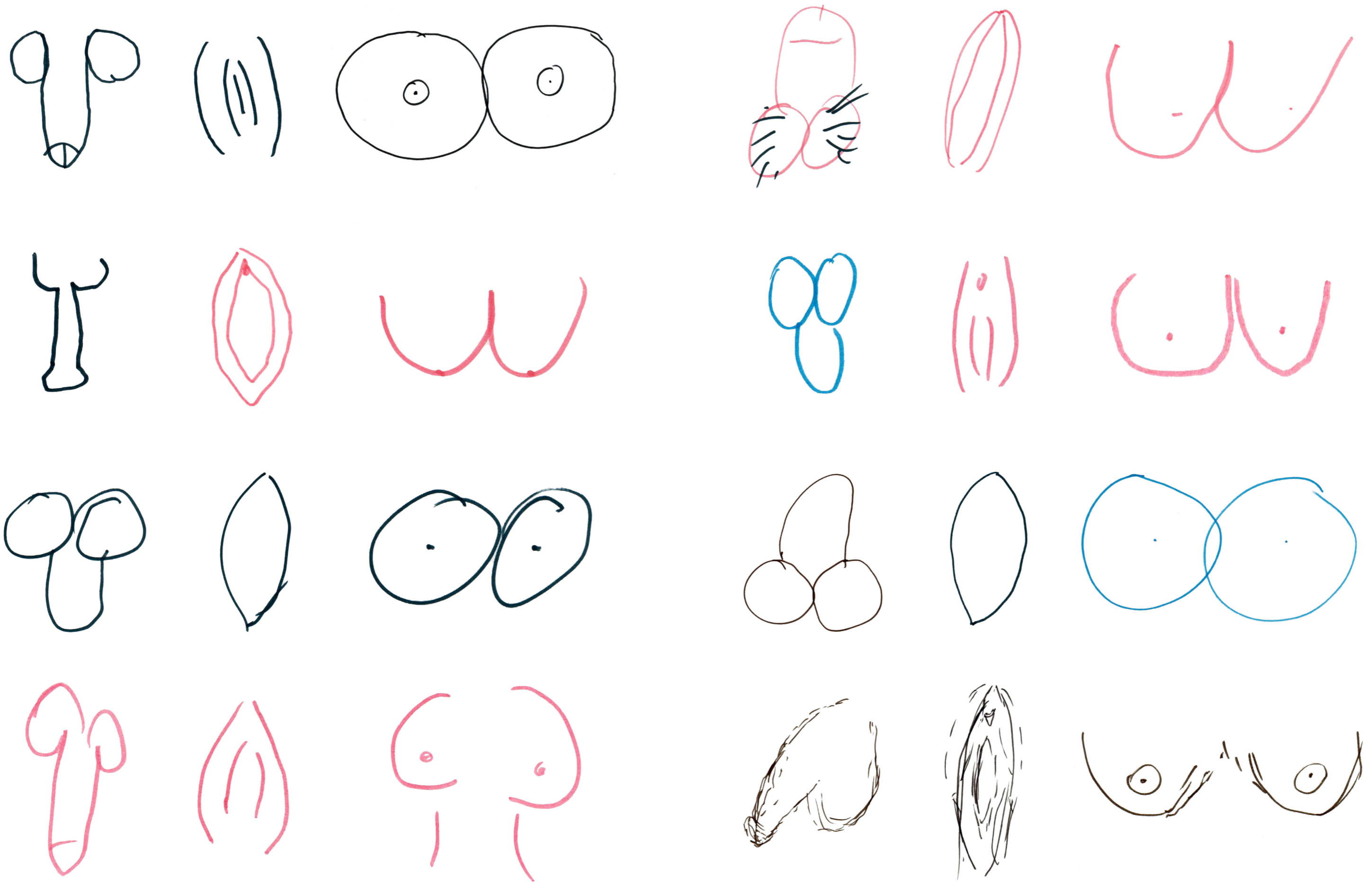


Fig. 84: Desenhos feitos pelos oito jovens

Considerando que o ensino secundário deve, por lei, dedicar pelo menos 12 horas por ano letivo à educação sexual e que há uma grande diversidade de tópicos dentro da sexualidade, todos merecendo igual atenção, definiu-se que o projeto consistiria em ações de educação sexual com a duração de 50 minutos, em que cada ação corresponde a um tópico da sexualidade. Este tempo foi definido por duas razões principais: primeiro, porque 50 minutos é a duração típica de uma aula<sup>78</sup>; segundo, porque sessões mais longas poderiam tornar-se cansativas para os jovens, diminuindo a sua capacidade de concentração e, conseqüentemente, a sua produtividade e assimilação. Além disso, os vídeos usados nas sessões serão curtos, com o máximo de 5 minutos de duração, permitindo assim tempo suficiente para outras atividades dentro dos 50 minutos<sup>79</sup>.

Procurou-se estabelecer uma estrutura para as sessões que implicasse uma interação constante com a turma, tendo-se definido um modelo a seguir (fig. 85). Todos os passos devem estar presentes em cada sessão, na ordem que melhor se adequar ao tema a ser trabalhado. Cada sessão deve incluir uma breve introdução ao projeto e à dinamizadora, a exibição de um vídeo relacionado ao tema em questão, um momento de reflexão conjunta sobre os conteúdos do vídeo e três dinâmicas que envolvam ativamente os jovens, sendo que a última dinâmica consiste num desafio lançado à turma para testar o que aprenderam, com ofertas para os alunos que participem. No final de cada sessão, a despedida é acompanhada de uma lembrança para toda a turma. O objetivo é que estas ofertas, desenvolvidas para cada tema, incentivem a participação dos jovens e que o caráter interativo e lúdico das sessões envolva os alunos, contribuindo para que as informações e as experiências permaneçam na sua memória.

Este projeto envolveria especialistas da área da sexualidade que conduziriam as atividades diretamente nas escolas, oferecendo uma solução para as dificuldades previamente identificadas, em que muitos professores evitam abordar a educação sexual devido à falta de formação na área ou ao desconforto com os temas. Além disso, o projeto estaria disponível *online* para que professores, escolas, instituições e outras entidades pudessem aceder aos guiões das sessões e aos materiais gráficos necessários. Esta opção seria destinada aos educadores que desejam abordar a educação sexual com os jovens, mas que necessitam de recursos e propostas interessantes. Assim, o projeto oferece flexibilidade, permitindo tanto a intervenção direta de profissionais quanto o uso independente dos materiais pelos professores, garantindo uma educação sexual abrangente, democrática, acessível e flexível a todos os jovens e educandos.

Relativamente aos restantes recursos didáticos a utilizar nas dinâmicas das sessões, decidiu-se que iriam ser desenvolvidos à medida que cada sessão fosse projetada, garantindo assim que os recursos fossem perfeitamente alinhados com os conteúdos e objetivos de cada tópico da sexualidade.

Com o conceito base do projeto estabelecido, deu-se início ao desenvolvimento da sua identidade visual, um passo essencial para a subsequente criação dos materiais gráficos das sessões.

<sup>78</sup> Esta informação foi obtida a partir da entrevista realizada pela mestrandia Rita Silva, que afirmou que as sessões realizadas pelo CAOJ de Coimbra também têm a duração de 50 minutos, por esta mesma razão.

A versão completa da entrevista pode ser consultada na secção de anexos desta dissertação.

<sup>79</sup> Esta abordagem demonstrou ser eficaz durante a fase de testes do projeto numa escola secundária, conforme será detalhado posteriormente na dissertação.

**1 TEMA**

**50 MINUTOS**

- **Apresentação**
- **1.ª Dinâmica**
- **Vídeo**
- **Reflexão**
- **2.ª Dinâmica**
- **3.ª Dinâmica (desafio)**
- **Despedida**

Fig. 85:  
Estrutura modelo das  
sessões de educação  
sexual do projeto

## 1.2. O projeto SEXUAULA

### | Nome |

O projeto de educação sexual precisava de comunicar a sua essência através de um nome marcante, capaz de se destacar dos restantes projetos e de despertar o interesse e a curiosidade do público-alvo. Segundo Marty Neumeier (2003), um nome forte deve ser distintivo, fácil de pronunciar e soletrar, evitando ser excessivamente descritivo a ponto de parecer genérico e se confundir com outros nomes. Estas eram as características desejadas para o nome do projeto. Como tal, foram exploradas diversas ideias relacionadas com a escola, sexualidade e educação sexual, elaborando uma lista (fig. 86) que variava entre nomes mais diretos e nomes mais subtis, com o intuito de captar a essência do projeto de forma apelativa. No entanto, ao rever os nomes propostos, tornou-se evidente que muitos deles não correspondiam às expectativas. Alguns eram excessivamente óbvios, carecendo de originalidade e interesse, enquanto outros se mostravam demasiadamente abstratos, falhando em transmitir a natureza do projeto.

Oh la la	Isto não é o que parece
Lição nº sexualidade	Não é só sexo
Escolha sexual	Refletir a sexualidade
A conversa	Satisfaz a curiosidade
Sem bananas	Resposta às tuas perguntas
Sexo e afins	Desmistificar a sexualidade
Sexualidade sem rodeios	Quebrar barreiras
SexEs	Sem tabus
Vídeos e dinâmicas	É o que é
Sexualidade descomplicada	Educar para a sexualidade
Educação sexual sem bananas	Sumário: sexualidade
Conversa à-vontade	Sexualidade com hora
Sexualidade sem dúvidas	Aquela conversa
Sem rodeios, sem metáforas	Sexssão
Sexualidade sem tabus	Ri-educação sexual
Isto é o que parece	Uma questão sexual

Fig. 86:  
Alguns dos nomes criados durante o processo de nomeação

Diante deste impasse, retrocedeu-se e reavaliou-se o cerne do projeto, lembrando que o objetivo primordial era abordar a sexualidade no contexto da sala de aula. Do ponto de vista dos jovens, isso traduzia-se numa ideia simples: ter uma aula sobre sexualidade. Assim, a solução tornou-se clara: unir as duas palavras-chave que definiam o propósito do projeto, originando o nome SEXUAULA (fig. 87). Esta fusão de “sexualidade” e “aula” resulta numa palavra nova, que pretende não só captar a essência do projeto, como também despertar a curiosidade sobre este.

Além de ser o nome do próprio projeto, SEXUAULA também pode ser utilizado para designar as sessões específicas de educação sexual. Esta dualidade de funções, não só simplifica a comunicação, mas também fortalece a identidade do projeto. Anunciar, por exemplo, uma “SEXUAULA sobre imagem corporal”, pode atrair mais os jovens, por não se parecer com algo tradicional. Esta abordagem mais descontraída e direta pode despertar um maior interesse e envolvimento por parte dos jovens.

SEXUALIDADE  
SEXUAULA  
AULA

Fig. 87:  
Fusão das palavras que resultou no nome do projeto

### | Assinatura |

Perante a sensibilidade do tema, houve necessidade de o reforçar e fortalecer, sendo exploradas diversas opções de assinaturas com o intuito de contribuir para a minimização do estigma relacionado à educação sexual, transmitindo uma mensagem positiva e inclusiva. Com base nos princípios de Alina Wheeler (2018, p. 29), que defende que uma assinatura deve captar a essência do projeto, ser concisa, facilmente memorizável e evocar uma resposta emocional, foi concebida a expressão “normaliza o normal”.

Considerou-se que esta assinatura refletia o propósito do projeto: promover uma visão da sexualidade humana como algo intrinsecamente normal, natural e saudável, incentivando a aceitação e o diálogo aberto sobre o tema. “Normaliza o normal” é também um convite à ação, instigando todos os jovens a participarem ativamente na promoção de uma mudança social positiva.

## | Cores |

Como um dos objetivos deste projeto era criar recursos específicos para cada tema da educação sexual, decidiu-se atribuir uma cor distinta a cada um. Esta escolha facilita a identificação e a distinção dos materiais, permitindo que educadores e alunos reconheçam rapidamente o tópico em questão. Dentro da sexualidade, há uma infinidade de temas que podem ser explorados, por isso, para o desenvolvimento deste projeto foram selecionados apenas oito, e cada um recebeu uma cor específica, escolhida para evocar as emoções e associações desejadas (fig. 88). Segundo Richard Poulin (2011, p. 59), as cores têm o poder de transmitir atitudes ou emoções de forma imediata, criar ênfase e provocar respostas. Elas carregam significados subjetivos que se comunicam instantaneamente, sem a necessidade de palavras ou imagens.



### Imagem corporal

Atribuiu-se a cor laranja acastanhado, que transmite uma sensação de conforto e aceitação, fundamentais ao discutir questões relacionadas à autoimagem e autoestima.



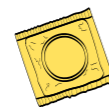
### Menstruação

A cor vermelha, associada diretamente ao sangue menstrual, simboliza a naturalidade e a normalização desse processo biológico.



### Maternidade e paternidade

Um azul arroxeadado foi escolhido, evocando tranquilidade, estabilidade e profundidade emocional, características essenciais no nascimento de um bebê.



### Sexo seguro

O amarelo sugere cautela e proteção, refletindo a importância de práticas seguras e responsáveis na atividade sexual.



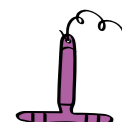
### Comportamentos sexuais

A cor verde água foi atribuída, representando crescimento, renovação e saúde, refletindo a diversidade e a naturalidade dos comportamentos sexuais.



### Relações afetivas

O rosa foi atribuído a este tema, uma cor frequentemente associada ao amor e carinho, elementos centrais nas relações interpessoais.



### Métodos contraceptivos

O lilás foi a cor escolhida, simbolizando a sabedoria e a escolha informada, aspectos cruciais na discussão sobre contraceção.



### Identidade e orientação sexual

Todas as cores mencionadas anteriormente, juntamente com um azul claro, representam o tema, simbolizando a diversidade e a inclusão.

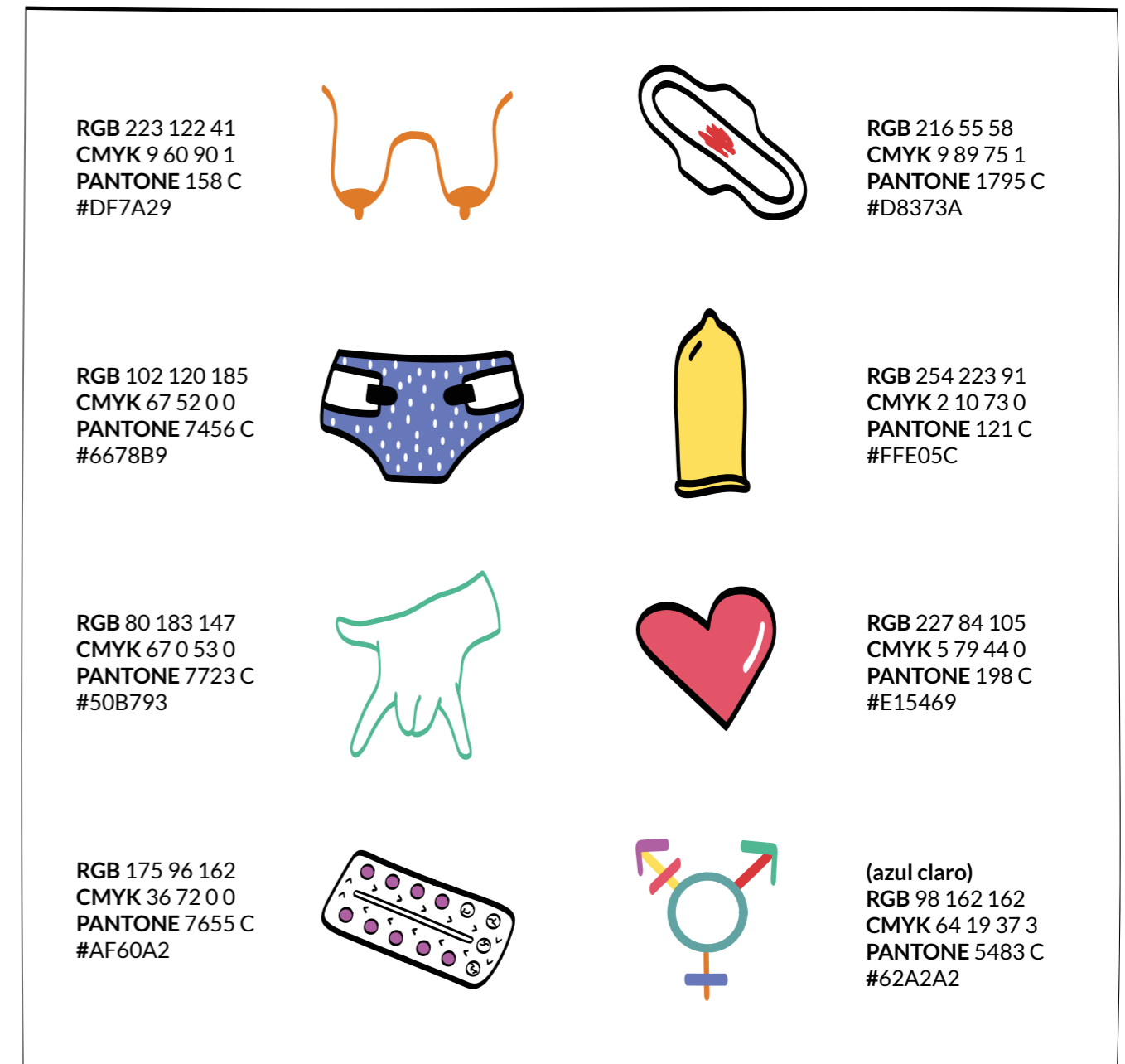


Fig. 88:  
Cores atribuídas aos temas selecionados

## | Ilustração |

A ilustração desempenhou um papel crucial desde o processo de ideação, como evidenciado pelo esboço do vídeo da imagem corporal apresentado anteriormente. A escolha dessa abordagem visual para o projeto foi motivada por duas razões principais. Em primeiro lugar, a presença de elementos ilustrativos está fortemente associada ao ambiente escolar, onde é comum que os jovens desenhem nos seus cadernos e até nas mesas como forma de expressão e distração. Em segundo lugar, as ilustrações oferecem uma explicação visualmente atraente e dinâmica de conceitos complexos. Como tal, decidiu-se que as ilustrações seriam parte integrante da comunicação do projeto, utilizando uma linguagem visual simples e direta para garantir que os jovens pudessem interpretá-las rapidamente e com facilidade.

## | Tipografia |

Durante o processo de produção do vídeo da imagem corporal, foram selecionadas as tipografias. O objetivo principal era assegurar que as fontes fossem aplicáveis de forma consistente em todos os aspectos do projeto, tanto nos suportes de comunicação quanto nos materiais das sessões, com o intuito de estabelecer uma linguagem visual coesa. Segundo Richard Poulin (2011, p. 247), a tipografia deve refletir tanto o seu significado verbal como visual, sendo percebida em múltiplos níveis, não apenas intelectualmente, mas também sensorial e emocionalmente. Tendo isto em conta, no projeto a desenvolver, a tipografia selecionada pretendia transmitir conforto, acessibilidade, confiança e uma sensação amigável. Optou-se por escolher apenas duas fontes tipográficas, com características distintas, mas que, em conjunto, funcionassem harmoniosamente.

### → Lato

A Lato é uma fonte humanista sem serifas e com uma grande variedade de pesos, o que permite uma flexibilidade na criação de hierarquias visuais. As suas linhas simples e curvas suaves facilitam a leitura em grandes manchas de texto, tanto em materiais digitais como impressos. A sua legibilidade e versatilidade garantem a apresentação do conteúdo de forma clara e acessível.

**ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ**  
**abcdefghijklmnopqrstuvwxyz**  
**0123456789.:;,'"(?!)|+ -\* / =**

### → Motley Forces

A Motley Forces é uma fonte *display bold* que se destaca pela sua presença marcante e impacto visual. Foi escolhida especificamente para destaques e títulos devido à sua forte espessura, capaz de assegurar uma presença significativa na comunicação. Utilizou-se apenas a caixa alta e os caracteres numéricos e especiais, devido ao seu aspeto homogêneo e consistente. O design manual e acolhedor da Motley Forces proporciona um contraste visual interessante com a Lato, adicionando dinamismo e personalidade à comunicação.

**ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ**  
**ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ**  
**0123456789.:;,'"(?!)|+ -\* / =**

## | Logótipo base |

O objetivo para esta etapa era criar um logótipo base que representasse o projeto e, de seguida, partir desse elemento e desenvolver e desdobrar logótipos personalizados para cada tema da sexualidade que o projeto abrange. Desta forma, esses logótipos temáticos poderiam ser incorporados nos materiais referentes a cada tema, promovendo uma identificação clara dos conteúdos abordados.

O desenvolvimento do logótipo base partiu da ideia de que o nome do projeto seria o elemento central, para isso decidiu-se utilizar a fonte Motley Forces devido às suas características distintivas e expressivas, anteriormente identificadas.

As primeiras explorações do logótipo (fig. 89) foram orientadas pela ideia de manualidade, incorporando rabiscos e pequenos desenhos em torno do nome do projeto. Contudo, após a primeira fase de experiências gráficas, constatou-se que as ilustrações presentes nas versões iniciais do logótipo não estavam diretamente relacionadas com o tema da sexualidade podendo, assim, gerar confusão e até mesmo conferir uma aparência ligeiramente infantil ao logótipo. Em concordância com a visão expressa por Bo Bergström (2008, p. 191), que afirma que “O design puro e simples é uma virtude. É importante que os designers questionem sempre: ‘Este elemento é necessário ou supérfluo?’”<sup>80</sup>, optou-se por simplificar o logótipo.

<sup>80</sup> Tradução feita pela mestrandia do original: “Pure, simple design is a virtue. It is important for designers always to ask themselves, ‘Is this element necessary or superfluous?’”

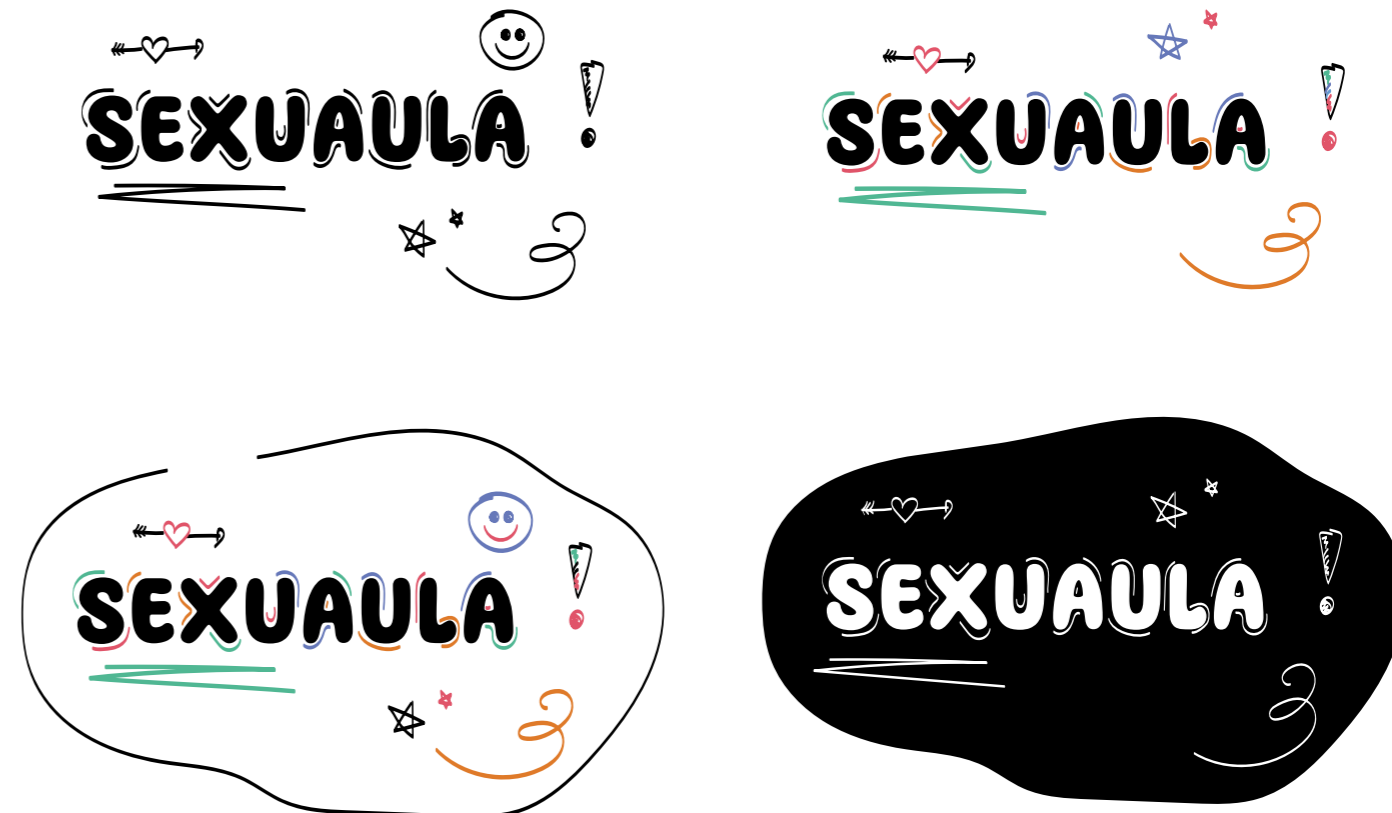


Fig. 89: Primeiras explorações do logótipo

Os elementos gráficos adicionais foram removidos e mantiveram-se apenas os traços que delineavam as letras. Esta versão mais simplificada foi explorada (fig. 90) através do uso da cor, da divisão da palavra em duas partes e da variação do tamanho de algumas letras. Contudo, essas modificações foram descartadas, pois poderiam dificultar a leitura do nome. Além disso, a utilização de cor foi abandonada, uma vez que as versões personalizadas do logótipo já teriam a cor específica dos temas. Dessa forma, a versão final (fig. 91) apresenta a palavra sem alterações, com os traços delineados e tudo em preto. A partir desta versão base, foram desenvolvidas variações que incluem a assinatura “normaliza o normal” (fig. 92) disposta na vertical e na horizontal. Adicionalmente, foi criada uma versão com o logótipo inserido num balão de fala, simbolizando comunicação e diálogo, o que reforça o propósito do projeto de promover a discussão aberta sobre sexualidade.

Fig. 90:  
Segundas explorações  
do logótipo



Fig. 91:  
Versão base

Versão com assinatura vertical



Fig. 92:  
Variações do logótipo

Versão com assinatura horizontal



Versão com balão de fala



**| Versões personalizadas do logótipo |**

Uma vez estabelecido o logótipo base, iniciou-se a fase de desenvolvimento dos logótipos personalizados para os oito temas de educação sexual selecionados previamente.

Inicialmente, decidiu-se que a palavra SEXUAULA teria um contorno preto e seria preenchida com a cor correspondente a cada tema, garantindo uma rápida distinção entre os logótipos do projeto. Além disso, as letras da palavra seriam interagidas por ilustrações representativas de conceitos relacionados com o tema em questão, criando uma representação visualmente atrativa e facilitando a identificação do tema abordado.

Após várias explorações de desenhos (fig. 93), foram estabelecidas as versões finais dos logótipos personalizados (fig. 94). Em alguns temas, optou-se por fazer pequenas alterações em letras para reforçar a mensagem visual. No tema das relações afetivas, por exemplo, as letras A e U foram inclinadas para simular um abraço. No tema dos comportamentos sexuais, uma das pernas da letra X foi prolongada para simular a masturbação de um pénis.

As ilustrações foram feitas com o mesmo estilo de traço utilizado nos contornos das letras da palavra SEXUAULA, proporcionando harmonia visual e garantindo uma consistência estética. Com estas características base definidas para a criação dos logótipos temáticos, seria possível, caso o projeto fosse implementado, dar continuidade ao desenvolvimento de logótipos para os demais temas da sexualidade.

Fig. 93:  
Explorações de cada  
logótipo temático

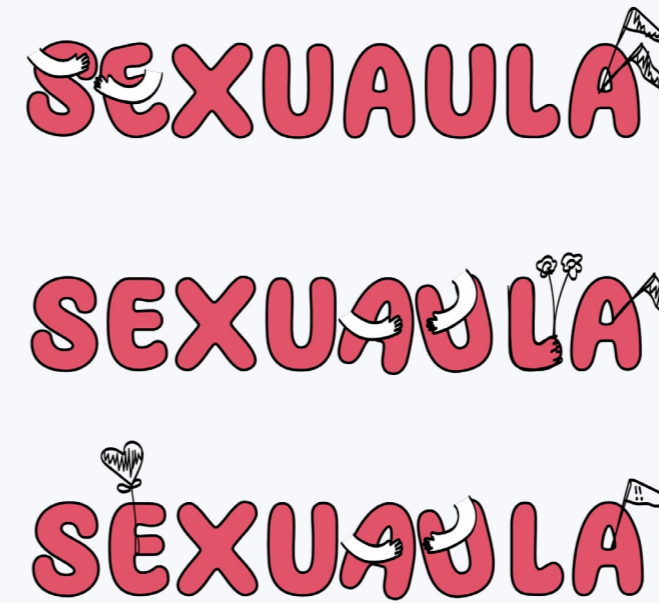
Imagem corporal



Identidade e orientação sexual



Relações afetivas



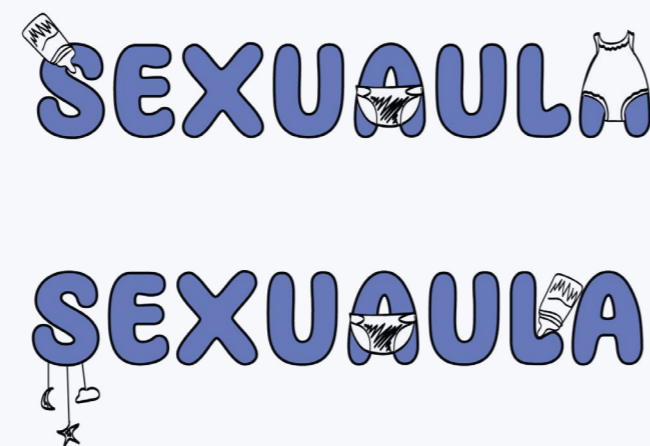
Comportamentos sexuais



Sexo seguro



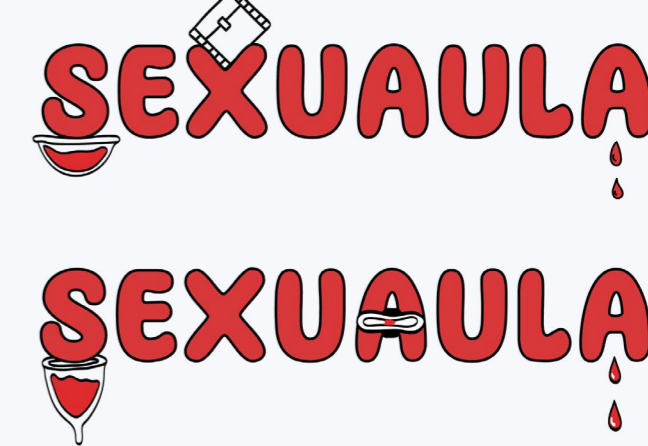
Maternidade e paternidade



Métodos contraceptivos



Menstruação



SEXUAULA

SEXUAULA

SEXUAULA

SEXUAULA

SEXUAULA

SEXUAULA

SEXUAULA

SEXUAULA

Fig. 94:  
Versões temáticas finais  
do logótipo do projeto

### 1.3. As ações de educação sexual

Uma vez consolidada a identidade visual do projeto, avançou-se para o desenvolvimento das ações de educação sexual. Nesta fase, optou-se por projetar apenas duas ações, correspondentes a dois temas da sexualidade. Esta escolha possibilitaria a elaboração completa dos guiões e a produção dos materiais das duas sessões, com o objetivo de testá-los posteriormente numa escola secundária.

Os dois temas escolhidos foram: imagem corporal e sexo seguro. A escolha do primeiro tema decorreu do seu destaque inicial no processo de ideação, quando se testou a viabilidade do vídeo educativo. Optou-se por dar continuidade a esse tema e desenvolver uma sessão completa sobre ele, dada a sua relevância nos dias de hoje.

Quanto ao segundo tema, o objetivo era fornecer informações sobre a importância da proteção durante as relações sexuais e abordar as infeções sexualmente transmissíveis e as suas formas de transmissão. Este tema destacou-se uma vez que os jovens demonstram ter menor conhecimento nesta área, como evidenciado no estudo “Jovens e educação sexual: conhecimentos, fontes e recursos” mencionado no capítulo 3 “Entre a legislação e a realidade” da parte 1. Apesar desses dados, observou-se que este é um dos temas mais enfatizados no contexto da educação sexual no ensino secundário, sugerindo que o ensino atual pode não estar a ser eficaz. Por essa razão, decidiu-se explorar uma nova abordagem educacional sobre este tema, na tentativa de torná-lo mais atrativo para os jovens.

Para a elaboração dos guiões das ações, foi consultado o livro “Educação sexual na escola - Guia para professores, formadores e educadores” elaborado por uma equipa da APF, que pretende ser um “instrumento de apoio para todos os profissionais que estão ou vão estar diretamente envolvidos em atividades de educação sexual” (Frade et al., 2010, p. 9). Este manual aborda alguns aspetos teóricos e metodológicos da educação sexual e apresenta sugestões de atividades, organizadas pelas diversas áreas temáticas da educação sexual.

No desenvolvimento dos guiões do projeto SEXUAULA, seguiu-se os passos apresentados no manual para a programação de uma atividade de educação sexual (Frade et al., 2010, p. 29):

- Determinar o tempo disponível para a ação;
- Definir os objetivos específicos, que podem abranger a aquisição de conhecimentos, a análise de atitudes e o desenvolvimento de capacidades;
- Estabelecer os conteúdos a abordar na ação;
- Definir os passos e as técnicas a utilizar;
- Identificar os materiais pedagógicos e o equipamento necessário;
- Definir as responsabilidades de cada dinamizador no desenrolar da ação;
- Estabelecer formas de avaliar a atividade.

Dada a natureza do projeto, a linguagem foi uma das componentes essenciais a considerar na elaboração das ações. Esta desempenha um papel fundamental na eficácia e no impacto de qualquer iniciativa educativa, por isso, a escolha das palavras, frases e o tom geral da comunicação foram cuidadosamente elaborados para garantir que a mensagem fosse clara, acessível e envolvente para os jovens.

As frases utilizadas nos materiais educativos foram concebidas para serem curtas, diretas e impactantes. Evitou-se o uso de linguagem excessivamente formal, optando-se por uma abordagem mais coloquial e amigável. Esta escolha foi motivada pela necessidade de se conectar com os jovens de uma maneira que ressoasse com as suas experiências e forma de comunicação diária.

O tom adotado ao longo do projeto foi deliberadamente escolhido para ser inclusivo e encorajador. A intenção era criar um ambiente seguro e acolhedor onde os jovens se sentissem confortáveis para participar e expressar as suas opiniões.

Um dos aspetos a destacar no projeto é a presença do humor, uma abordagem descontraída e divertida que se manifesta desde o nome SEXUAULA até aos materiais das ações e as ofertas desenvolvidas para os jovens. Esta componente é importante para “quebrar o gelo” e falar sobre sexualidade de uma forma mais acessível e menos intimidante. O humor ajuda a criar um ambiente mais leve e recetivo, permitindo que os alunos se sintam mais confortáveis e dispostos a explorar e discutir estes temas de maneira aberta e natural.

A simplicidade das ilustrações aliada a uma linguagem clara e direta ao longo das ações pretendia desmistificar conceitos complexos, tornando-os mais acessíveis para os jovens.

Desta forma, foram desenvolvidos os dois programas das ações sobre imagem corporal e sexo seguro.

## | SEXUAULA: imagem corporal |

Tendo-se estabelecido previamente o tempo e a estrutura modelo das ações de educação sexual, procedeu-se à definição dos objetivos da SEXUAULA sobre imagem corporal. O objetivo principal desta ação é promover o conhecimento e a aceitação do próprio corpo, aspetos cruciais não só para a autoestima dos jovens, mas também para a vivência saudável da sua sexualidade.

**O corpo sexuado, caracterizado pela existência de um aparelho genital e áreas erógenas deve ser, como qualquer outro sistema de órgãos, conhecido e entendido, no seu funcionamento, pelos jovens. Desse conhecimento, nomeadamente do léxico a ele associado, resultará uma melhor aceitação da imagem corporal e maior à-vontade com o próprio corpo, assim como da própria sexualidade que lhe é inerente.** (APF, s.d.-e.)

Os objetivos específicos incluem: compreender que todos os corpos são diferentes e que as partes íntimas não são exceção; incentivar o autoconhecimento do corpo, com ênfase na exploração dos órgãos sexuais; reconhecer a variedade de expressões informais usadas para se referir aos órgãos sexuais e compreender a importância de usar os termos técnicos.

Uma das dinâmicas da ação, desenhar as partes íntimas, já havia sido determinada inicialmente, portanto, a partir desta, foram desenvolvidas mais duas dinâmicas para alcançar os objetivos propostos. Estimou-se o tempo necessário para cada etapa da sessão, assegurando que os 50 minutos seriam respeitados (fig. 95). Optou-se por que cada dinâmica não fosse demasiado longa, para manter o interesse dos jovens e possibilitar a realização de três dinâmicas ao longo da ação. Um aspeto já estipulado era que, após o vídeo, haveria sempre um momento de reflexão para aprofundar os tópicos abordados. Por último, a terceira dinâmica seria a mais longa, pois é o momento em que três alunos realizam um desafio individualmente. Esta fase é o culminar da ação, onde são testadas as competências adquiridas durante a sessão e a turma tem a oportunidade de observar, aprender e encorajar os seus colegas, criando um momento de partilha e incentivo coletivo.

De seguida, apresenta-se a estrutura e dinâmica de uma destas ações, com o intuito de a compreender melhor.

## PROGRAMA DA



# SEXUAULA

- **Apresentação** (3 min.)
- **1.ª Dinâmica** (10 min.)
- **Vídeo** (3 min.)
- **Reflexão** (10 min.)
- **2.ª Dinâmica** (5 min.)
- **3.ª Dinâmica** (15 min.)
- **Despedida** (4 min.)

Fig. 95: Estrutura da ação sobre imagem corporal e os tempos estimados para cada etapa

## ○ Passo 1: Apresentação

A ação tem início com uma breve apresentação do projeto e dos dinamizadores, num registo descontraído e divertido, visando deixar os jovens confortáveis para participarem ativamente nas dinâmicas e fazerem perguntas sempre que desejarem. Essa introdução é complementada por uma imagem projetada (fig. 96), que destaca o tema da ação, o seu logótipo personalizado e a assinatura do projeto. Também são apresentadas as entidades que apoiam o projeto SEXUAULA, simuladas com três entidades: a Associação para o Planeamento da Família (APF), a Fundação Portuguesa “A Comunidade Contra a SIDA” (FPCCSIDA) e o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ)<sup>81</sup>.

Esta projeção pode permanecer na tela durante a sessão, até ser necessário mostrar outro conteúdo, contribuindo para criar uma atmosfera na sala que envolve os jovens no tema em discussão.

<sup>81</sup> O IPDJ é um organismo pertencente ao estado português que desenvolve, no âmbito da sexualidade, o programa Cuida-te+, que visa a promoção da saúde juvenil e dos estilos de vida saudável. Este programa é direcionado a jovens com idades entre os 12 e os 25.

Fig. 96:  
Projeção introdutória  
da ação sobre imagem  
corporal



## o Passo 2: 1.ª Dinâmica

Após a apresentação, inicia-se a dinâmica dos desenhos das partes íntimas, cujo objetivo é avaliar o conhecimento dos jovens sobre essas partes do corpo. Esta atividade constitui a primeira dinâmica da ação, pois esta será inteiramente dedicada a explorar esse tema e, como tal, os jovens terão a oportunidade de visualizar diferentes ilustrações de mamas, vulvas e pênis nos materiais gráficos do projeto ao longo da sessão. Assim, ao realizar este exercício no início, evita-se que os jovens sejam influenciados por esses desenhos, assegurando uma abordagem mais autêntica.

Cada aluno recebe uma folha A4 branca e um marcador, e é solicitado que façam três desenhos no mesmo lado da folha, todos com um tamanho considerável (fig. 97). Não necessariamente por esta ordem, é pedido aos jovens que desenhem umas mamas. Aguarda-se um momento e pede-se que desenhem um pênis. Quando terminarem, pedir, por último, que desenhem uma vulva. Durante a atividade, é importante que os dinamizadores reforcem que os jovens devem desenhar da forma que conseguirem, sem medo de julgamentos. Após todos terminarem, os dinamizadores recolhem todas as folhas.

Nesta etapa, não são feitos comentários relativos aos desenhos, pois essa análise será realizada num momento posterior da sessão. No entanto, esta dinâmica proporciona aos jovens uma oportunidade individual de refletirem sobre o conhecimento que têm acerca dessas partes do corpo. Ao desenharem algo que não estão a ver física ou digitalmente no momento, os jovens têm de recorrer à memória, à imagem mental que têm do que está a ser pedido que representem. Deste modo, o desenho é uma forma rápida e eficaz dos jovens avaliarem o seu conhecimento sobre o assunto em causa, dependendo se encontram ou não dificuldades em desenhar.



Fig. 97:  
Turma a desenhar as três partes íntimas solicitadas

### o Passo 3: Vídeo

Para que os jovens continuassem a reflexão individual sobre os desenhos que realizaram na primeira dinâmica, considerou-se que o próximo passo da ação seria a apresentação do vídeo, onde seriam exibidas diferentes representações das partes íntimas<sup>82</sup>.

O vídeo sobre a imagem corporal foi produzido de raiz pela mestrandia, desde a criação do texto até às ilustrações, locução e edição<sup>83</sup>. O seu principal objetivo era representar a diversidade corporal e alertar para a inexistência de “modelos perfeitos”, como tal, foi elaborado um texto com base numa pesquisa teórica aprofundada sobre o tema. Através de uma linguagem acessível, procurou-se envolver os espetadores utilizando a 2.ª pessoa do singular, com frases como “Já paraste para observar o que tens lá em baixo?”. Além disso, evitou-se utilizar uma linguagem binária, com o objetivo de abranger as pessoas que não se identificam exclusivamente com o género masculino ou feminino, como na frase “Todes nós temos mamas”.

Optou-se por fazer uma referência à pornografia no vídeo, pois durante a exploração e descoberta do corpo e a construção da identidade, a exposição a representações irreais, frequentemente presentes na pornografia, pode gerar inseguranças físicas relacionadas, por exemplo, com o tamanho e formato do pénis, dos mamilos, dos seios e a forma do clitóris (ANEM & APF, 2021, p. 40). O vídeo conclui com a frase “Vamos normalizar o normal. Um desenho de cada vez”, associando-se ao exercício feito anteriormente pelos alunos e fazendo uma ligação para o passo seguinte da sessão, que é a reflexão conjunta sobre os desenhos feitos pela turma.

Uma vez redigido e aprovado o texto, passou-se à criação de todas as ilustrações que iriam acompanhar o conteúdo, seguindo a linguagem gráfica simples e direta definida inicialmente. Relativamente às cores, foram utilizadas apenas três: o laranja atribuído ao tema, o preto e o branco. Desta forma, seguia-se a premissa da simplicidade e evitava-se ruído visual, que poderia distrair os jovens do essencial, a mensagem do vídeo.

As ilustrações foram animadas no programa Adobe After Effects, e a locução foi gravada pela mestrandia com um microfone de lapela. O som foi melhorado no programa Adobe Audition e, em seguida, sincronizado com a composição gráfica para coincidir com as frases do vídeo. Após a conclusão deste processo, considerou-se que o vídeo precisava de sonoridade de fundo para torná-lo mais dinâmico. Assim, foi introduzida uma melodia instrumental simples, de forma a que o foco continuasse a ser a locução. Para enriquecer a experiência do espetador, foram adicionados alguns efeitos sonoros ao longo do vídeo, mas teve-se o cuidado de não exagerar, utilizando-os apenas em momentos-chave para reforçar certas ideias.

<sup>82</sup> O vídeo final sobre a imagem corporal pode ser visualizado aqui: <https://drive.google.com/file/d/1GKgMD9tP-39vtihRFfmpPFBmmjyWnhH/view?usp=sharing>

<sup>83</sup> O PDF do esboço do vídeo e os testes de animação e áudio podem ser consultados nos *links* que se encontram na página 110 da dissertação.

Uma vez concluído o vídeo, foi desenvolvido o genérico inicial e o desfecho final. Para a parte inicial, foi criada uma sequência com os logótipos personalizados do projeto, sendo o último a aparecer o correspondente ao tema do vídeo, neste caso, o da imagem corporal. Para criar algum dinamismo, foi feita uma animação com as ilustrações presentes nos logótipos temáticos e adicionada uma música instrumental calma, de modo a que a transição entre o genérico e a locução não fosse brusca, mas suave, criando desde o início uma sensação amigável e confortável para os espetadores.

Nos primeiros testes realizados<sup>84</sup>, o genérico começava com o logótipo base e a sequência de logótipos personalizados, contudo, a cor correspondente a cada logótipo encontrava-se no fundo do vídeo e não no interior das palavras (que se encontravam a preto). Apenas no último logótipo apresentado, o da imagem corporal, o fundo passava a ser branco e a cor temática era apresentada no interior do logótipo. No entanto, concluiu-se que criava mais impacto se o fundo permanecesse branco durante toda a sequência de logótipos e a cor surgisse no último logótipo temático. Foram, então, feitas essas alterações ao genérico, e a frase “Imagem corporal” que aparece no final foi colocada em caixa alta e a surgir por cima do logótipo, para ter mais protagonismo.

Com o genérico inicial concluído, passou-se à criação do desfecho do vídeo, onde é apresentado o logótipo acompanhado pela assinatura e, em segundo plano, são exibidos os apoios do projeto e a frase “Ação de educação sexual”. Esta inclusão tem como objetivo contextualizar a origem do vídeo, permitindo que aqueles que o encontrem fora de um ambiente educacional entendam a sua finalidade.

Foram feitas algumas experiências de composições gráficas<sup>85</sup>, tendo-se descartado o logótipo base preto porque a composição ficava demasiado monocromática, e descartado o logótipo personalizado, pois este já aparece na sequência inicial e queria-se que o desfecho fosse mais simples, para destacar as informações sobre o projeto. Optou-se, assim, pelo logótipo base com a cor do tema no interior da palavra e com todos os elementos centrados na composição (tal como se pode ver no vídeo final).

A apresentação do vídeo sobre a imagem corporal (fig. 98), que aborda diversos tópicos relacionados com as partes íntimas, constitui o terceiro passo da ação. Este momento é relativamente breve, uma vez que o vídeo tem uma duração de apenas 2 minutos e 18 segundos.

<sup>84</sup> O primeiro teste do genérico inicial pode ser visualizado aqui: [https://drive.google.com/file/d/1\\_PArYUujerUwJNdSQd\\_22A7pW7CwxU/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1_PArYUujerUwJNdSQd_22A7pW7CwxU/view?usp=sharing). De referir que neste teste alguns logótipos apresentam ilustrações que não são as finais, uma vez que estas sofreram alterações durante este processo.

<sup>85</sup> Os testes do desfecho do vídeo podem ser visualizados aqui: <https://drive.google.com/drive/folders/1cKuytcOxm9DM5PoZvptU0DMesKcYQJSm?usp=sharing>



São ∞ as expressões utilizadas para designar

- RACHA
- POMBINHA
- PAU
- BORBOLETA
- PIROCA
- PILINHA
- COISA



Fig. 98: Jovens a visualizar o vídeo sobre imagem corporal

#### o Passo 4: Reflexão

Após a reprodução do vídeo, dá-se início a uma reflexão conjunta. Os dinamizadores e a turma discutem os tópicos abordados no vídeo e esclarecem quaisquer dúvidas que possam existir. Enquanto isso, um dos dinamizadores afixa no quadro da sala as folhas com os desenhos feitos pelos alunos na primeira dinâmica (fig. 99). Em seguida, todos os desenhos são observados e analisados. Para orientar o debate, os dinamizadores lançam um conjunto de questões à turma, discutindo quais desenhos apresentaram mais dificuldades para os jovens e verifica-se se há uma ampla representatividade de vulvas, pênis e mamas. Se, por exemplo, foram desenhados pelos púbicos e sinais nos órgãos sexuais, pênis com curvatura ou testículos assimétricos, e se há mamas pequenas, assimétricas, com estrias e mamilos e aréolas grandes. Também se aborda a reação da turma ao pedido dos desenhos, como risos ou comentários que possam ter surgido.

Esta análise permite uma discussão aprofundada sobre a diversidade e naturalidade das características corporais, promovendo a compreensão e aceitação da própria imagem corporal. Além disso, possibilita aos jovens a oportunidade de comunicarem de forma descontraída sobre o corpo, especialmente sobre partes que são frequentemente negligenciadas no ambiente familiar, onde muitas vezes existe desconforto até mesmo em pronunciar os seus termos técnicos. Ao discutirem os desenhos e partilharem as suas reflexões, os alunos têm a liberdade de expressar pensamentos, dúvidas e até mesmo curiosidades de maneira aberta e sem julgamentos.



Fig. 99:  
Desenhos feitos pelos  
jovens, afixados na sala

## o Passo 5: 2.ª Dinâmica

Considerou-se que, após a reflexão, deveria haver um momento dedicado ao ensino das estruturas que constituem o pênis e a vulva. Esta decisão foi baseada na observação feita durante o exercício de desenho realizado com os oito jovens durante o processo de ideação, que revelou um desconhecimento significativo, principalmente em relação à vulva. Para dar resposta a este problema, entendeu-se que a melhor forma de ensino seria através de ilustrações, não só porque esta linguagem gráfica acompanha todo o projeto SEXUAULA, mas também porque as ilustrações permitem uma visualização clara e detalhada das estruturas anatómicas, o que facilita a compreensão dos jovens. Assim, surgiram os cartazes anatómicos, que servem como uma ferramenta visual de suporte, acompanhando a explicação do dinamizador durante esta dinâmica.

Estes cartazes seriam disponibilizados de forma livre e aberta, assim como todos os outros recursos da ação, no *website* do projeto, para visualização ou *download*. Com esta última opção, qualquer pessoa pode imprimir os cartazes no formato designado e obter versões físicas. Desta forma, as escolas ou outras instituições podem utilizá-los em ações educativas ou simplesmente deixá-los expostos em espaços comunitários. Isso permite que os alunos os vejam regularmente e, mesmo aqueles que não participem nas ações, como os alunos do ensino básico, possam aprender.

Quando os profissionais do projeto visitam as escolas, recomenda-se que utilizem os cartazes impressos, pois eles facilitam a proximidade e a interação com os jovens.

O processo de construção desses cartazes passou por várias fases. Inicialmente, os testes foram feitos em A4 (fig. 100), com uma única ilustração por cartaz: um dedicado ao pênis, outro à vulva vista de baixo, e um terceiro à vulva vista de frente. Optou-se por criar duas ilustrações da vulva porque, embora as estruturas deste órgão sejam maioritariamente vistas de baixo, também é importante que os jovens se familiarizem com a visão frontal, semelhante à que se tem ao olhar para o corpo no espelho. Além disso, durante o exercício com os oito jovens, todos desenharam a vulva vista de baixo, o que evidenciou a necessidade de incluir também a perspectiva frontal nos materiais educativos.

De seguida, os cartazes foram ampliados para o formato A3 (fig. 101), retiraram-se as manchas brancas que continham os nomes das estruturas para tornar o design mais limpo e foi adicionado um rodapé com as informações do projeto.



Fig. 100: Primeiros testes dos cartazes anatómicos, em formato A4

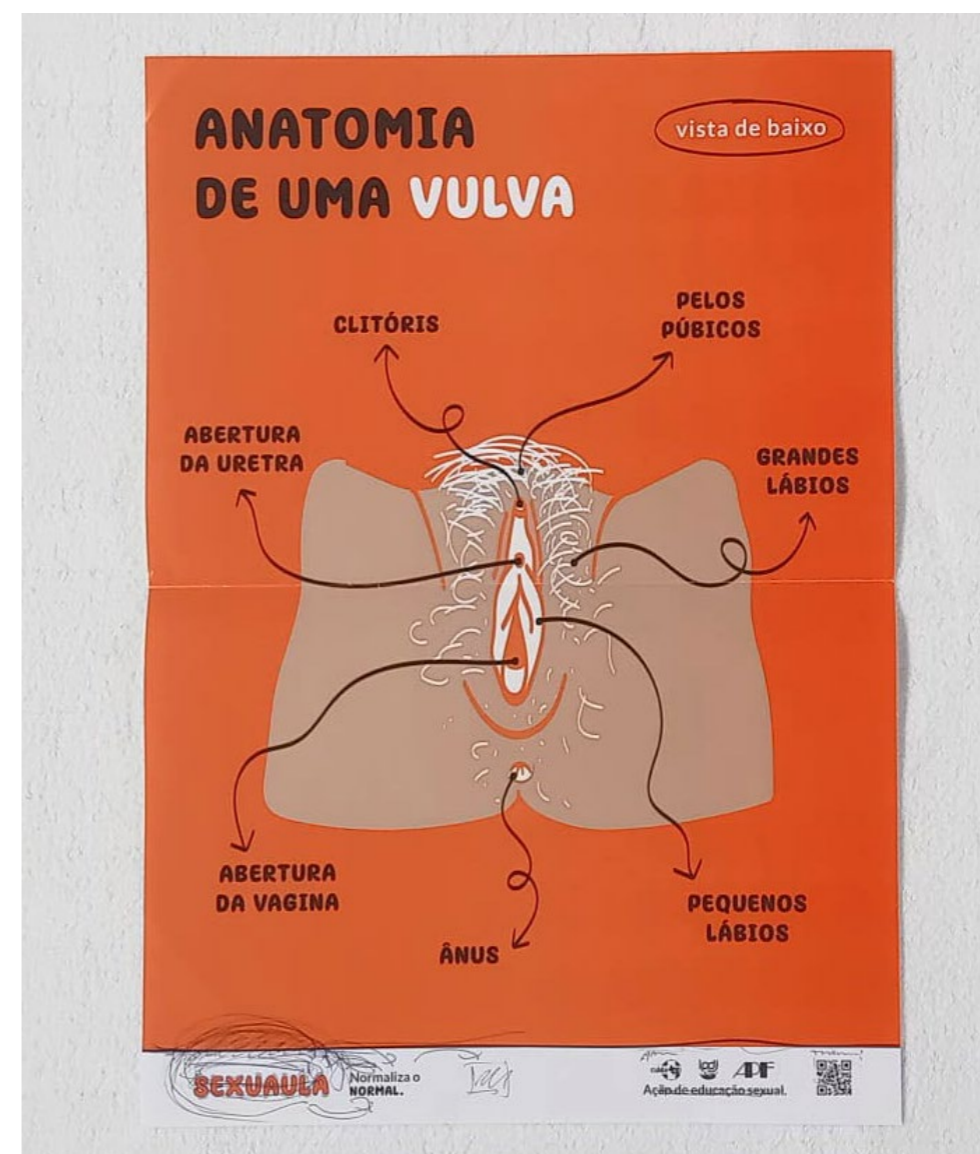


Fig. 101: Exploração do cartaz anatómico da vulva, em formato A3

Continuou-se a fase de testes dos cartazes impressos, agora em formato A2 (fig. 102), para garantir a visibilidade de toda a turma dentro da sala de aula. Este aumento possibilitou a inclusão de novas ilustrações nos cartazes e permitiu a redução do número de cartazes para apenas dois, ao juntar as duas ilustrações da vulva.

O cartaz da anatomia da vulva continuou a ter como ilustração principal o órgão visto de baixo com todas as suas estruturas nomeadas, e foram incluídas duas ilustrações menores de vulvas vistas de frente: uma com os grandes lábios proeminentes e outra com os pequenos lábios proeminentes. No cartaz da anatomia do pênis, a ilustração principal apresenta o órgão visto de lado, enquanto em segundo plano são mostrados dois pênis: um circuncidado e outro não circuncidado. Esta inclusão facilita a abordagem deste conceito com os jovens, explicando visualmente a diferença entre os dois tipos de pênis. Também foram feitas alterações no título, para que ocupasse menos espaço, e no rodapé colocou-se o logótipo com o balão de fala para realçar o nome do projeto. Adicionalmente, deu-se mais destaque ao QR code que direciona para o *website* do projeto, permitindo que as pessoas possam descobrir mais sobre o mesmo.

As versões A2 foram impressas para testar a visibilidade das informações e concluiu-se que o formato deveria ser aumentado. Assim, os testes finais foram realizados em A1, com aumento proporcional do conteúdo, o que se mostrou eficaz. Também se alterou a cor do rodapé para a cor das ilustrações, pois isso permite que o logótipo com o fundo branco se destaque.

É importante realçar que houve um cuidado especial em utilizar poucas cores nos cartazes, visando manter os custos de impressão baixos e, simultaneamente, evitar excesso de ruído visual. Os cartazes finais (fig. 103) apresentam o laranja atribuído ao tema da imagem corporal, uma tonalidade mais esbranquiçada dessa cor para as ilustrações e o rodapé, e o preto para as informações, criando contraste e legibilidade.

Em termos de logística, os cartazes seriam transportados pelos dinamizadores numa pasta com formato A1 e, para garantir durabilidade, seriam laminados (plastificação) ou, preferencialmente, impressos em materiais rígidos, como PVC ou *k-line*. Esta escolha de material ajuda a manter a integridade dos cartazes, permitindo que sejam utilizados diversas vezes sem danos significativos. Desta forma, aconselha-se às escolas ou outras instituições que realizem o *download* para obter versões físicas, a imprimirem os cartazes numa destas opções, pois isso possibilita que estes sejam expostos em diferentes ambientes, como salas de aula ou espaços comunitários, sem preocupações com deterioração.

Em suma, os cartazes anatómicos constituem a segunda dinâmica da ação. Os dinamizadores nomeiam as estruturas e explicam conceitos importantes relacionados com estas, como, por exemplo, que é pelo canal vaginal que o sangue menstrual é expelido. Muitos jovens não têm estes conhecimentos, como a mediadora da exposição “Amor Veneris - Viagem ao Prazer Sexual Feminino” referiu durante a visita guiada ao Musex (mencionada no subcapítulo 2.3 “Educação sexual em casa, na escola, em todo o lado” da parte 1), ao afirmar que uma aluna do 12.º ano de escolaridade não sabia onde se colocava o tampão.

Em relação ao ensino das estruturas das mamas, considerou-se que não era necessário fazer um cartaz dedicado a isso, bastando referir a aréola e o mamilo e mostrar, se necessário, através dos desenhos da turma ou do vídeo.

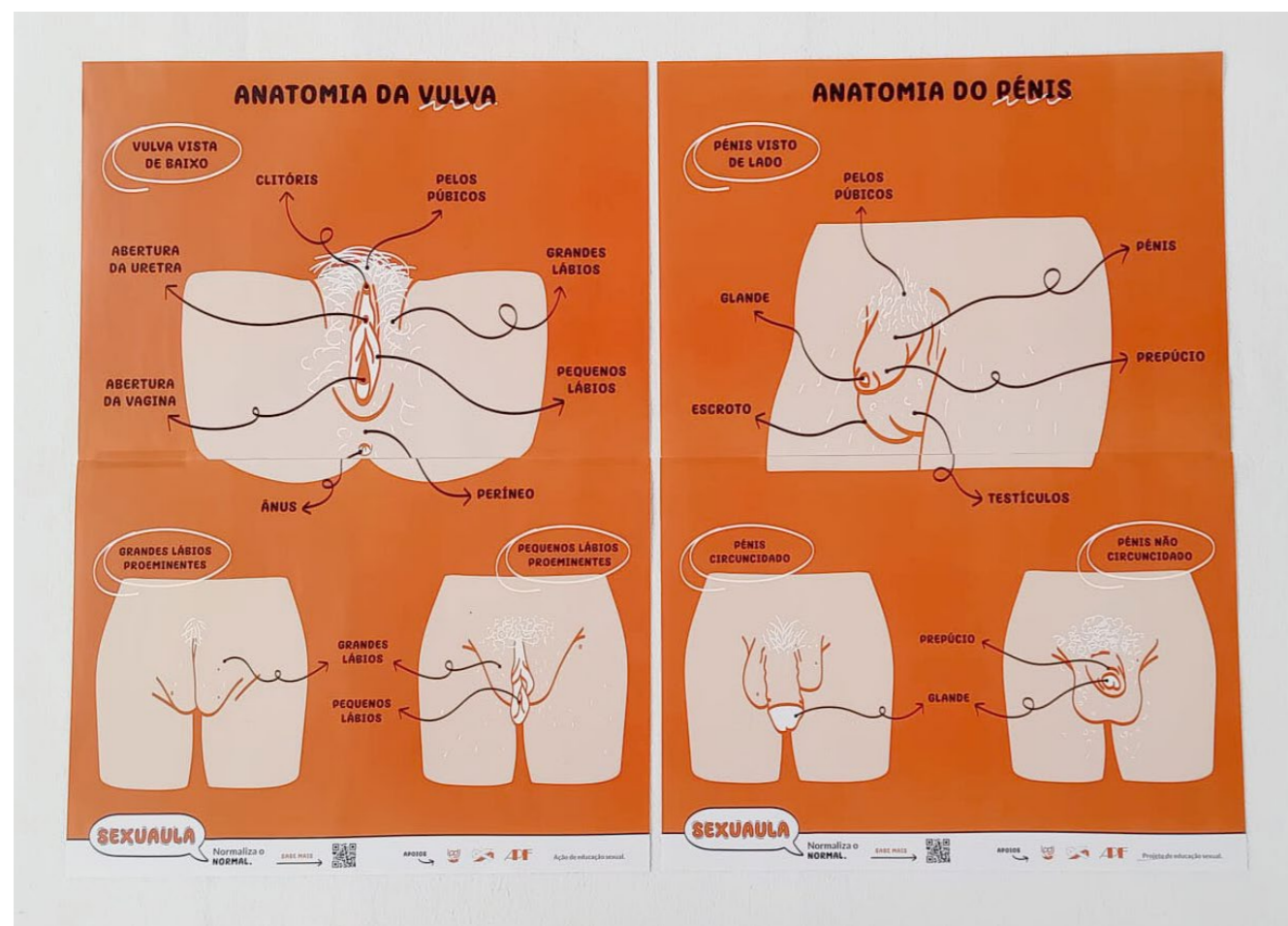
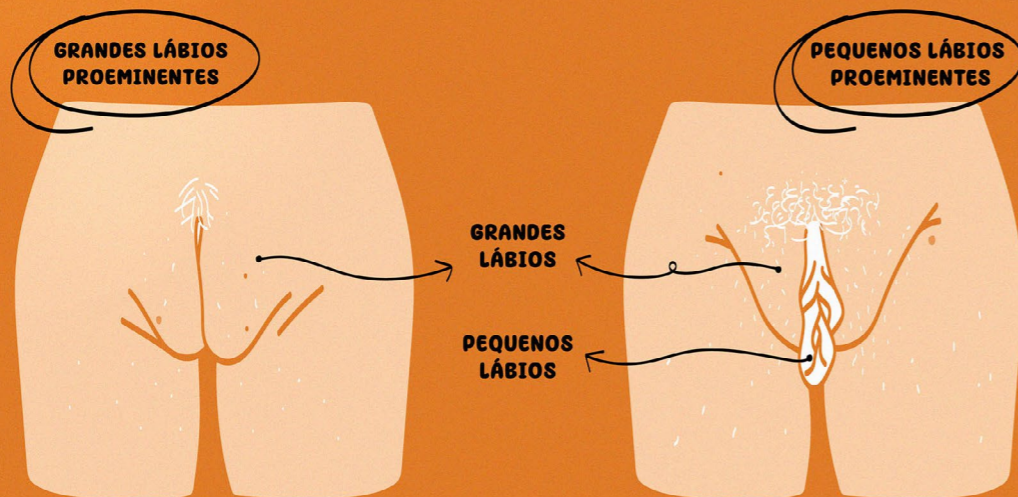
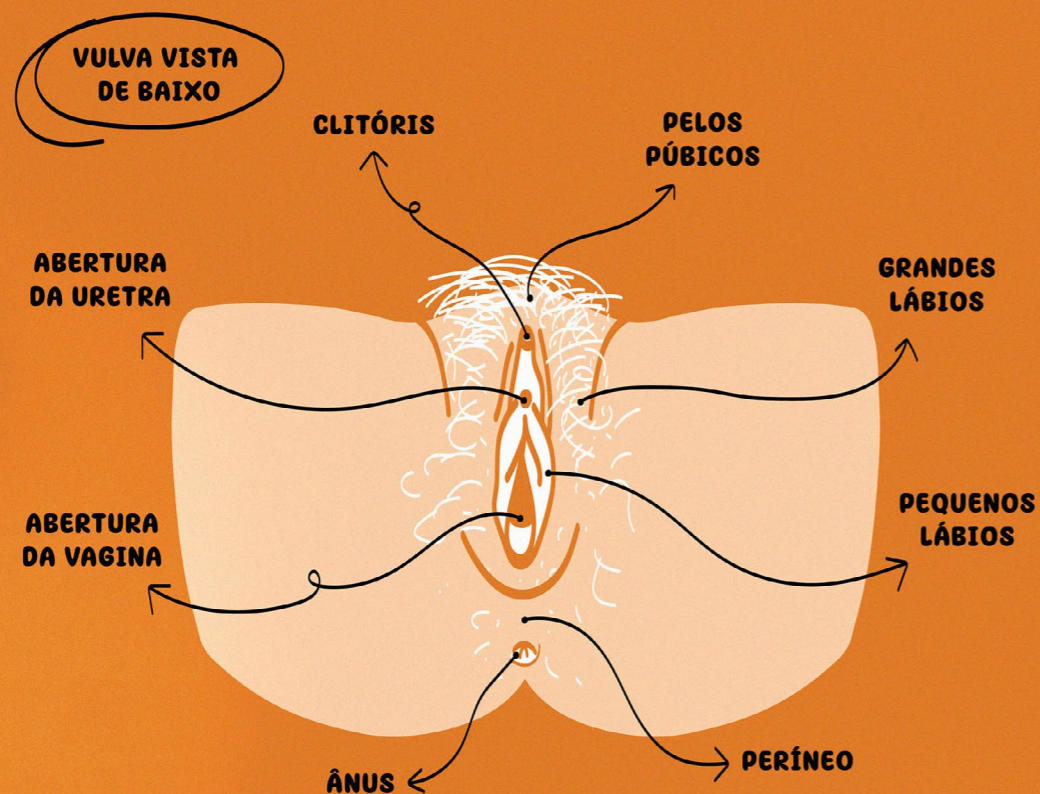


Fig. 102:  
Explorações dos dois  
cartazes, em formato A2

## ANATOMIA DA VULVA



SEXUAULA

Normaliza o NORMAL.

SABE MAIS

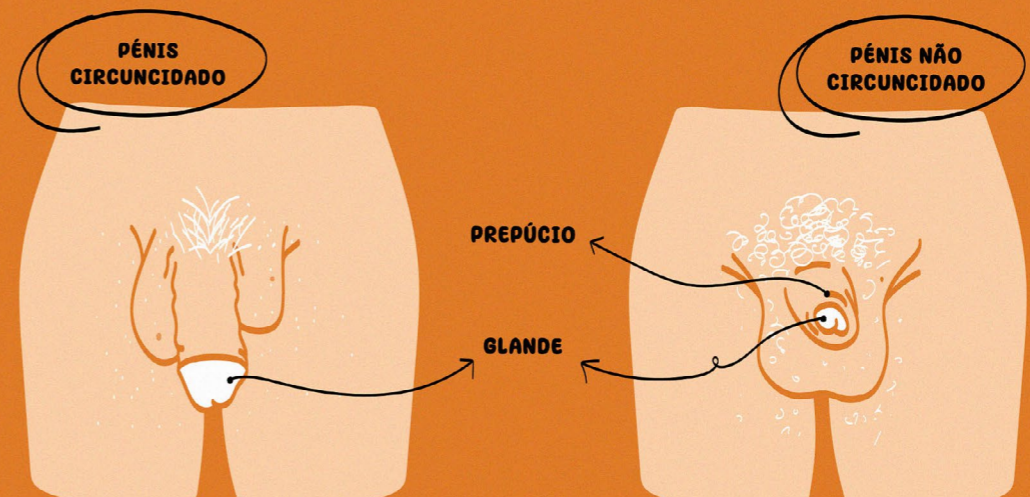
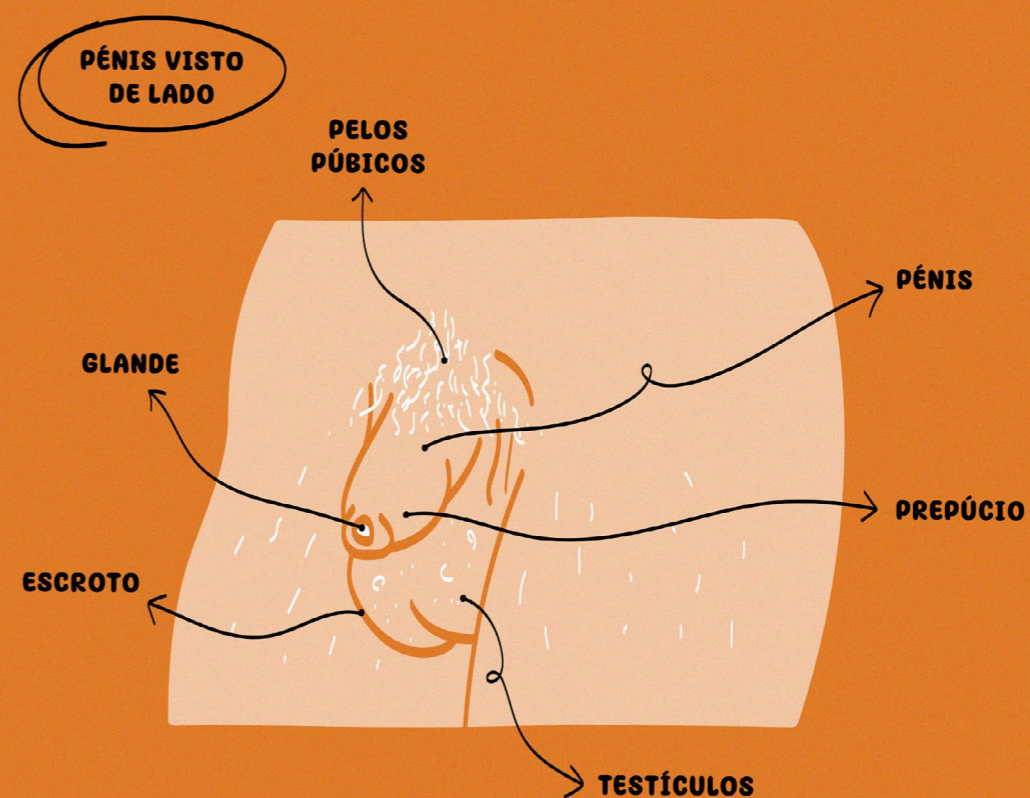


APÓIOS



Ação de educação sexual.

## ANATOMIA DO PÊNIS



SEXUAULA

Normaliza o NORMAL.

SABE MAIS



APÓIOS



Ação de educação sexual.



Fig. 104: Pormenor do cartaz anatómico da vulva



Fig. 105: Pormenor do cartaz anatómico do pênis



Fig. 106: Jovem a observar o cartaz anatómico do pênis, exposto num ambiente comunitário

### o Passo 6: 3.ª Dinâmica

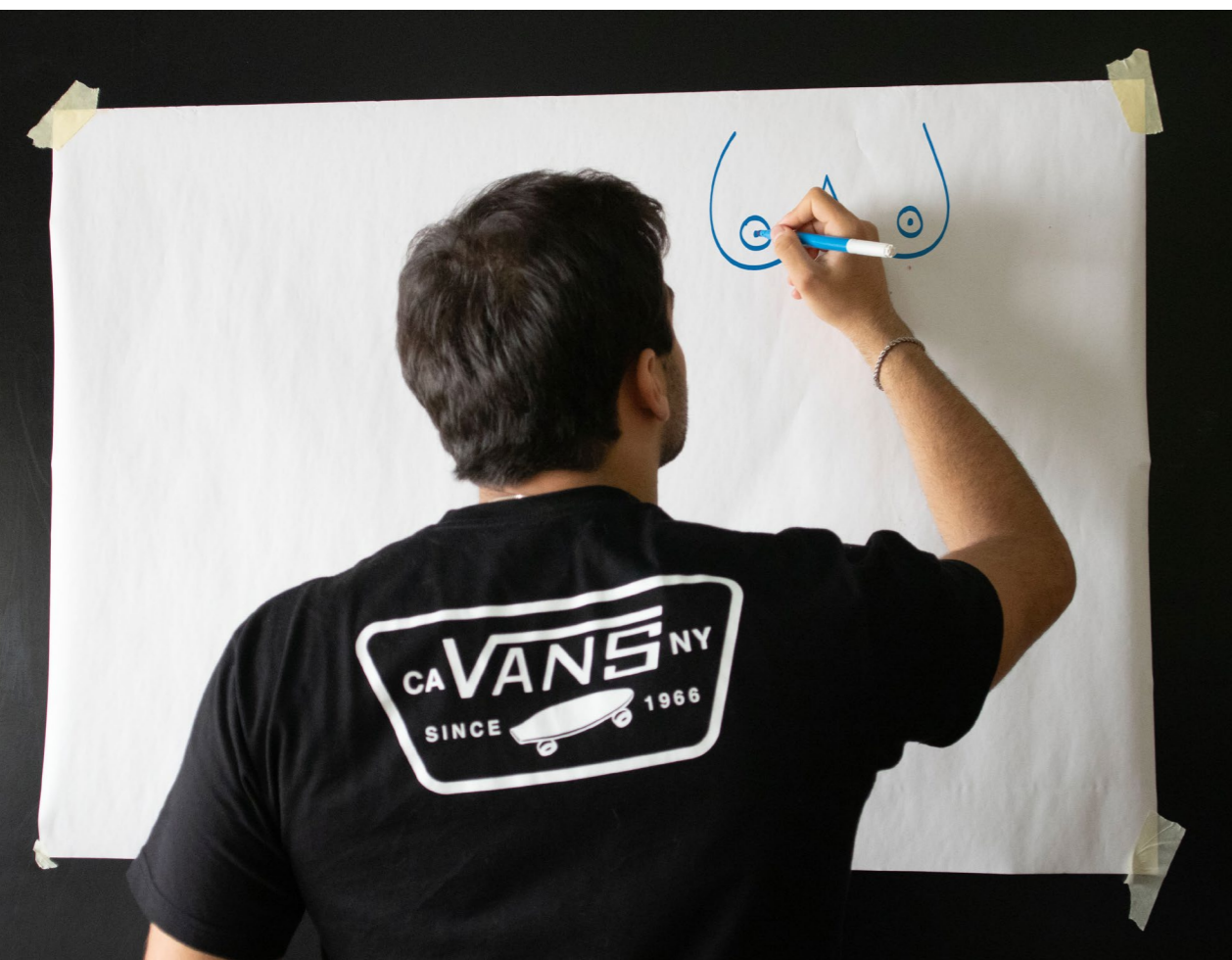
A terceira dinâmica corresponde ao desafio lançado à turma e é o momento em que se avaliam os conhecimentos adquiridos pelos jovens durante a SEXUAULA. Como a ação começa com os desenhos feitos pelos alunos e se desenvolve com uma reflexão e ensino sobre as partes íntimas, o desafio consiste em voltar a desenhar umas mamas, um pênis e uma vulva, aplicando agora os conhecimentos adquiridos. Um dos dinamizadores afixa um pedaço grande de papel de cenário no quadro, centralizado para que toda a turma possa ver, e apresenta o desafio. São pedidos três voluntários para desenharem, cada um, uma das partes íntimas e nomearem as suas estruturas (fig. 107). O dinamizador destaca que quem participar no desafio receberá uma oferta do projeto.

Optou-se por realizar a dinâmica desta forma por ser uma maneira eficaz de envolver toda a turma. Assim, todos podem ver os desenhos, ajudar os colegas que estão a desenhar e ouvir a nomeação das estruturas, bem como as correções dos dinamizadores, se necessário. A oferta de *merchandising* serve como incentivo adicional para os jovens participarem.

Para este desafio, foram desenvolvidas três ofertas diferentes, cada uma relacionada com um dos desenhos (mamas, pênis e vulva). Um dos objetivos traçados inicialmente era que essas peças incluíssem os desenhos realizados pelos jovens e recolhidos durante as ações do projeto, garantindo que as criações dos alunos tivessem uma aplicação prática. Desta forma é valorizada e reconhecida a participação ativa dos alunos no projeto, tornando-os parte integrante do processo educativo. Ao verem os seus desenhos transformados em itens tangíveis e úteis, os jovens sentem que as suas contribuições têm valor real e são respeitadas. Por fim, essas ofertas funcionam como ferramentas educativas contínuas, mantendo vivas as discussões iniciadas durante as sessões e espalhando a mensagem de aceitação e compreensão do corpo para além da sala de aula.

Estas peças de *merchandising* estariam disponíveis no *website* do projeto de duas formas. A primeira opção oferece o *download* gratuito dos ficheiros das artes finais, permitindo que qualquer pessoa imprima as peças por conta própria. A segunda opção consiste na venda das peças já finalizadas e prontas para uso. Ao serem acessíveis para compra *online*, qualquer interessado pode adquirir as peças, ajudando a expandir a divulgação do projeto para além do ambiente escolar. Esta estratégia visa também gerar receita para o projeto, permitindo a continuidade na produção de conteúdos educativos e o desenvolvimento de novas ações com diferentes temáticas no futuro.

Fig. 107:  
Três jovens a desenhar  
as partes íntimas



O jovem que desenhar e nomear umas mamas recebe uma *t-shirt* com uma ilustração dessa parte do corpo, desenhada por um jovem numa ação anterior. Na parte frontal estará apenas essa ilustração, para que o foco permaneça na representação artística, enquanto os restantes elementos de divulgação do projeto estarão distribuídos noutras partes da *t-shirt*. Para destacar o logótipo e a assinatura do projeto, estes foram posicionados na parte de trás, centrados no topo. Essa escolha assegura que a imagem principal na frente não seja ofuscada por outros elementos. Foram concretizadas experiências para determinar o melhor posicionamento dos logótipos dos apoios e da frase “Ação de educação sexual” (fig. 108). Concluiu-se que essas informações deveriam ser colocadas na manga, garantindo que não tivessem tanto destaque quanto os outros elementos, mas ainda assim fossem facilmente visíveis. Desta forma, as pessoas que vejam a *t-shirt* vestida num jovem, podem entender rapidamente do que se trata.

Fig. 108:  
Primeiros testes da *t-shirt*



Uma vez definido o conteúdo para esta peça, percebeu-se a necessidade de adicionar cor. Foi então introduzido o laranja, cor temática da imagem corporal. Optou-se por não utilizar essa cor na própria peça de roupa, pois seria dispendioso produzi-las exatamente nesse tom. Assim, foram idealizadas duas opções: uma *t-shirt* branca e outra preta, com o laranja incorporado nos elementos gráficos, nomeadamente na ilustração das mamas e no logótipo do projeto (fig. 109 e fig. 110). Com a composição gráfica estabelecida, os desenhos podem ser substituídos por outros criados pelos jovens à medida que as ações são realizadas e o catálogo de desenhos feitos pelas turmas vai aumentando.



Fig. 109: Versão final da *t-shirt* preta



Fig. 110: Versão final da *t-shirt* branca

Por último, foi produzida uma etiqueta personalizada para as *t-shirts* (fig. 111). Na frente da etiqueta, estão o nome do projeto e a assinatura, acompanhados de um QR code que direciona para o *website* do projeto. No verso da etiqueta, encontra-se a frase “Estas mamas foram desenhadas durante uma SEXUAULA”, para que os jovens percebam que aquilo que desenvolvem nas ações é efetivamente aplicado no projeto.

A presença da etiqueta não só reforça a identidade e a mensagem educativa do projeto, como também facilita a comunicação com a comunidade familiar dos alunos, proporcionando uma maneira simples e direta de acederem a informações adicionais sobre o projeto no qual os jovens participaram.



Fig. 111:  
Frente e verso da  
etiqueta das *t-shirts*

Fig. 112:  
*T-shirt* preta com uma  
ilustração diferente





Fig. 113: T-shirts preta e branca desenvolvidas para a ação

Fig. 114:  
T-shirts da ação com  
diferentes ilustrações



Os jovens que desenharem e nomearem as estruturas da vulva e do pênis recebem, cada um, um saco de pano referente à parte do corpo que desenharam. A ideia por trás destas ofertas é criar um objeto útil e educativo que possa ser usado no dia-a-dia, enquanto promove a mensagem do projeto.

Para tornar os sacos mais interessantes e informativos, decidiu-se incluir diversos nomes informais que se atribuem aos órgãos sexuais, juntamente com os desenhos feitos pelos jovens. Assim, surgiu a criação da frase “Tanta coisa para dizer vulva/pênis”, que destaca a diversidade de termos coloquiais e incentiva o uso correto dos nomes anatómicos. Este toque de humor visa tornar a abordagem ao tema mais leve e acessível, ao mesmo tempo que transmite uma mensagem educativa importante.

Nas primeiras explorações gráficas dos sacos (fig. 115), estes apresentavam conteúdos em ambos os lados. Na frente, constava o logótipo personalizado da imagem corporal, a assinatura do projeto, os logótipos dos apoios e a frase “Ação de educação sexual”. O verso continha as ilustrações, a frase e os nomes mencionados anteriormente. No entanto, percebeu-se que ter conteúdo em ambos os lados era desvantajoso, tanto pelos custos de produção quanto pelo facto de que, quando o saco estivesse em uso, nem todos os elementos seriam visíveis. Por isso, na fase seguinte de testes (fig. 116 e fig. 117), optou-se por colocar todos os elementos num único lado. Além disso, foi desenvolvida uma nova composição gráfica que atribui mais relevância aos desenhos, tendo-se descartado a extensa lista dos nomes.



Frente comum aos dois sacos



Verso do saco da vulva

Verso do saco do pênis

Fig. 115: Primeiras explorações dos sacos de pano



Fig. 116: Teste do saco da vulva, com os elementos num só lado



Fig. 117: Teste do saco do pênis, com os elementos num só lado

Na versão final dos sacos (fig. 118 e fig. 119), ampliaram-se os desenhos para destacá-los, alguns foram inclinados e outros ganharam mais espessura para adicionar dinamismo. A cor laranja, associada ao tema da imagem corporal, foi usada em alguns desenhos e no logótipo, enquanto os nomes se tornaram pretos, para uma leitura mais discreta.

Nesta fase de desenvolvimento dos sacos foram utilizados os desenhos feitos pelos oito jovens no exercício realizado durante o processo de ideação. Consequentemente, a variedade de desenhos disponíveis era limitada. No entanto, uma vez estabelecidas as premissas dos sacos, é possível criar novas composições gráficas à medida que o arquivo de desenhos aumenta.



Fig. 118:  
Versão final do saco de  
pano referente à vulva

A partir dos desenhos feitos por uma turma da Escola Secundária Avelar Brotero, em Coimbra, durante a fase de testes deste projeto<sup>86</sup>, foi possível produzir novas composições gráficas para os sacos (fig. 120 e fig. 121).

As etiquetas anexadas aos sacos no momento da oferta (fig. 120) são idênticas às das *t-shirts*, apenas com uma ligeira alteração na frase presente no verso. No saco das vulvas, a frase é “Estas vulvas foram desenhadas durante uma SEXUAULA”, enquanto no saco dos pénis, a frase é “Estes pénis foram desenhados durante uma SEXUAULA”.

<sup>86</sup> Os resultados da fase de testes serão demonstrados no próximo capítulo da dissertação.



Fig. 119:  
Versão final do saco de  
pano referente ao pénis



Fig. 120: Etiqueta e saco de pano sobre o pênis, com diferentes ilustrações

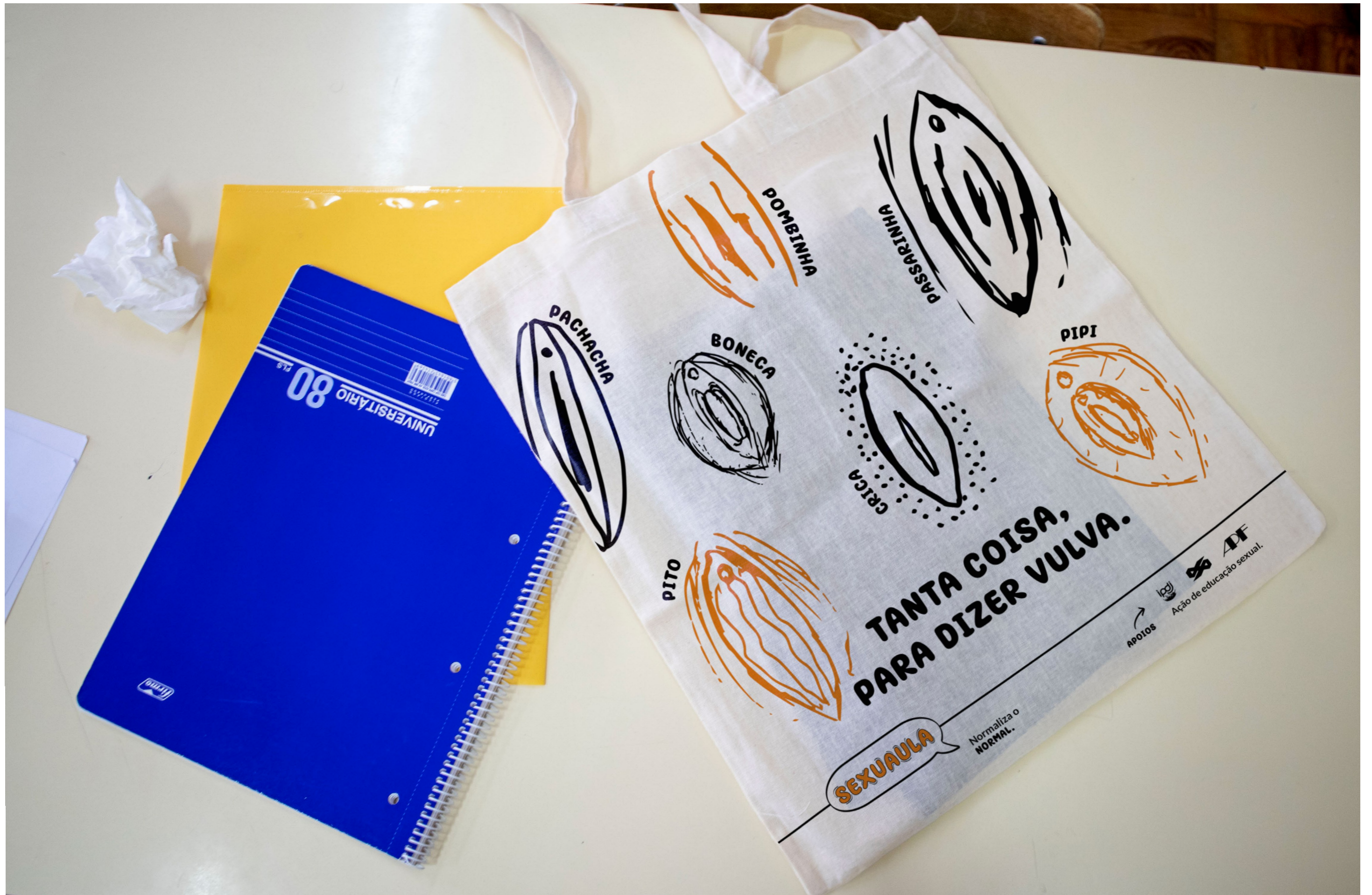


Fig. 121: Saco de pano sobre a vulva, com diferentes ilustrações



Fig. 122:  
Saco de pano da vulva,  
em utilização



Fig. 123:  
Dois sacos de pano,  
em utilização

## Passo 7: Despedida

A SEXUAULA é encerrada com a distribuição de uma lembrança a todos os alunos, garantindo que cada um tenha uma recordação da experiência vivida. Uma folha de autocolantes relacionados com o tema em causa foi a escolha para todas as ações do projeto. Esta opção foi motivada pela atratividade destes objetos para os jovens, bem como pela sua viabilidade económica para produção em grande escala, permitindo fornecer lembranças para todos os participantes.

Os autocolantes devem estar reunidos numa folha A5 e deve existir mais do que uma folha com diferentes conjuntos de autocolantes, permitindo aos alunos verem e comentarem as folhas uns dos outros, comparando os diferentes desenhos.

As folhas da ação sobre imagem corporal (fig. 124) incluem autocolantes de desenhos das partes íntimas feitos pelos jovens, misturados com ilustrações do projeto. Além disso, apresentam autocolantes com mensagens positivas, como a adaptação da frase “Todas diferentes, todas normais”, originalmente utilizada no vídeo relativamente às mamas e agora aplicada também ao pénis e à vulva. Adicionalmente, as folhas contêm autocolantes dos logótipos (base e personalizado) do projeto, servindo como uma ferramenta para ampliar a visibilidade, troca, diversão, interação e disseminação do projeto além da sala de aula. Tal como acontece nas restantes ofertas da ação, há medida que o arquivo de desenhos vai aumentando, é possível desenvolver-se novas folhas com diferentes autocolantes.

Caso as escolas ou outras entidades realizem a ação de forma independente, podem optar por fazer o *download* gratuito dos ficheiros dos autocolantes no *website* do projeto e, em seguida, recorrer a uma gráfica para os produzir na quantidade que necessitarem. No entanto, como esse processo pode ser complexo ou inconveniente para algumas pessoas, também é possível adquirir diretamente no *website* as folhas de autocolantes prontas para uso. Desta forma, as folhas estarão disponíveis para aquisição por qualquer pessoa interessada, incluindo aqueles fora da comunidade escolar.

Em suma, para concluir a SEXUAULA, é atribuída uma folha a cada aluno (fig. 125) e são feitas as despedidas por parte dos dinamizadores.

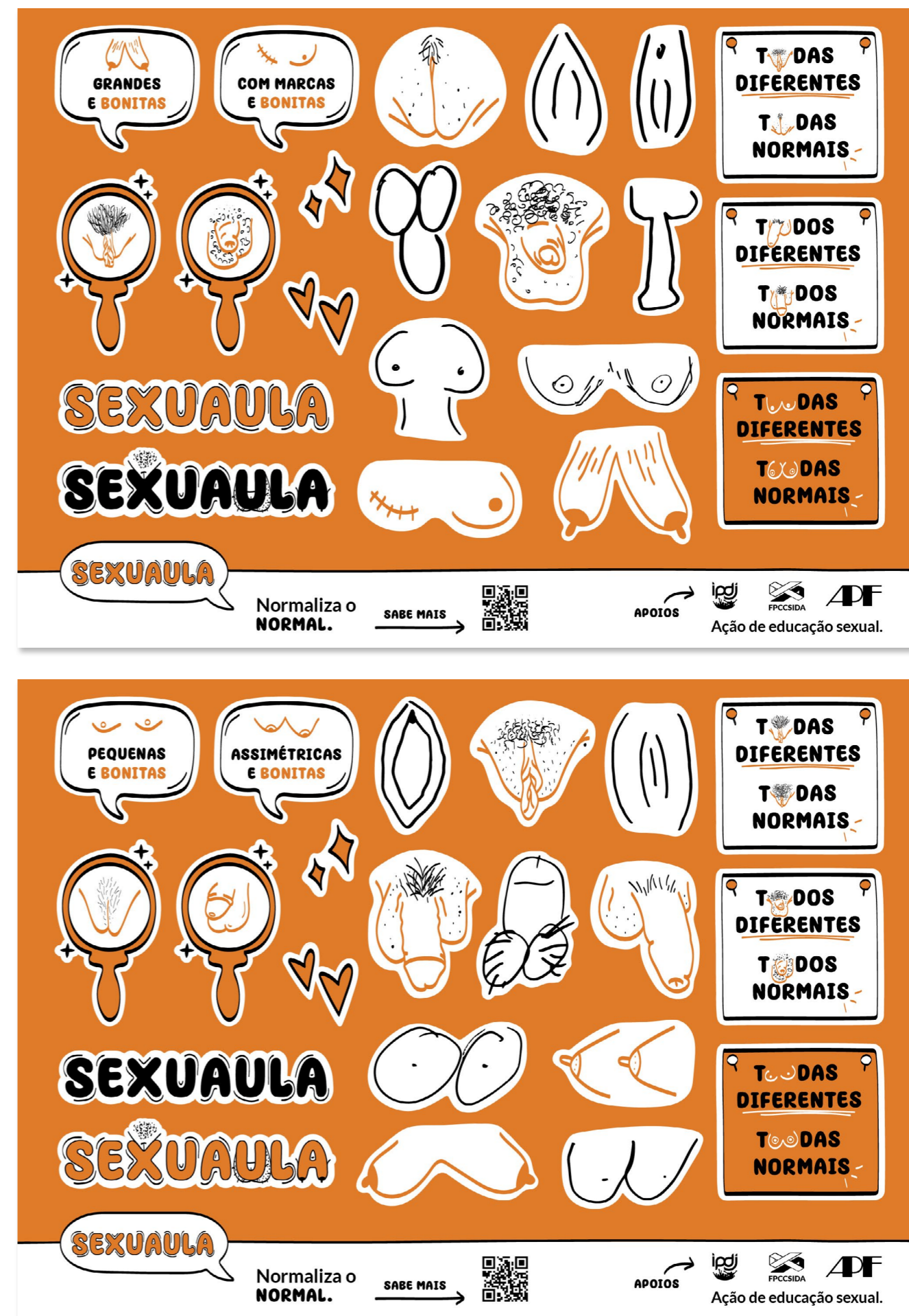


Fig. 124: Folhas de autocolantes desenvolvidas para a ação

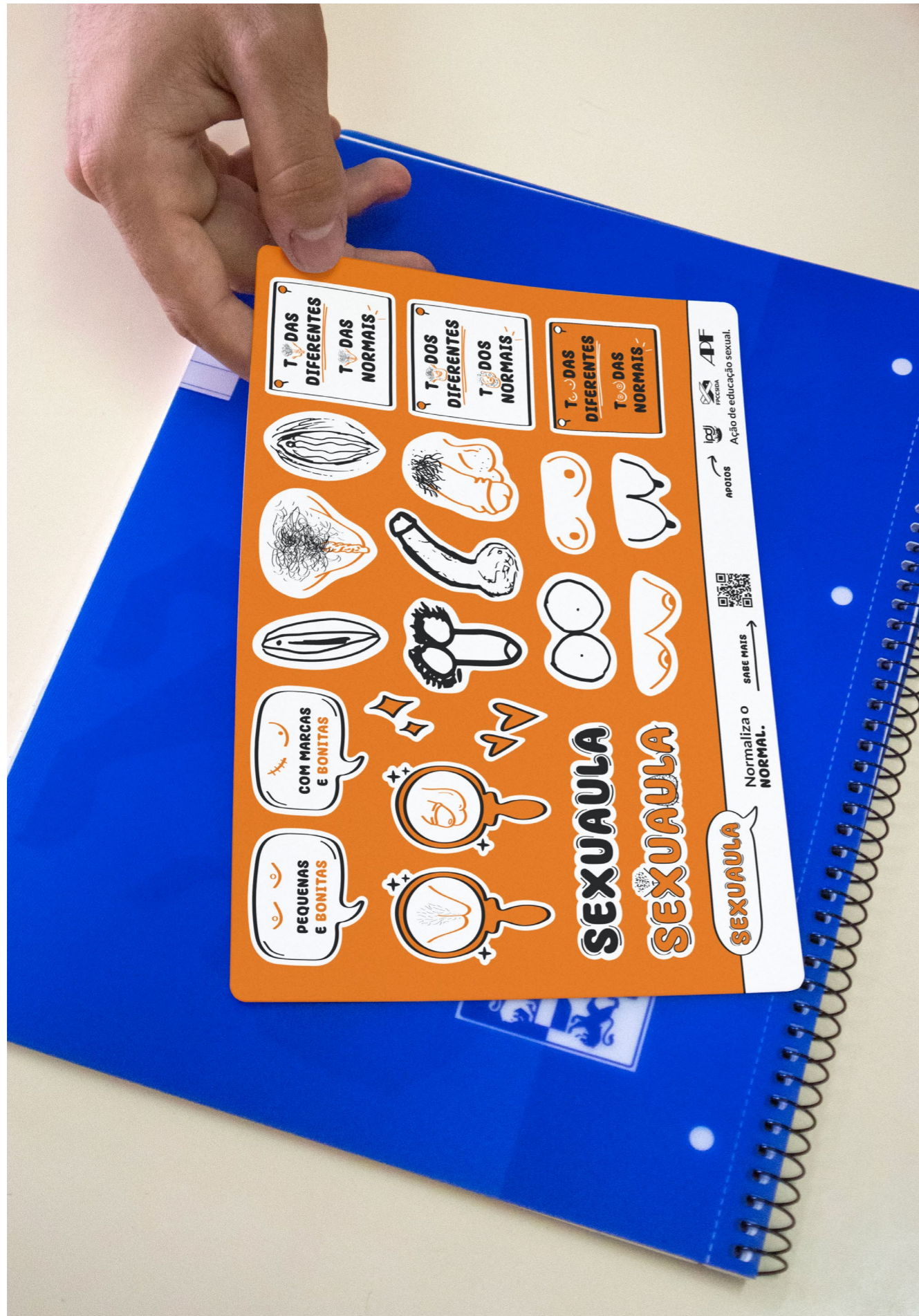


Fig. 125: Oferta de uma folha a cada aluno, durante a despedida



Fig. 126 e fig. 127: Autocolantes da ação sobre imagem corporal

## → Observações da SEXUAULA sobre imagem corporal

Um dos objetivos traçados inicialmente para o projeto era garantir que as ações fossem altamente interativas, próximas e envolventes para os jovens. O programa desta ação seguiu essa premissa, com atividades pensadas para incentivar a participação ativa dos alunos.

Para assegurar que a ação ocorra de forma eficaz, recomenda-se realizá-la com apenas uma turma por vez. A maioria das dinâmicas, como a dos desenhos, seriam inviáveis de gerir com mais de uma turma, considerando que haveriam dezenas de desenhos para expor e analisar. Como cada sessão do projeto tem a duração de apenas 50 minutos, é possível alcançar várias turmas em um único dia, caso necessário.

Para que a ação decorra de forma fluida e organizada, aconselha-se a presença de pelo menos dois dinamizadores. Algumas dinâmicas exigem tempo de preparação e, dessa forma, enquanto um dinamizador prepara a próxima atividade, o outro pode interagir com os jovens, garantindo que o ritmo e o envolvimento não sejam interrompidos.

Os educadores podem, assim, realizar a ação com os alunos de forma independente ou, alternativamente, podem solicitar os profissionais do projeto SEXUAULA. Caso optem por realizar a ação por conta própria, têm acesso ao guião e a todos os materiais necessários no *website* do projeto de forma livre e aberta.

O guião da ação pode ser respeitado e reproduzido fielmente pelos educadores, garantindo que todos os objetivos e conteúdos propostos pelo projeto são abordados de forma estruturada e aprofundada. No entanto, os educadores também têm a possibilidade de utilizar os recursos educacionais disponíveis, como o vídeo ou os cartazes anatómicos, de forma independente, para complementar alguma atividade que estejam a desenvolver com os alunos.

## | SEXUAULA: sexo seguro |

O principal objetivo da ação sobre sexo seguro é fazer com que os jovens compreendam a importância do uso do preservativo nas relações sexuais, ressaltando que esta é a única maneira de prevenir infecções sexualmente transmissíveis.

Durante a elaboração desta dissertação, o Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças (ECDC) lançou um alerta sobre “um aumento significativo de infecções sexualmente transmissíveis (IST)” (Céu, 2024), que está a afetar sobretudo os jovens dos 20 aos 24 anos. Numa entrevista à CNN Portugal<sup>87</sup> sobre este alerta, a sexóloga e educadora sexual Vânia Beliz afirma que o preservativo ainda é visto como um obstáculo ao prazer, mas, acima de tudo, parece não existir a consciência do risco de praticar sexo não protegido:

**O que acontece hoje em dia - e o que eu vejo quando vou às escolas - é que há uma falsa sensação de segurança entre os jovens, como se as coisas só acontecessem aos outros. E o facto de a maioria das doenças sexualmente transmissíveis terem cura faz com que muitos pensem ‘se acontecer, eu logo trato’.** (Céu, 2024)

O alerta feito pelo ECDC e as constatações de Vânia Beliz sublinham a necessidade urgente de reforçar a educação sobre sexo seguro. Por isso, para a ação a desenvolver, foram definidos os seguintes objetivos específicos: desmistificar a ideia de que o preservativo compromete o prazer; reforçar a consciência de que a saúde sexual depende de práticas seguras; divulgar os locais onde se pode obter preservativos (internos e externos) e realizar testes rápidos às IST de forma gratuita, anónima e confidencial.

Como demonstrado no subcapítulo 3.3 “A lacuna no ensino secundário” da parte 1, estes são os tópicos da sexualidade mais abordados no contexto da educação sexual no ensino secundário. No entanto, são também os tópicos em que os jovens demonstram ter menor conhecimento. Estes dados indicam que o ensino atual não está a ser eficaz, por isso, no projeto SEXUAULA, decidiu-se explorar uma abordagem mais atrativa para os jovens.

No processo de construção da ação, definiu-se que esta começaria com duas dinâmicas descontraídas que envolvessem a participação ativa de todos os alunos. O objetivo era introduzir o tema de forma leve e até com algum humor, de modo a criar um ambiente acolhedor e levar os jovens a refletirem individualmente sobre o assunto. De seguida, a apresentação do vídeo abordaria os tópicos relevantes sobre sexo seguro, que seriam aprofundados durante um momento de reflexão. Por último, a terceira dinâmica envolvia um desafio para a turma e estava diretamente relacionada com os cuidados necessários para a prática de sexo seguro. Com todos os passos estabelecidos, estimou-se o tempo necessário para cada um, assegurando que os 50 minutos seriam respeitados (fig. 128).

De seguida, apresenta-se a estrutura e dinâmica de uma destas ações, com o intuito de a compreender melhor.

<sup>87</sup> A entrevista pode ser consultada aqui: <https://cnnportugal.iol.pt/infecoes-sexualmente-transmissiveis/gonorreia/pode-se-chegar-a-um-ponto-em-que-ja-nao-exista-tratamento-isto-nao-e-ficcao-o-aumento-de-infecoes-sexuais-pode-gerar-um-problema-de-saude-publica/20240307/65ea-2185d34e87e0c08a77b1>

## PROGRAMA DA



# SEXUAULA

- Apresentação (3 min.)
- 1.ª Dinâmica (10 min.)
- 2.ª Dinâmica (5 min.)
- Vídeo (4 min.)
- Reflexão (9 min.)
- 3.ª Dinâmica (15 min.)
- Despedida (4 min.)

Fig. 128: Estrutura da ação sobre sexo seguro e os tempos estimados para cada etapa

o **Passo 1: Apresentação**

O primeiro passo da ação sobre sexo seguro, assim como em todas as outras ações do projeto, consiste na apresentação. Sendo esta acompanhada por uma imagem projetada (fig. 129) que apresenta informações relativas à ação e aos apoios do projeto. Tal como mencionado na ação sobre imagem corporal, essa imagem pode permanecer na tela até ser necessário exibir outro conteúdo.



Fig. 129:  
Projeção introdutória  
da ação sobre sexo seguro

o Passo 2: 1.ª Dinâmica

Inicialmente, projetou-se para a primeira dinâmica um *quiz* com dez perguntas sobre sexo seguro e saúde sexual<sup>88</sup> (fig. 130 e fig. 131). Este *quiz* estaria incluído no *website* do projeto e os dinamizadores projetariam as perguntas para que a turma pudesse responder em conjunto. Contudo, concluiu-se que essa abordagem poderia não ser muito cativante para os jovens e não captaria a sua atenção de forma eficaz. O formato tradicional de perguntas e respostas, mesmo sendo interativo, poderia ser visto como monótono e pouco envolvente. Tendo isto em conta, esta ideia inicial foi descartada em favor de uma estratégia diferente.



Fig. 130: Imagem inicial projetada para o *quiz*

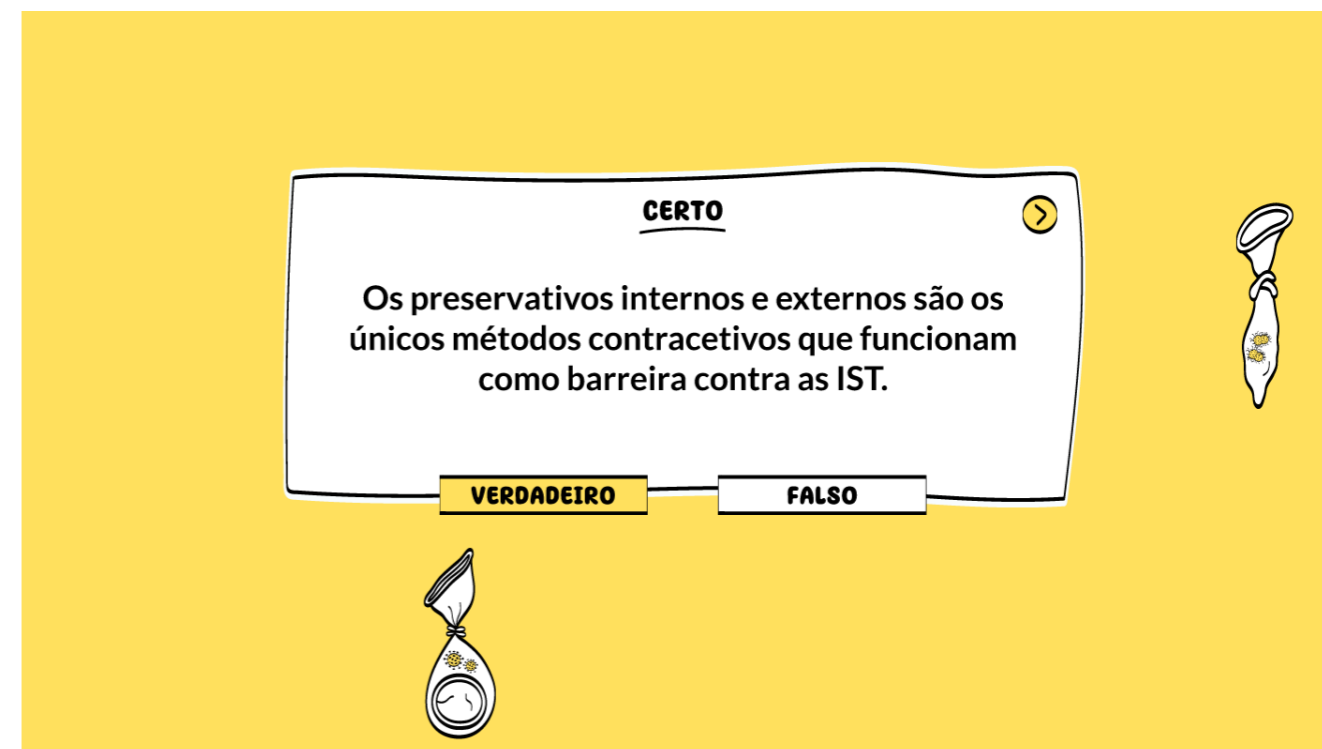


Fig. 131: Layout para questões e respostas do *quiz*

<sup>88</sup> O protótipo realizado pode ser consultado aqui: <https://www.figma.com/proto/ETIr90RjpE0yg2YzbxIfpM/Quiz?node-id=164-3&t=kyPmLQRWEONXVLcy-1&scaling=contain&content-scaling=fixed&page-id=0%3A1>



Fig. 132:  
Cartão modelo  
para a ação

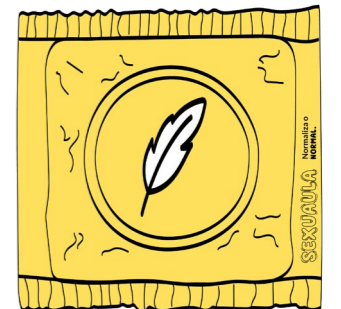
Considerando que o assunto desta SEXUAULA pode ser mais delicado de introduzir em comparação ao tema da imagem corporal, optou-se por uma abordagem inicial mais descontraída e com um toque de humor. Em vez de um *quiz* convencional, decidiu-se criar uma apresentação digital com quatro questões sem respostas corretas ou erradas. Estas questões têm um caráter mais reflexivo e servem apenas para iniciar a discussão sobre sexo seguro, envolvendo ativamente os jovens e facilitando uma conversa aberta e dinâmica sobre o tema.

Antes das perguntas, cada aluno recebe um pequeno cartão em forma de preservativo externo fechado (fig. 132). De um lado, o cartão está em preto, enquanto do outro apresenta a cor do tema - amarelo - com um desenho que simula um preservativo, acompanhado por um ícone que representa um sabor ou uma característica. Os jovens devem mostrar a face do cartão, mediante a resposta que quiserem dar.

Foram criadas cartolinas com diferentes ícones (fig. 133), como fogo, gelo e morango, para destacar a variedade de preservativos disponíveis no mercado e salientar que o seu uso não precisa ser monótono, podendo até ser interessante e divertido. Também foram feitos ícones de corações para promover a ideia de que o amor e o respeito são essenciais em qualquer interação íntima.

Os cartões (preservativos) foram projetados em cartolina para que os jovens pudessem levá-los consigo após a ação e, assim, continuar a discussão sobre o tema. Uma vez que cada aluno recebe um preservativo, esta escolha de material torna a produção mais económica. Caso escolas ou outras instituições desejem realizar a ação de forma independente, os cartões seriam disponibilizados de forma livre e aberta no *website* do projeto. Assim, os educadores poderiam fazer o *download* das artes finais e imprimir a quantidade necessária para a realização da dinâmica. No entanto, como esse processo pode ser bastante complexo ou inconveniente para algumas pessoas, também é possível comprar diretamente no *website* os cartões prontos para uso.

Fig. 133:  
Cartões da ação com  
diferentes ícones





Os dinamizadores apresentam as quatro perguntas - cada uma com duas opções de resposta - e instruem os alunos a mostrar o lado preto se escolherem uma opção e o lado amarelo se optarem pela outra. Os *slides* das perguntas contêm uma ou duas ilustrações relacionadas com o tema para tornar a apresentação mais interessante. No entanto, teve-se o cuidado de não os sobrecarregar com elementos excessivos, de modo a não distrair os jovens e mantê-los focados nas perguntas.

A primeira pergunta (fig. 134) - "Quando estão a ver um filme com a vossa família e começa a dar uma cena de sexo, qual é a vossa reação?" - tem como opções de resposta "Fingir que estou a dormir" ou "É na boa". Esta questão aborda uma situação que é para muitas pessoas desconfortável, evidenciando os tabus presentes na comunicação sobre sexualidade dentro do ambiente familiar. O objetivo da pergunta é analisar o nível de conforto e abertura dos jovens em relação ao tema, permitindo uma reflexão sobre as dinâmicas sociais e as atitudes individuais em torno do sexo.

Fig. 134:  
Slide da primeira  
questão do quiz

A segunda pergunta (fig. 135) mantém o foco no tema dos filmes: “Já viram algum filme em que, durante uma cena de sexo, um dos atores para e diz: ‘Espera aí que tenho de ir buscar um preservativo?’”. Esta pergunta, que tem como respostas “Já vi” e “Nunca vi”, serve para introduzir o tema da proteção durante as relações sexuais.

A terceira pergunta (fig. 136) - “Acham que é mais fácil falar sobre: ‘sexo’ ou ‘sexo seguro?’” - é o ponto inicial para uma reflexão mais aprofundada sobre a comunicação relacionada às práticas seguras nas relações íntimas. Esta questão visa provocar uma análise sobre a eventual relutância dos jovens em discutir abertamente medidas de precaução, como o uso do preservativo e os rastreios às IST, em comparação com a conversa sobre o ato sexual em si.

A quarta pergunta (fig. 137) - “Utilizam regularmente *emojis* em mensagens ou nas redes sociais?” - destina-se a compreender se os jovens fazem uso dessa linguagem visual cada vez mais comum na sociedade contemporânea, sendo esperadas respostas predominantemente positivas. Esta questão estabelece uma transição para a dinâmica subsequente da ação.

Fig. 135:  
Slide da segunda  
questão do quiz



Fig. 136: Slide da terceira questão do quiz



Fig. 137: Slide da quarta questão do quiz

o Passo 3: 2.ª Dinâmica

Na segunda dinâmica, pretendia-se explorar a linguagem dos *emojis* aos quais a sociedade atribuiu conotações sexuais (fig. 138) e perceber se os jovens consideram mais fácil falar de sexo através deste tipo de linguagem visual em vez de palavras. O objetivo era que o dinamizador mostrasse diferentes *emojis* com conotações sexuais e perguntasse aos jovens sobre os seus significados. Para isso, foram feitas placas A4 em *k-line*, com um *emoji* em cada uma (fig. 139).

Estes *emojis* estariam disponíveis para visualização e *download* no *website* do projeto, permitindo que escolas e outras instituições que desejem realizar a ação de forma independente possam imprimi-los e criar as placas conforme necessário.

No caso dos profissionais do projeto, quando se deslocam às escolas para realizar as ações, devem utilizar as placas em *k-line*, pois estas permitem desviar o foco da tela de projeção, possibilitando que o dinamizador tenha uma maior aproximação com os jovens e interaja de forma mais direta.

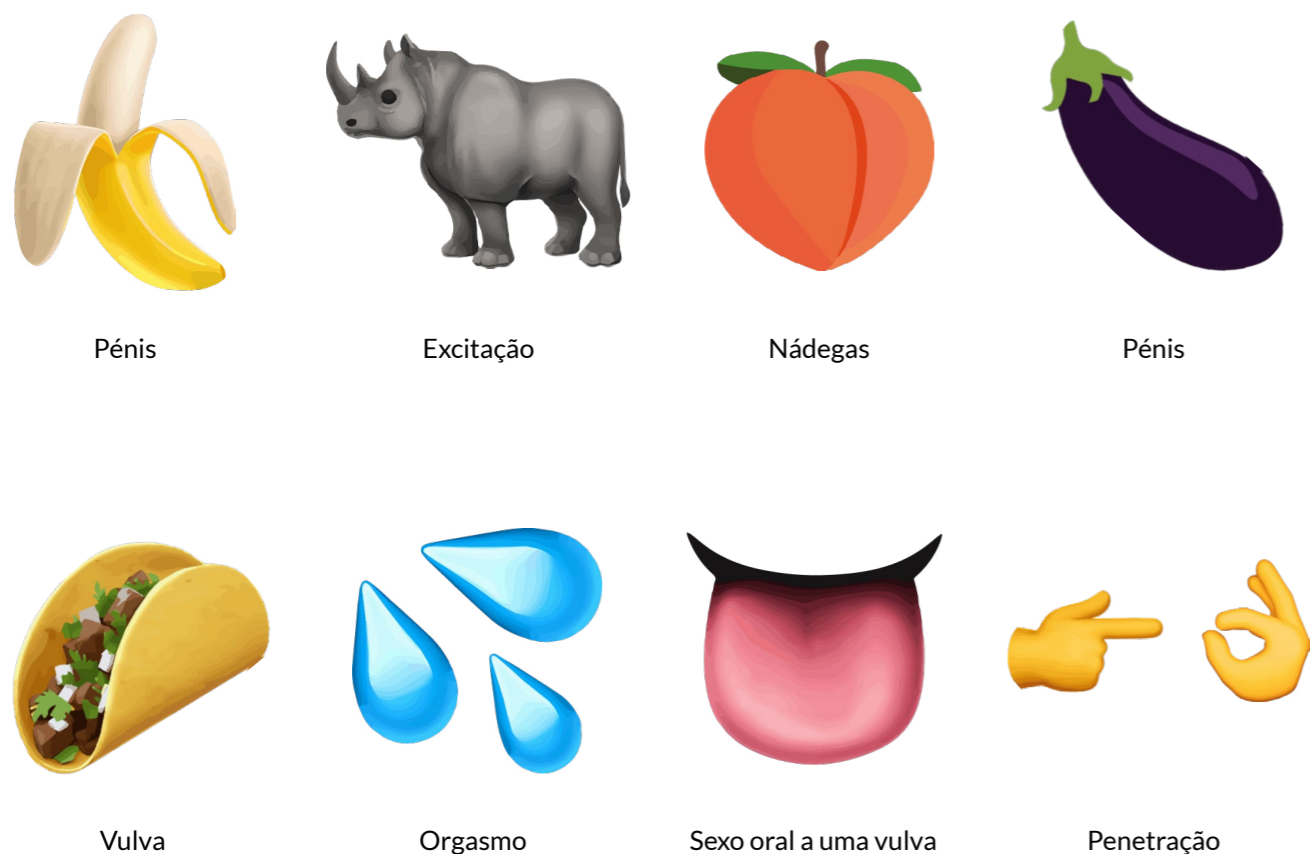


Fig. 138: Significados sexuais atribuídos aos *emojis*



Fig. 139: Dinamizadora a exhibir as placas dos *emojis*



Fig. 140:  
Emoji que representa  
informalmente um  
preservativo

Uma vez mostrados os oito primeiros *emojis*, o dinamizador pergunta à turma quais utilizam ou sabem que representam sexo seguro, como, por exemplo, preservativos. Após as respostas dos jovens, é mostrada a placa com o *emoji* que representa informalmente um preservativo (fig. 140): o guarda-chuva aberto com pingos de chuva. Esta demonstração visa informar os jovens sobre um símbolo que pode ser adotado nas suas conversas para facilitar a comunicação sobre sexo seguro.



Fig. 141:  
Emoji desenvolvido  
pela Durex em 2015

Em seguida, o dinamizador apresenta o *emoji* de um preservativo externo criado em 2015 pela Durex (fig. 141), com o objetivo de “permitir que os jovens superem a vergonha de discutir sobre sexo seguro, encorajando a conversa e aumentando a consciência sobre a importância do uso de preservativos para prevenir infeções sexualmente transmissíveis” (Público, 2015). No entanto, este *emoji* não foi implementado, pois foi recusado pela Unicode Consortium, a organização responsável por padronizar e aprovar novos *emojis* para inclusão nos sistemas de comunicação digital.

O dinamizador termina a dinâmica apelando aos jovens que, apesar de não existirem *emojis* que representem o sexo seguro, devem procurar comunicar mais abertamente sobre este tema.

#### Passo 4: Vídeo

O próximo passo da sessão é a exibição do vídeo focado no tema da SEXUAULA (fig. 142). De forma a torná-lo mais envolvente e manter o interesse dos jovens até ao final, o vídeo apresenta ao longo da sua duração, três razões para se usar preservativo.

Após a elaboração do esboço inicial do vídeo<sup>89</sup>, foram realizadas algumas modificações no texto, incluindo a alteração de uma das razões (“Porque ele está literalmente na moda”), pois essa abordagem não contribuía significativamente para o ensino sobre sexo seguro.

O vídeo final<sup>90</sup> é ligeiramente maior que o da imagem corporal, tendo 3 minutos e 10 segundos de duração. Começa com uma troca de mensagens irresponsável, onde se combina um encontro para praticar sexo desprotegido, até que o “bom senso” liga e apresenta as três razões para os jovens usarem preservativo. O vídeo aborda diversos tópicos essenciais, incluindo a desmitificação das desculpas comuns para não usar preservativo, a importância da proteção em todas as práticas sexuais (vaginal, anal, oral) e a necessidade de realizar testes de rastreio às IST. Também destaca os locais - dando exemplos de algumas organizações não governamentais - onde se pode obter preservativos grátis.

O vídeo conclui com a mensagem “Usa apenas 1 preservativo de cada vez”, acompanhada por ilustrações de três preservativos rotulados como “vaginal”, “anal” e “oral” (fig. 143). Esta representação visual enfatiza a importância de usar um só preservativo para cada prática sexual, destacando a necessidade de trocar de preservativo ao mudar de tipo de atividade sexual.

A produção do vídeo seguiu os mesmos critérios e passos descritos anteriormente para o vídeo sobre a imagem corporal. A linguagem adotada foi acessível e próxima, com a locutora a falar diretamente com o ouvinte, estabelecendo uma conexão pessoal. Em termos de cores, foram usadas o preto, o branco e o amarelo, a cor associada ao tema do sexo seguro. Como o genérico inicial já estava definido, foi apenas necessário substituir o último logótipo personalizado a aparecer, para o do sexo seguro. No desfecho do vídeo, alterou-se a cor de preenchimento do logótipo para amarelo, alinhando-o com o tema em questão.

<sup>89</sup> O esboço inicial do vídeo pode ser consultado aqui: [https://drive.google.com/file/d/1Vqz9ayn\\_LuZE3b2SpHTequjoGi8\\_OQ1E/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1Vqz9ayn_LuZE3b2SpHTequjoGi8_OQ1E/view?usp=sharing)

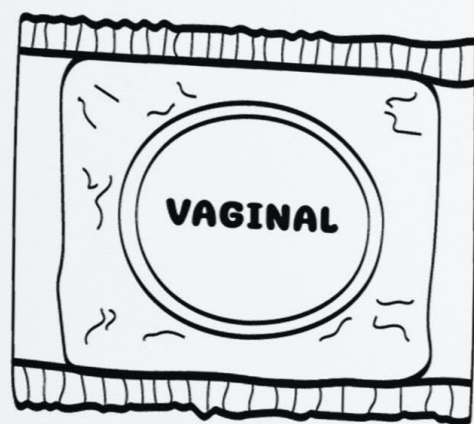
<sup>90</sup> O vídeo final sobre sexo seguro pode ser visualizado aqui: <https://drive.google.com/file/d/1n14ksZ3QHK3UL6MwtewHnNhygaaMjLEJ/view?usp=sharing>



Fig. 142:  
Jovens a visualizar o vídeo sobre sexo seguro

Fig. 143:  
Jovens a visualizar o vídeo  
sobre sexo seguro (2)

**Usa apenas 1 preservativo  
de cada vez.**



## o Passo 5: Reflexão

Após a exibição do vídeo, inicia-se uma reflexão conjunta sobre os tópicos abordados. Os dinamizadores conversam com a turma para perceber se conheciam a existência de preservativos internos – que geralmente não são tão conhecidos como os externos – e reforçar a facilidade com que os jovens podem obter preservativos (internos e externos) e gel lubrificante de forma gratuita, anónima e confidencial em diversas ONG espalhadas por todo o país.

Para completar esta etapa da ação, decidiu-se incluir um momento para explorar alguns assuntos do vídeo de forma mais aprofundada. Aproveitando os cartões entregues no início da ação, acrescentaram-se três perguntas à apresentação digital para os jovens responderem, sendo que cada uma tem uma resposta correta<sup>91</sup>, ao contrário do que ocorre na primeira dinâmica da SEXUAULA.

No *slide* da primeira pergunta (questão 5 da apresentação): “A pílula do dia seguinte é a única forma de contraceção de emergência?”, aparecem apenas a questão e as duas opções de resposta “sim” ou “não”. Após os jovens darem as suas respostas com os cartões e comentarem, se assim o desejarem, é mostrado o *slide* seguinte (fig. 144), onde a resposta incorreta desaparece e surge a ilustração de uma pílula do dia seguinte e um dispositivo intrauterino (DIU) de cobre. O dinamizador explica que em Portugal existem duas formas de contraceção de emergência: a pílula do dia seguinte (disponível em farmácias e parafarmácias, e gratuitamente em centros de saúde, hospitais e algumas IPSS ligadas à saúde) e o DIU de cobre, que pode ser inserido por médicos até cinco dias após a relação sexual desprotegida. Esta pergunta é importante para que os jovens estejam cientes das suas opções em caso de necessidade.

Depois da turma responder à segunda pergunta de “sim” ou “não” (fig. 145) - “Ser portador de VIH significa ter SIDA (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida)?” -, o dinamizador esclarece que ser portador de VIH (ou VIH positivo) não significa ter SIDA, mas sim que se é portador do vírus VIH. A SIDA é a fase mais avançada da infeção por VIH, quando o vírus ataca e destrói o sistema imunológico, comprometendo os mecanismos de defesa contra doenças. Esta questão é essencial para desmistificar este tema.

A última pergunta (fig. 146) - “O preservativo interno pode ser colocado no interior da vagina no máximo até 2 horas antes da relação sexual?” - é acompanhada pela ilustração de um preservativo interno. Ao revelar a resposta correta, “Não”, os dinamizadores desafiam os jovens a adivinhar o número máximo de horas, informando em seguida que o preservativo interno pode ser colocado no interior da vagina até oito horas antes da relação sexual. Esta pergunta visa aumentar o conhecimento dos jovens sobre o preservativo interno, evidenciando as diferenças em relação ao preservativo externo.

<sup>91</sup> As perguntas apresentadas durante a reflexão podem ser alteradas ao longo da implementação do projeto.

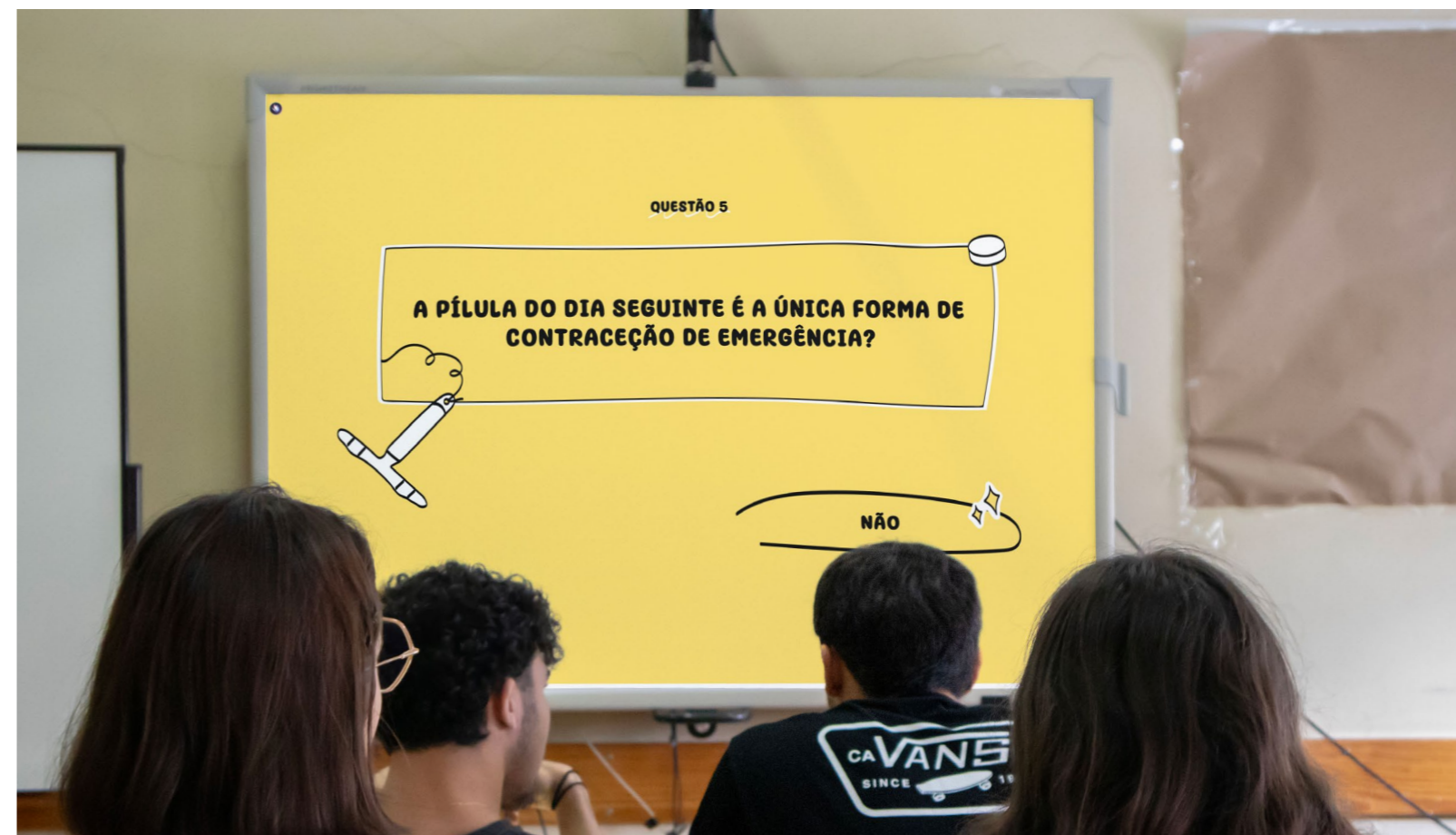


Fig. 144: Resposta correta da 5.ª questão da apresentação



Fig. 145: Jovens a responder à questão 6 da apresentação

Fig. 146:  
Jovens a responder à  
questão 7 da apresentação



### o Passo 6: 3.ª Dinâmica

A terceira dinâmica, que corresponde ao desafio lançado aos jovens, consiste na demonstração da colocação de um preservativo interno, de um preservativo externo e na criação de uma barreira oral<sup>92</sup> a partir do corte de um preservativo externo.

Ao invés de serem os dinamizadores a realizar as demonstrações, são os jovens, pois é fundamental que estes adquiram habilidades práticas e confiança no uso de métodos de proteção sexual. Dessa forma, quando precisarem de utilizá-los, estarão preparados e seguros. Além disso, o facto de serem os próprios jovens a fazer as demonstrações pode aumentar o interesse da turma, que possivelmente ficará mais atenta para observar se os colegas conseguem realizar corretamente as tarefas, bem como para ajudá-los e incentivá-los.

Para iniciar a atividade, os dinamizadores pedem três voluntários da turma (realçando que estes irão receber brindes) e, à vez, deslocam-se para a frente da sala para realizar as tarefas. Enquanto esta dinâmica decorre, é exibido na tela de projeção um *slide* com um balão de fala contendo a expressão “Netflix and chill?” e ilustrações de um preservativo interno e externo integrados nas letras. Esta expressão, popularmente entendida como um convite para um encontro sexual, é aqui usada de maneira descontraída para enfatizar a importância dos jovens estarem preparados e bem informados quando esse momento chegar.

O jovem que realiza a demonstração da criação de uma barreira oral recebe um preservativo externo fechado e uma tesoura e o dinamizador solicita que mencione as precauções que deve tomar antes de abrir a embalagem. Caso encontre dificuldades, o profissional orienta, explicando a importância de verificar a data de validade, a integridade da embalagem e abri-la com cuidado. Em seguida, o voluntário procede ao corte do preservativo e mostra à turma o resultado final (fig. 147). Durante este processo, o dinamizador destaca a importância da utilização desta barreira durante o sexo oral e anal como forma de proteção contra as IST.

<sup>92</sup> Uma barreira oral, *dental dam* em inglês, é uma folha de látex ou poliuretano usada como uma barreira durante o sexo oral para prevenir o contato direto com os genitais ou ânus, ajudando a reduzir o risco de transmissão de infecções sexualmente transmissíveis.



Fig. 147:  
Jovem a exhibir a barreira oral criada durante a 3.ª dinâmica da ação



Fig. 148: Jovem a colocar um preservativo interno num modelo de vulva, com a ajuda de um colega

O aluno que faz a demonstração da colocação do preservativo interno (fig. 148) recebe um preservativo fechado e, à semelhança do aluno anterior, terá que mencionar as precauções que se deve tomar antes de abrir a embalagem. Depois coloca o preservativo num modelo de vulva, remove-o, dá um nó e descarta-o no lixo. Uma vez que este preservativo não é tão comum como o externo, provavelmente o dinamizador terá de intervir mais vezes para ajudar o jovem.

O voluntário que realiza a demonstração da colocação do preservativo externo (fig. 149) recebe um preservativo fechado e abre a embalagem com os mesmos cuidados referidos anteriormente. De seguida, o jovem coloca o preservativo num modelo de pênis, remove-o, dá um nó e descarta-o no lixo. Durante a demonstração, o dinamizador oferece orientações sobre os cuidados ao colocar e retirar o preservativo e alerta para a importância de não o descartar na sanita.



Fig. 149: Jovem a colocar um preservativo externo num modelo de pênis, com a ajuda de uma colega

Para este desafio, o objetivo era criar peças de oferta que incluíssem preservativos (internos e externos) e gel lubrificante para oferecer aos jovens que realizassem as demonstrações. Pretendia-se disponibilizar duas opções: uma com apenas preservativos externos e outra mais completa, que contemplasse também os restantes produtos<sup>93</sup>. Dessa forma, os jovens poderiam escolher a oferta que melhor se adequasse às suas necessidades e preferências individuais.

Estas peças de *merchandising* estariam disponíveis no *website* do projeto de duas formas. A primeira opção oferece o *download* gratuito dos ficheiros das artes finais, permitindo que qualquer pessoa imprima as peças por conta própria. A segunda opção consiste na venda das peças já finalizadas e prontas para uso. Ao serem acessíveis para compra *online*, qualquer interessado pode adquirir as peças, ajudando a expandir a divulgação do projeto para além do ambiente escolar. Esta estratégia visa também gerar receita para o projeto, permitindo a continuidade na produção de conteúdos educativos e o desenvolvimento de novas ações com diferentes temáticas no futuro.

<sup>93</sup> Estes produtos seriam oferecidos pelo Ministério da Saúde, através das instituições oficiais, que têm um serviço de disponibilização de preservativos e gel lubrificante. Esta informação foi obtida a partir da entrevista realizada pela mestranda à Rita Silva (CAOJ de Coimbra), cuja versão completa pode ser consultada na secção de anexos desta dissertação.

O pacote de preservativos externos surge, assim, como uma das ofertas. Sendo que o objetivo era criar uma peça compacta e prática, que os jovens pudessem carregar ou simplesmente guardar em casa, foi feita a planificação de uma embalagem capaz de armazenar três preservativos externos e, em seguida, foram adicionados os elementos gráficos (fig. 150). Na parte da frente, foi colocado um balão de fala, bastante utilizado nos restantes suportes gráficos do projeto, com uma frase atrativa. No canto inferior direito, foi incluída a indicação de que o pacote contém preservativos externos. Na parte de trás, encontram-se as informações sobre o projeto e, numa lateral, estão ilustrações figurativas de pênis com o preservativo colocado. Na lateral oposta, estão representações de vulvas com uma barreira oral, demonstrando assim as duas possibilidades de utilização dos preservativos externos.

A partir da planificação foram construídos os pacotes em papel de 250 gramas, para se verificar se o design estava bem feito e se as informações eram visíveis, o que foi confirmado (fig. 151 e fig. 152). Uma vez estabelecido o modelo visual da embalagem, é possível produzir diferentes versões à medida que o projeto avança nas escolas, podendo-se alterar as ilustrações, incluindo desenhos destas partes íntimas feitos pelos jovens durante as ações sobre a imagem corporal. Também é possível alterar a frase do balão de fala, de forma a tornar mais visível e diversificado os diferentes pacotes.

Fig. 150:  
Planificação da embalagem



Fig. 151: Testes de construção da embalagem



Fig. 152: Teste da capacidade de armazenamento dos três preservativos



Fig. 153:  
Frente da embalagem  
de preservativos



Fig. 154:  
Verso da embalagem  
de preservativos

Fig. 155:  
Embalagem de  
preservativos com  
uma frase diferente



A segunda opção para oferta, que inclui preservativos internos, externos e gel lubrificante, foi concebida como um *kit* de sexo seguro. Esta escolha foi inspirada pelo método utilizado por diversas ONG, que distribuem estes produtos em sacos de papel, embora estes não contenham nenhuma identificação ou informação.

Para o primeiro teste, utilizou-se uma folha A4, com todas as informações do projeto impressas num lado, enquanto o verso era apenas amarelo (fig. 156). A expressão “OH LA LA”, presente também nos pacotes de preservativos, inclui agora uma ilustração adicional do preservativo interno. As ilustrações integradas nas letras pretendiam fazer referência aos produtos contidos no *kit*, no entanto, constatou-se que essa referência poderia não ser suficientemente clara.

Outros pontos críticos se destacaram como a falta de ilustrações facilmente relacionadas com o sexo, como pênis, mamas e vulvas, e as informações do projeto estavam demasiado reduzidas e sem destaque adequado. Relativamente à escolha do material para o saco, percebeu-se que o papel não era a melhor opção, pois estraga-se facilmente e poderia acabar no lixo rapidamente. Com base nessas observações, concluiu-se que seria necessário repensar o design e o material do *kit* para garantir durabilidade e um impacto visual apelativo e adequado.

Fig. 156:  
Primeira exploração  
do *kit* de sexo seguro



O *kit* foi, então, projetado utilizando um novo material: um saco de algodão com cordão duplo (fig. 157). As informações do rodapé foram transferidas para a parte de trás do saco, ganhando agora mais destaque. O logótipo base foi substituído pelo logótipo personalizado do tema e também foram incluídas informações mais específicas sobre o conteúdo do *kit* (fig. 158).

À semelhança dos restantes brindes do projeto, as ilustrações presentes no saco podem ser alteradas ao longo do tempo e podem incluir tanto ilustrações do projeto quanto desenhos feitos pelos jovens, promovendo assim um sentido de envolvimento e personalização.

Em suma, na 3.ª dinâmica da ação, os três alunos que se voluntariaram realizam as demonstrações e escolhem as ofertas que preferem. Portanto, os sacos e os pacotes podem ser diferentes, de modo que, se os jovens escolherem os mesmos produtos, haja algumas variações entre eles.

Fig. 157:  
Teste produzido num  
saco de pano (frente)



Fig. 158:  
Teste produzido num  
saco de pano (verso)





Fig. 159:  
Interação de um jovem  
com o kit de sexo seguro



Fig. 160:  
Frente e verso dos  
kits de sexo seguro

Fig. 161:  
Kits de sexo seguro com  
diferentes ilustrações



### o Passo 7: Despedida

O último passo da SEXUAULA é a despedida, que também inclui a distribuição de uma folha com autocolantes a cada aluno.

Para esta ação, foram desenvolvidas duas folhas (fig. 162) que contêm autocolantes de preservativos com diferentes ícones, semelhantes aos utilizados nos cartões durante as dinâmicas de perguntas e respostas. Além disso, foram incluídos autocolantes com diversos balões de fala sobre a utilização de proteção durante o sexo, bem como autocolantes de pênis com preservativos externos e vulvas com preservativos internos e barreira oral. Por último, estão os logótipos (base e personalizado) do projeto, para efeitos de divulgação.

À medida que o projeto é implementado, as folhas de autocolantes podem sofrer modificações. Por exemplo, os desenhos das partes íntimas realizados pelos jovens durante as ações sobre a imagem corporal podem ser utilizados aqui, bastando acrescentar um preservativo ou barreira oral (fig. 163).

Caso as escolas ou outras entidades realizem a ação de forma independente, podem optar por fazer o *download* gratuito dos ficheiros dos autocolantes no *website* do projeto e, em seguida, recorrer a uma gráfica para imprimir e cortar na quantidade que necessitarem. No entanto, como esse processo pode ser bastante complexo ou inconveniente para algumas pessoas, também é possível comprar diretamente no *website* as folhas de autocolantes prontas para uso. Desta forma, as folhas estarão disponíveis para aquisição por qualquer pessoa interessada, incluindo aqueles fora da comunidade escolar.

Em suma, para concluir a SEXUAULA, é ofertada uma folha a cada aluno e são feitas as despedidas por parte dos dinamizadores.

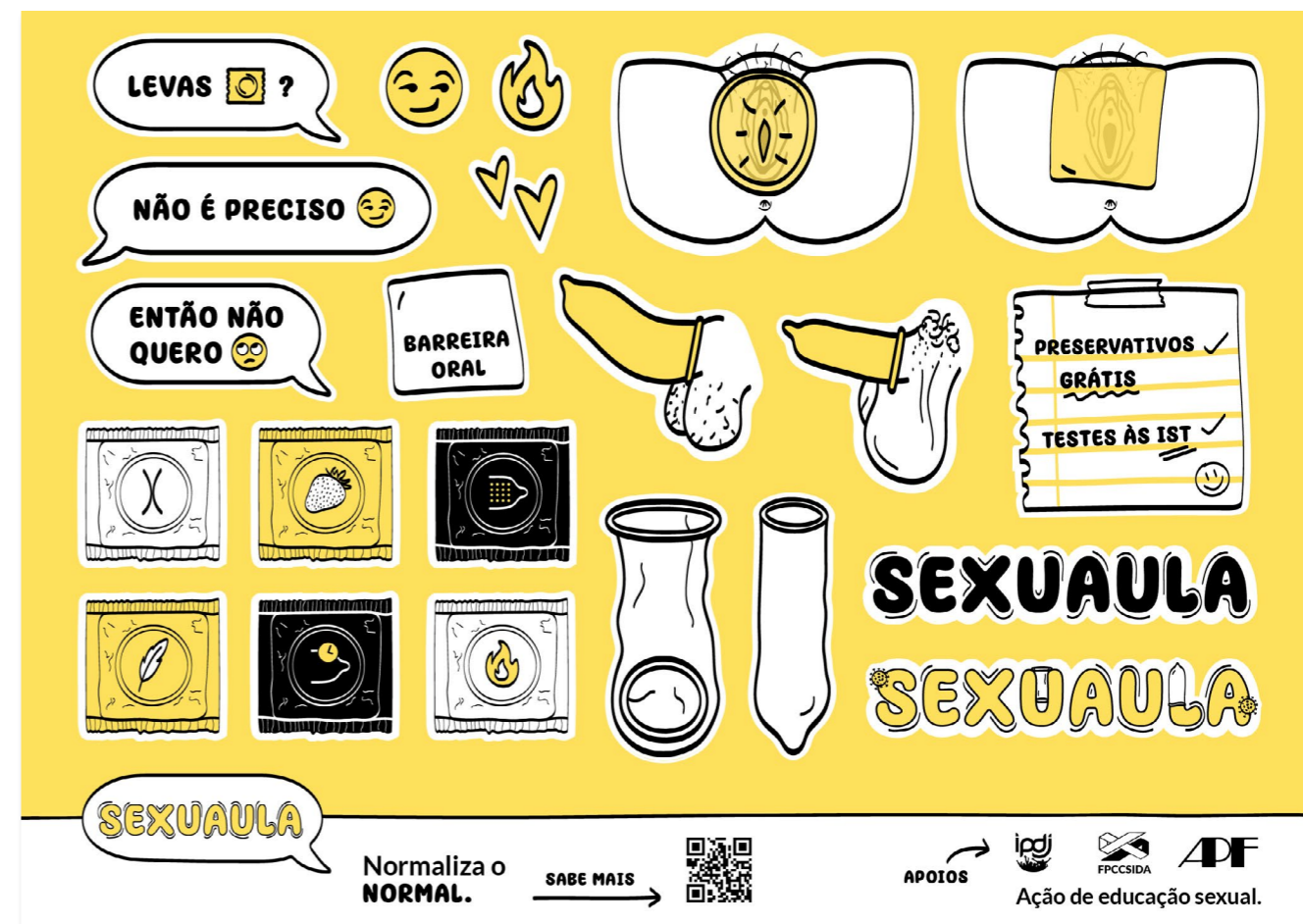


Fig. 162: Folhas de autocolantes desenvolvidas para a ação

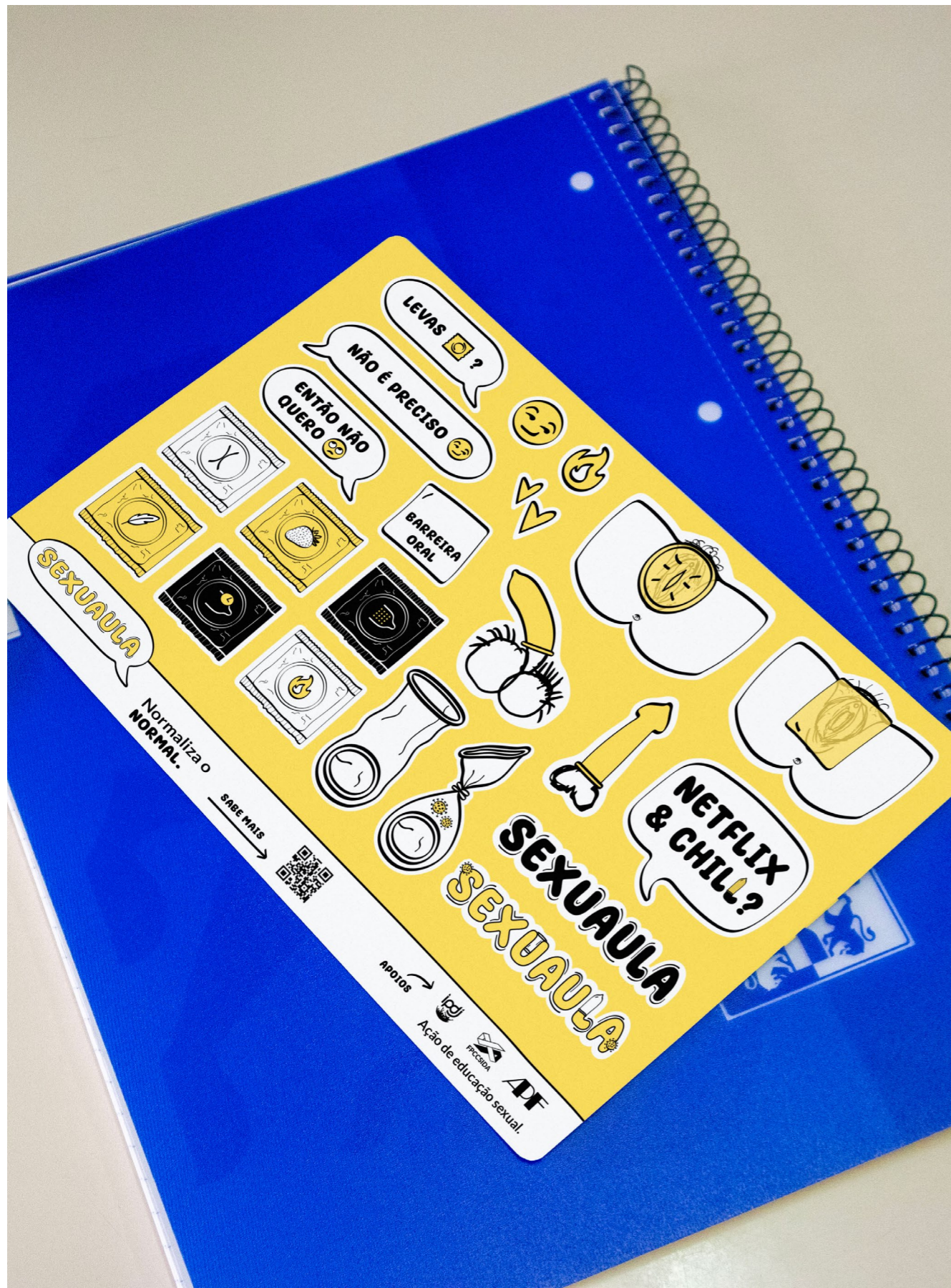


Fig. 163:  
Folha de autcolantes com  
desenhos feitos por jovens



Fig. 164 e fig. 165:  
Autocolantes da acção  
sobre sexo seguro

## → Observações da SEXUAULA sobre sexo seguro

A ação sobre sexo seguro difere da ação sobre a imagem corporal principalmente porque a apresentação digital<sup>94</sup> acompanha praticamente toda a sessão. No entanto, essa abordagem mantém um alto nível de interatividade com os jovens, alinhando-se aos objetivos do projeto. O programa desta ação foi pensado para incentivar a participação ativa e próxima dos alunos. Por esse motivo, é aconselhável realizá-la com apenas uma turma por vez. Esta estrutura garante que cada aluno tenha a oportunidade de participar plenamente das dinâmicas propostas e permite uma melhor gestão do tempo e dos recursos disponíveis.

Para esta ação, basta apenas a presença de um dinamizador, visto que as dinâmicas não exigem muito tempo de preparação. A simplicidade na execução das atividades permite que uma única pessoa conduza a ação de forma eficaz, garantindo a interação necessária com os jovens.

Os educadores podem, assim, realizar a ação com os alunos de forma independente ou, alternativamente, podem solicitar os profissionais do projeto SEXUAULA. Caso optem por realizar a ação por conta própria, têm acesso ao guião e a todos os materiais necessários no *website* do projeto de forma livre e aberta.

O guião da ação pode ser respeitado e reproduzido fielmente pelos educadores, garantindo que todos os objetivos e conteúdos propostos pelo projeto são abordados de forma estruturada e aprofundada. No entanto, os educadores também têm a oportunidade de utilizar os recursos educacionais disponíveis, como o vídeo ou as placas dos *emojis*, de forma independente, para complementar alguma atividade que estejam a desenvolver com os alunos.

<sup>94</sup> A apresentação digital utilizada durante a ação pode ser acedida aqui: <https://drive.google.com/file/d/1eh5EqOnD-eRQYCVfpRB5oIZIB-2yDWuk/view?usp=sharing>

## 1.4. Divulgação do projeto SEXUAULA

Durante o processo de pesquisa para os casos de estudo apresentados no capítulo 4 “Alianças Educacionais” da parte 1, constatou-se uma significativa dificuldade em encontrar informações detalhadas sobre o trabalho desenvolvido por unidades de saúde e algumas ONG nas escolas. Foi particularmente desafiador obter imagens e dados sobre as atividades realizadas com os alunos e informações sobre os materiais e estratégias utilizadas. Esta lacuna de informação sublinha a importância do meio digital na divulgação e promoção do projeto SEXUAULA.

As redes sociais, especialmente plataformas como o Instagram (fig. 166), devem desempenhar um papel vital na comunicação eficaz e abrangente das iniciativas do projeto. Através destas plataformas, é possível não só alcançar um público mais vasto, mas também proporcionar transparência e acesso a informações detalhadas sobre o projeto, incentivando escolas e instituições a entrarem em contacto para a realização de ações ou simplesmente para utilizarem os recursos educacionais disponíveis.

Excertos dos vídeos das ações podem ser compartilhados, acompanhados do *link* que direciona para o *website* onde todos os vídeos do projeto estão disponíveis.

A inclusão de conteúdos das atividades concretizadas com os alunos é uma ferramenta poderosa para demonstrar o impacto real do projeto. Imagens dos jovens durante as sessões e dos resultados dessas ações, como os desenhos das partes íntimas criados durante a SEXUAULA sobre imagem corporal, ilustram a eficácia e a relevância do projeto de forma concreta e envolvente.

As redes sociais também são um excelente meio para promover as ofertas do projeto, como autocolantes, *t-shirts* e sacos de pano. Apresentar esses itens nas publicações pode despertar o interesse do público e incentivá-lo a adquirir os produtos através do *website*. Esta estratégia não só amplia a disseminação do projeto, mas também contribui para a geração de receita, essencial para a continuidade e expansão do projeto.

Relativamente ao *website*, pretende-se que este disponibilize informações mais detalhadas sobre o projeto e as diferentes ações temáticas, bem como os recursos necessários para a sua implementação. Para ilustrar essa visão, foi desenvolvido um protótipo do *website*<sup>95</sup> (fig. 167), ainda numa fase embrionária e não totalmente aprofundado. No entanto, este permite compreender as opções que o *website* ofereceria aos utilizadores.

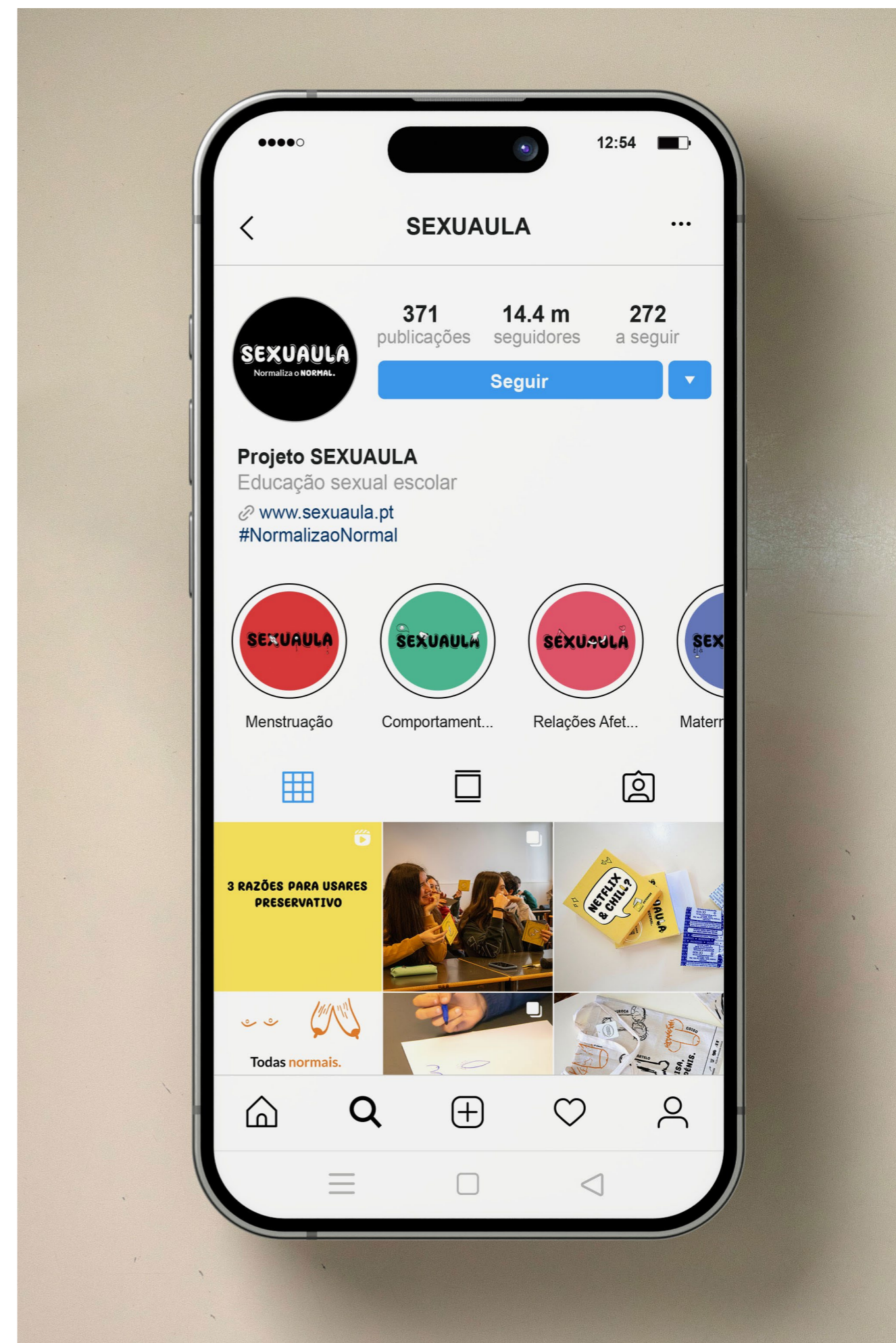


Fig. 166:  
Mockup de apresentação  
do projeto SEXUAULA  
no Instagram

Fig. 167:  
Versão *desktop* do website  
do projeto SEXUAULA



**Carregamento**  
Animação com ilustrações do projeto, acompanhada pela exibição da assinatura.



**Página inicial**  
Apresenta a informação que se trata de um projeto de educação sexual e direciona para as redes sociais. O menu exibe pequenos elementos ilustrativos à medida que o utilizador interage.



**Sobre**  
Inclui informações sobre o projeto e os seus objetivos.



**Contactos**  
Disponibiliza o *email* de contacto para esclarecer dúvidas ou solicitar a presença dos profissionais do projeto nas instituições.



**Ações**  
Nesta página, o utilizador pode aceder aos guiões dos diferentes temas do projeto. Para revelar os temas associados a cada logótipo, basta passar o rato sobre eles.

<sup>95</sup> O presente mapa da versão *desktop* do website pode ser acedido através do link: <https://www.figma.com/proto/jYWjRbv1wAL9N7aYMaR5sQ/Website?node-id=22-229&starting-point-node-id=22%3A229&scaling=contain&content-scaling=fixed&t=AmZrMjv7zh1iFOIV-1>

SEXUAULA

SOBRE AÇÕES MATERIAIS CONTACTOS

## IMAGEM CORPORAL

# SEXUAULA

Promover o conhecimento e a aceitação do próprio corpo

Objetivos específicos da ação |

Compreender que todos os corpos são diferentes e que as partes íntimas não são exceção;  
Incentivar o autoconhecimento do corpo, com ênfase na exploração dos órgãos sexuais;  
Reconhecer a variedade de expressões informais usadas para se referir aos órgãos sexuais;  
Compreender a importância de usar os termos técnicos.

Notas |

Para assegurar que a ação ocorra de forma eficaz, recomenda-se realizá-la com apenas uma turma por vez.

Para que a ação decorra de forma fluida e organizada, aconselha-se a presença de pelo menos dois dinamizadores. Algumas dinâmicas exigem tempo de preparação e, dessa forma, enquanto um dinamizador prepara a próxima atividade, o outro pode interagir com os jovens, garantindo que o ritmo e o envolvimento não sejam interrompidos.

Duração da ação: 50 minutos

- Apresentação (3 min.)
- 1.ª Dinâmica (10 min.)
- Vídeo (3 min.)
- Reflexão (10 min.)
- 2.ª Dinâmica (5 min.)
- 3.ª Dinâmica (15 min.)
- Despedida (4 min.)

Guião da ação

**Imagem Corporal**  
Página que direciona para o guião da ação. Apresenta os objetivos, os passos com as suas durações, além de algumas notas importantes para a realização eficaz da ação.

SEXUAULA

SOBRE AÇÕES MATERIAIS CONTACTOS

Passo 4: Vídeo

O próximo passo da ação é a apresentação do vídeo sobre sexo seguro. Começa com uma troca de mensagens irresponsável, onde se combina um encontro para praticar sexo desprotegido, até que o "bom senso" liga e apresenta três razões para os jovens usarem preservativo. O vídeo aborda diversos tópicos essenciais, incluindo a desmitificação das desculpas comuns para não usar preservativo, a importância da proteção em todas as práticas sexuais (vaginal, anal, oral) e a necessidade de realizar testes de rastreio às IST. Também destaca os locais - dando exemplos de algumas organizações não governamentais - onde se pode obter preservativos grátis.

O vídeo conclui com a mensagem "Usa apenas 1 preservativo de cada vez", acompanhada por ilustrações de três preservativos rotulados como "vaginal", "anal" e "oral". Esta representação visual enfatiza a importância de usar um só preservativo para cada prática sexual, destacando a necessidade de trocar de preservativo ao mudar de tipo de atividade sexual.

Ver vídeo Download

**Sexo seguro**  
Exemplo da exibição de um dos passos da ação. A descrição detalha os objetivos desta etapa, as instruções sobre o que deve ser feito e os materiais necessários. O utilizador tem a opção de visualizar o material ou fazer o seu download.

<sup>95</sup> O presente mapa da versão *desktop* do *website* pode ser acedido através do link: <https://www.figma.com/proto/jYWjRbv1wAL9N7aYMaR5sQ/Website?node-id=22-229&starting-point-node-id=22%3A229&scaling=contain&content-scaling=fixed&t=AmZrMjv7zh1iFOIV-1>

SEXUAULA

SOBRE AÇÕES MATERIAIS CONTACTOS

TODOS OS MATERIAIS EDUCATIVOS DO PROJETO:

Imagem corporal

Imagem inicial

Vídeo

Cartaz anatómico do pénis

Cartaz anatómico da vulva

T-shirts

Sacos sobre o pénis

Sacos sobre a vulva

Folhas de autocolantes

Download (ZIP)

Sexo seguro

Apresentação digital

Vídeo

Cartões

Emojis

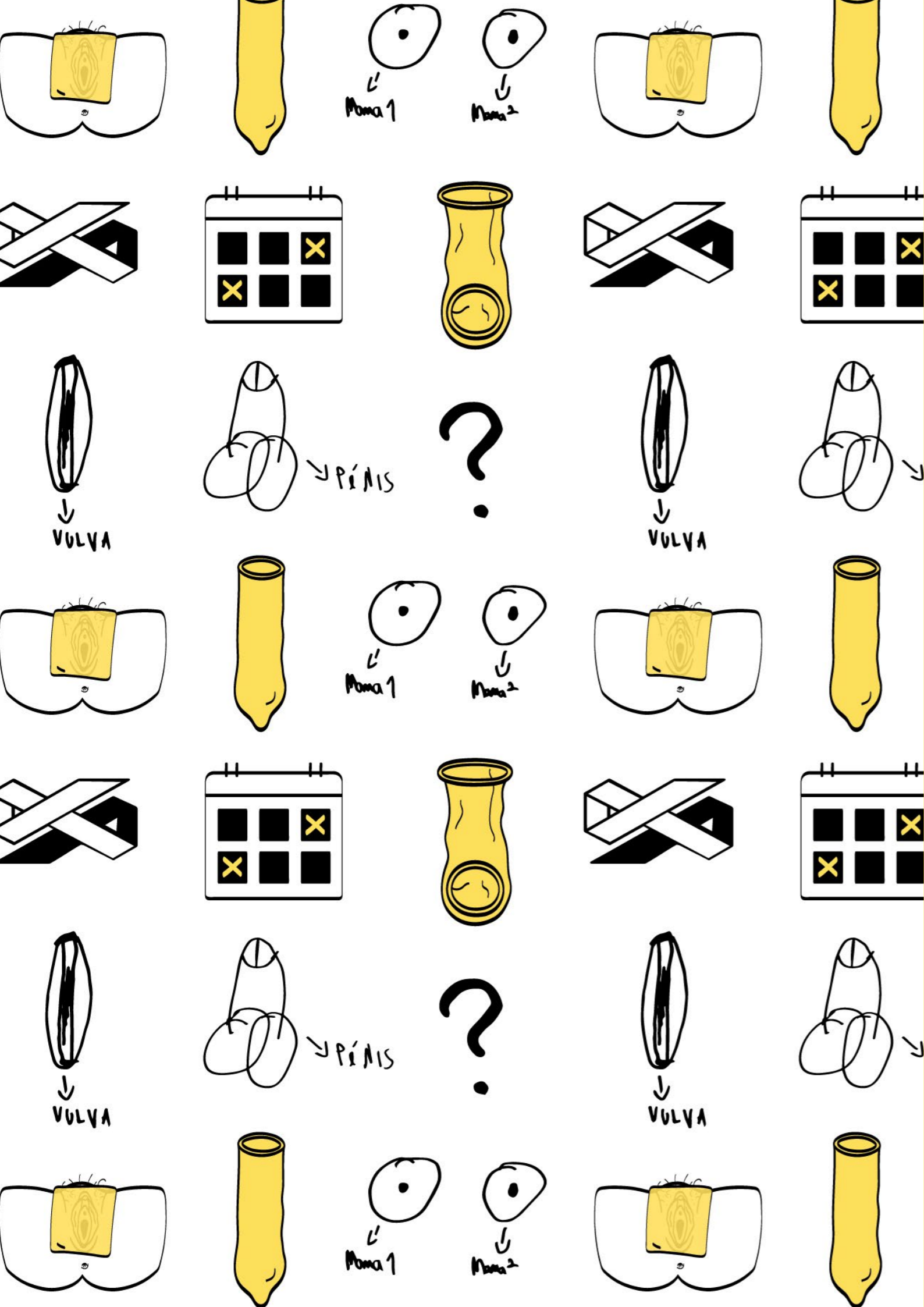
Folhas de autocolantes

Kits de sexo seguro

Embalagens de preservativos

Download (ZIP)

**Materiais**  
Nesta página são exibidos todos os materiais produzidos pelo projeto SEXUAULA, organizados por temas. Aqui, é possível explorar e descarregar os recursos educativos de forma clara e categorizada, sem necessidade de consultar os guiões.



PARTE 2 | CAPÍTULO 2

# ENSAIOS DA SEXUAULA NA ESCOLA SECUNDÁRIA AVELAR BROTERO

- 2.1. Parceria com o CAJ de Coimbra
- 2.2. Ensaio SEXUAULA: imagem corporal
- 2.3. Ensaio SEXUAULA: sexo seguro
- 2.4. Reflexão crítica (CAJ de Coimbra)

## 2.1. Parceria com o CAOJ de Coimbra

Um dos objetivos inicialmente traçados para esta dissertação era testar o protótipo desenvolvido, analisando a sua eficácia no contexto para o qual foi concebido. No entanto, a proposta para a realização desta avaliação surgiu ainda numa fase bastante precoce do projeto, quando a mestranda se encontrava a desenvolver a identidade visual. Foi durante a entrevista com Rita Silva<sup>96</sup> - dinamizadora do Projeto Nacional de Educação pelos Pares (PNEP) do Centro de Aconselhamento e Orientação de Jovens (CAOJ) de Coimbra da Fundação Portuguesa “A Comunidade Contra a SIDA” (FPCCSIDA) -, que a proposta surgiu. Tendo considerado a ideia do projeto bastante pertinente, Rita Silva mostrou-se disponível para rever os conteúdos científicos e mencionou ainda a possibilidade de a mestranda testar as ações numa escola em Coimbra, com o apoio do CAOJ.

Esta proposta foi feita no dia 27 de julho de 2023, contudo, apenas no dia 4 de janeiro de 2024, a mestranda se voltou a reunir com Rita Silva, desta vez acompanhada por Cristina Viegas<sup>97</sup> (fig. 168), para lhes apresentar o projeto SEXUAULA. Através de uma apresentação digital<sup>98</sup>, foi feita uma introdução ao projeto, seguida da apresentação dos guiões das ações sobre imagem corporal e sexo seguro. Uma vez aprovados cientificamente os materiais das duas ações e tendo o projeto agradado às duas dinamizadoras, estas voluntariaram-se para encontrar uma escola em Coimbra que aceitasse a realização das ações com uma turma do ensino secundário. Entretanto, a mestranda produziu todos os materiais necessários para a execução das sessões, inclusive as ofertas para os jovens.

As ações foram marcadas para os dias 31 de janeiro de 2024, às 10h30, e 6 de fevereiro de 2024, à mesma hora, na Escola Secundária Avelar Brotero, com uma turma do 10.º ano (26 alunos).

Foi a mestranda quem conduziu as ações, uma vez que estas ocorreram pouco tempo depois da apresentação das mesmas às dinamizadoras do CAOJ, estando por isso mais preparada para as liderar. No entanto, o apoio de Rita Silva e Cristina Viegas foi fundamental para garantir que as sessões decorressem de forma fluida. Além disso, contribuíram com os seus conhecimentos teóricos especializados na área da sexualidade, enriquecendo a experiência e proporcionando um suporte adicional que foi crucial para o sucesso das ações.

A acompanhar a mestranda nas duas ações do projeto SEXUAULA esteve a sua amiga e ex-aluna do mestrado em design gráfico da ESAD. CR, Ana Beatriz Oliveira, no sentido de documentar todos os momentos das sessões através de fotografias e, adicionalmente, no registo audiovisual de alguns trechos, com o objetivo de captar o ambiente vivido na sala de aula durante as ações.

<sup>96</sup> Esta entrevista foi mencionada no subcapítulo 4.2 “Organizações não governamentais” da parte 1 e a sua versão completa pode ser consultada na secção de anexos desta dissertação.

<sup>97</sup> Cristina Viegas é dinamizadora do PNEP, no CAOJ de Coimbra.

<sup>98</sup> Depois da reunião com as dinamizadoras do CAOJ de Coimbra, as duas ações sofreram alterações, incluindo as dinâmicas e os recursos utilizados. Por isso, alguns aspetos da apresentação digital não coincidem com os elementos finais apresentados anteriormente na dissertação. A apresentação digital pode ser visualizada aqui: <https://drive.google.com/file/d/1dMk2EGLgKQoPafzR-Aoouy-eUcp3kfjD/view?usp=sharing>



→ **Rita Silva** - professora de Biologia, com especialização em Educação Especial, do quadro do Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel, em Coimbra. Encontra-se em destacamento, exercendo funções na FPCCSIDA - CAOJ de Coimbra, desde 2019. Dinamizadora do Projeto Nacional de Educação pelos Pares, da FPCCSIDA.

→ **Cristina Viegas** - professora de Educação Física, do quadro do Agrupamento de Escolas de Miranda do Corvo. Encontra-se em destacamento, exercendo funções na FPCCSIDA - CAOJ de Coimbra, desde 2019. Dinamizadora do Projeto Nacional de Educação pelos Pares, da FPCCSIDA.

Fig. 168:  
Rita Silva (à esquerda) e  
Cristina Viegas (à direita)

## 2.2. Ensaio SEXUAULA: imagem corporal

A primeira ação a ser realizada foi sobre imagem corporal<sup>99</sup>, contando com o apoio das dinamizadoras do CAOJ, Rita Silva e Cristina Viegas. A sessão foi assistida por uma professora da turma e por uma voluntária do CAOJ de Coimbra.

O programa da SEXUAULA sobre imagem corporal apresentado no subcapítulo 1.3 “As ações de educação sexual” da parte 2, foi inteiramente respeitado, iniciando-se com uma breve apresentação do projeto e das dinamizadoras. Em seguida, passou-se para a primeira dinâmica (fig. 169 e fig. 170), na qual foi distribuída uma folha A4 branca e um marcador a cada aluno, com a ajuda das dinamizadoras do CAOJ. O primeiro desenho solicitado foi o das mamas, o que despertou risos e comentários entre a turma<sup>100</sup>. Posteriormente, foi pedido que desenhassem uma vulva, e a reação foi de silêncio, seguida de perguntas como “o que é uma vulva?” ou “não sei desenhar isso”. Rita Silva sugeriu que aqueles que não soubessem o que era uma vulva desenhassem um ponto de interrogação. Por último, foi pedido que desenhassem um pênis. A reação foi imediata, com comentários como “ah, isso eu sei desenhar”. Os alunos desenharam rapidamente, sem fazer perguntas. Durante toda esta dinâmica, a turma manteve-se muito interessada, rindo e comentando os desenhos entre si.

Fig. 169:  
Mestranda a solicitar os  
desenhos da 1.ª dinâmica



<sup>99</sup> Para aceder a mais fotos e vídeos da sessão completa, consultar este [link](https://drive.google.com/drive/folders/1kLaYqotdyR7emhmMzfhV-1Pct5t_fZGX?usp=sharing): [https://drive.google.com/drive/folders/1kLaYqotdyR7emhmMzfhV-1Pct5t\\_fZGX?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1kLaYqotdyR7emhmMzfhV-1Pct5t_fZGX?usp=sharing)

<sup>100</sup> Este momento foi registado em vídeo e pode ser visualizado aqui: <https://drive.google.com/file/d/1oHBijFT9BKSq7tHB1UdTX4yPUghN1JHz/view?usp=sharing>



Fig. 170:  
Jovens a desenhar  
as partes íntimas

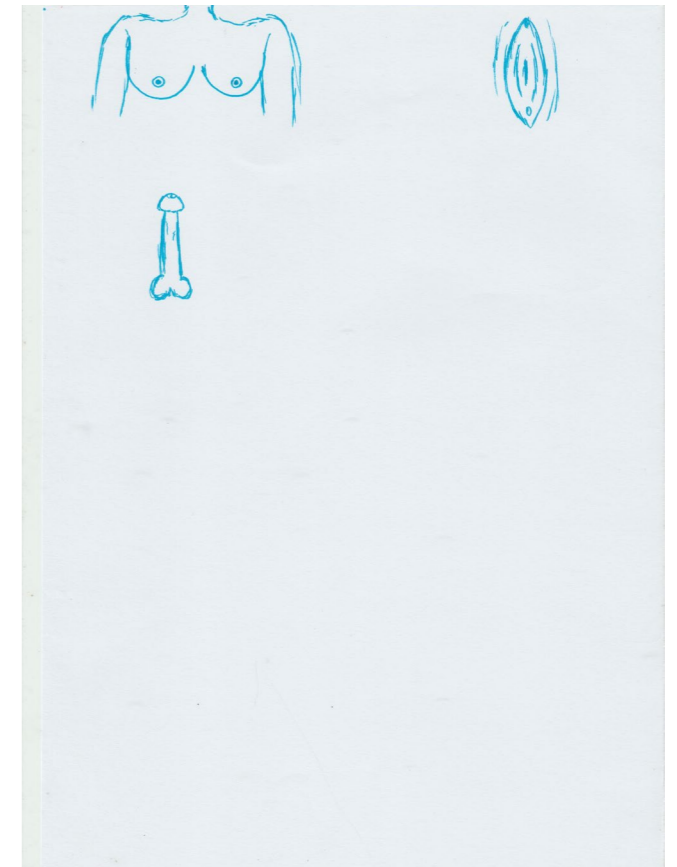
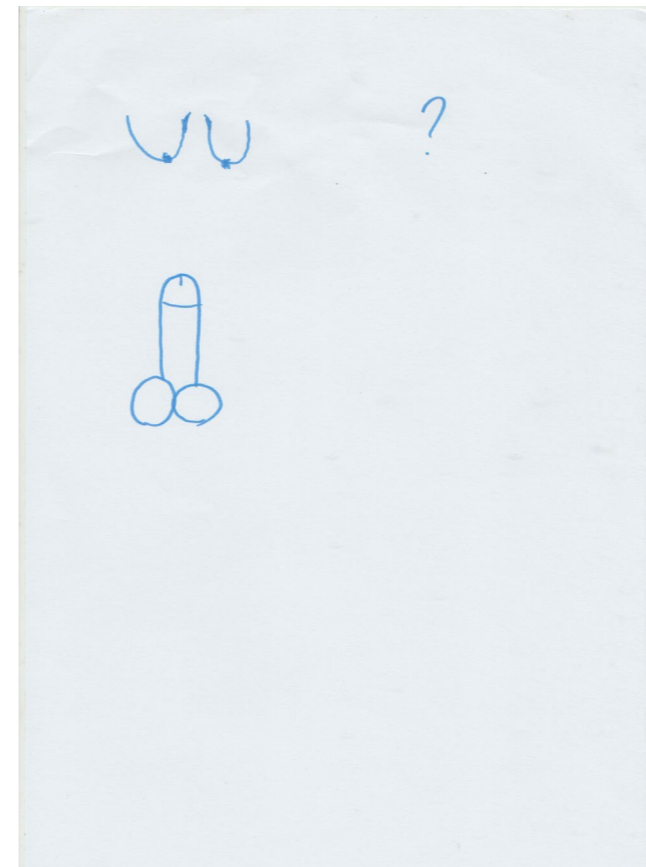
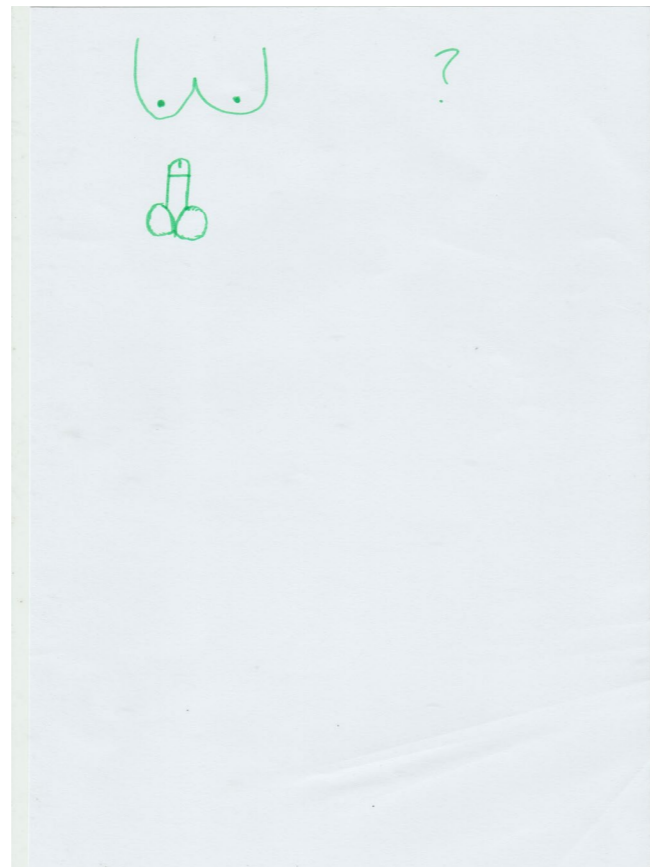
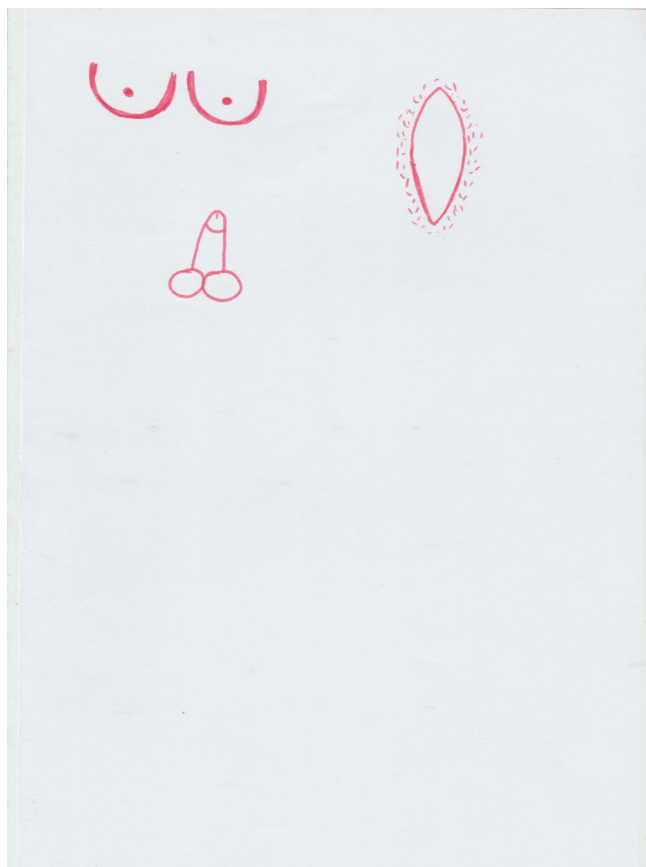
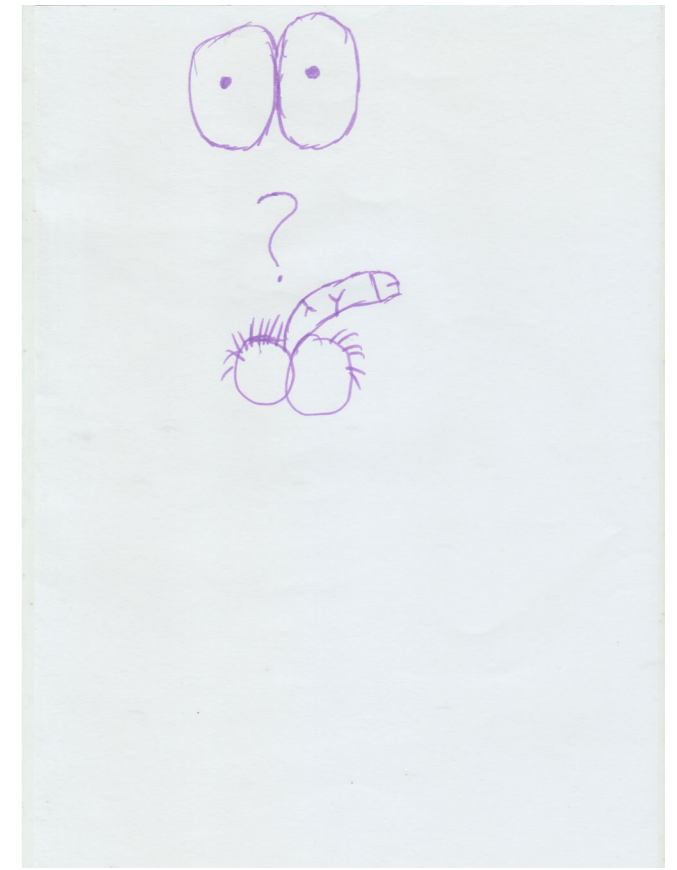
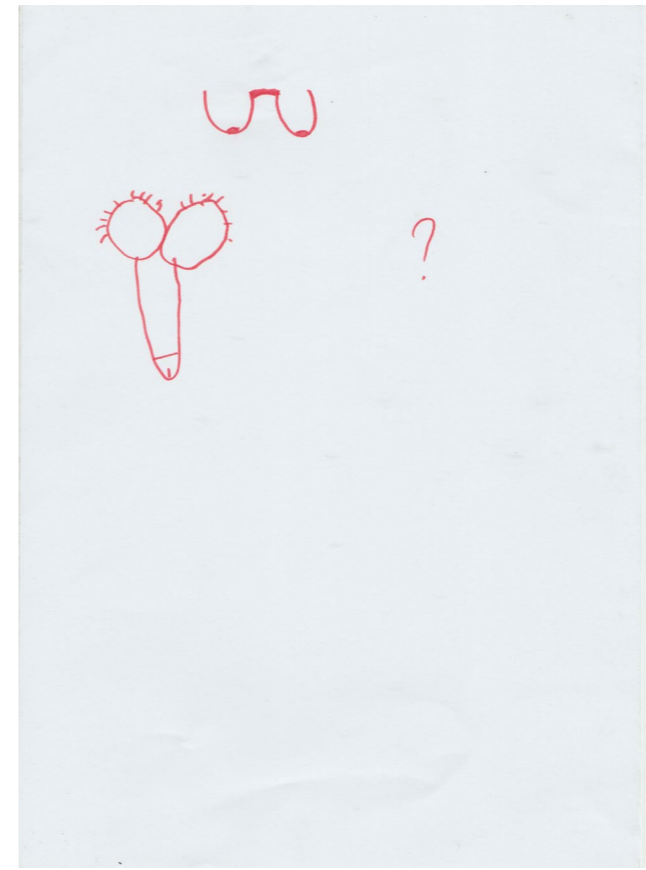
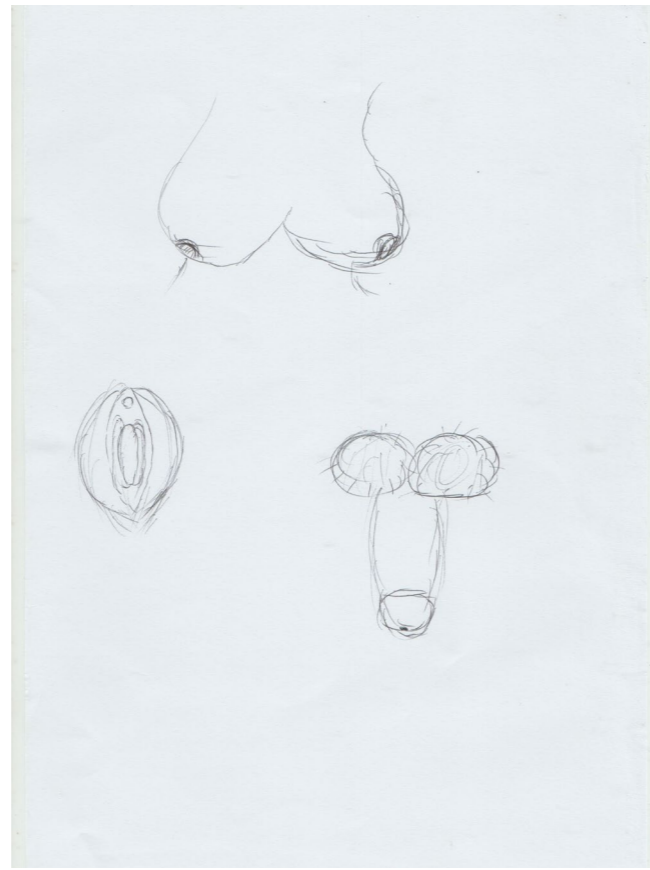
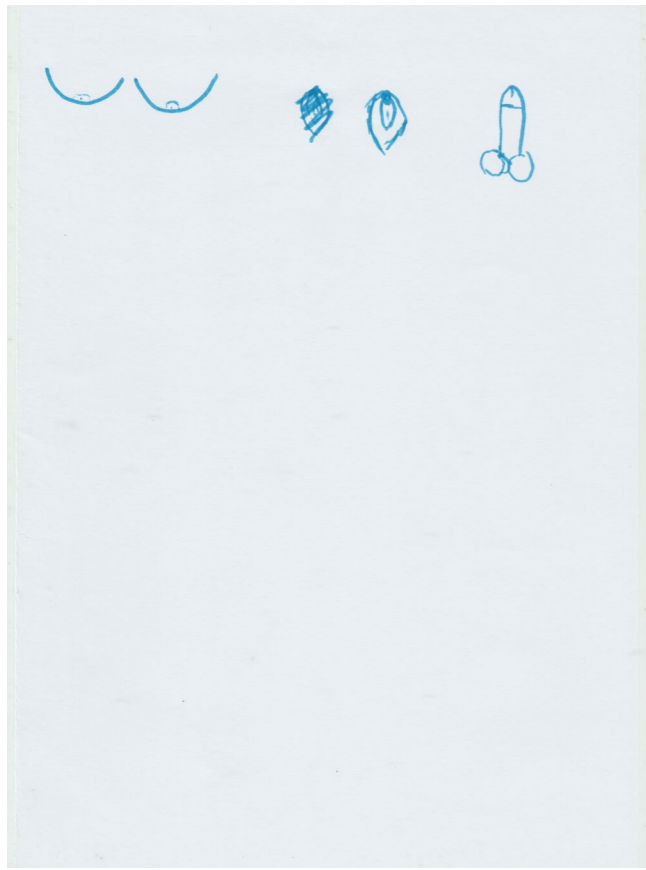


Fig. 171:  
Desenhos feitos  
pela turma

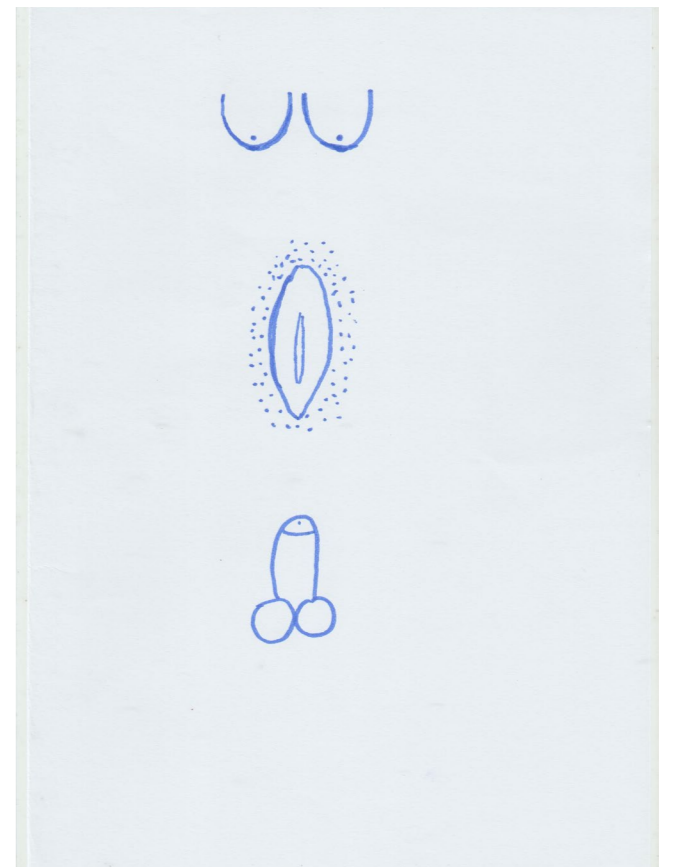
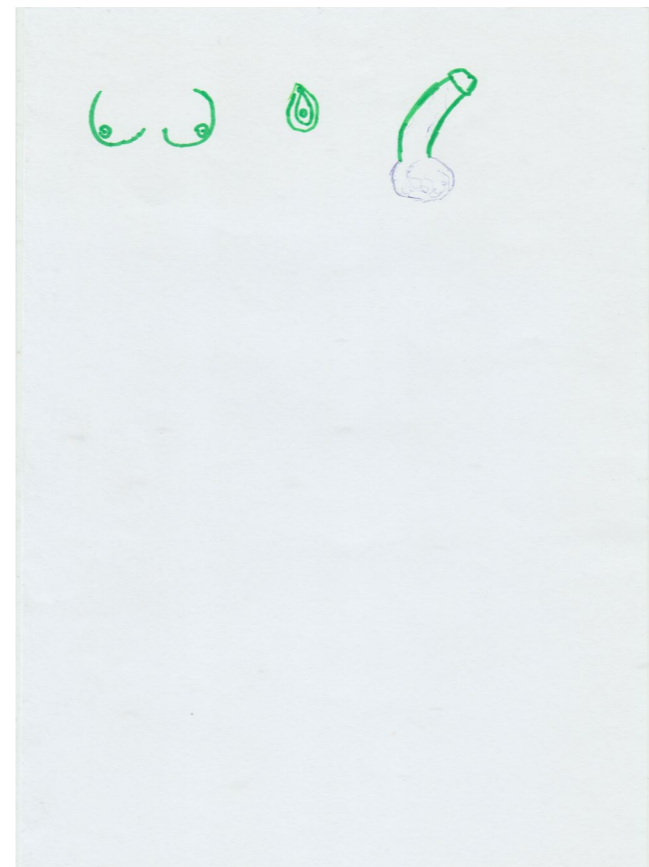
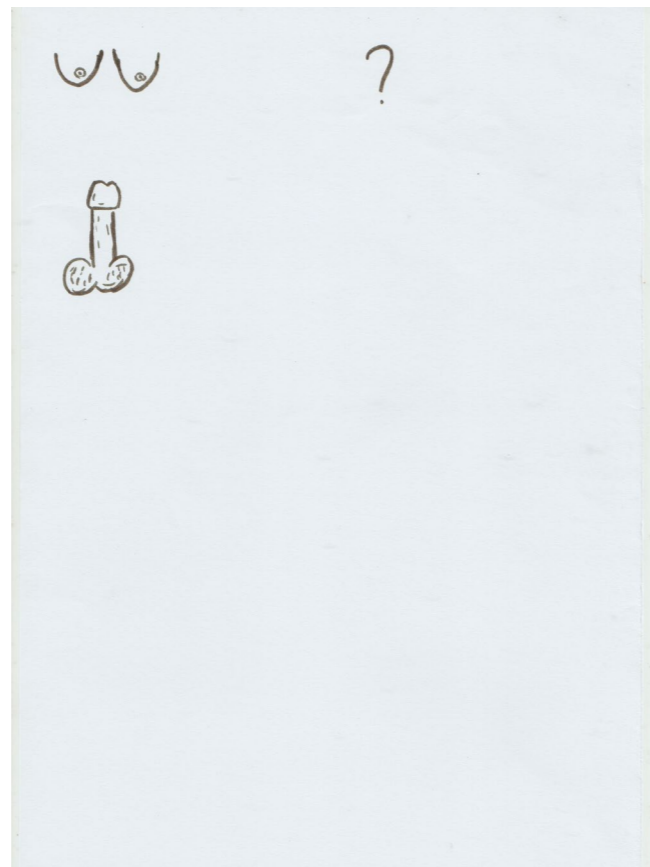
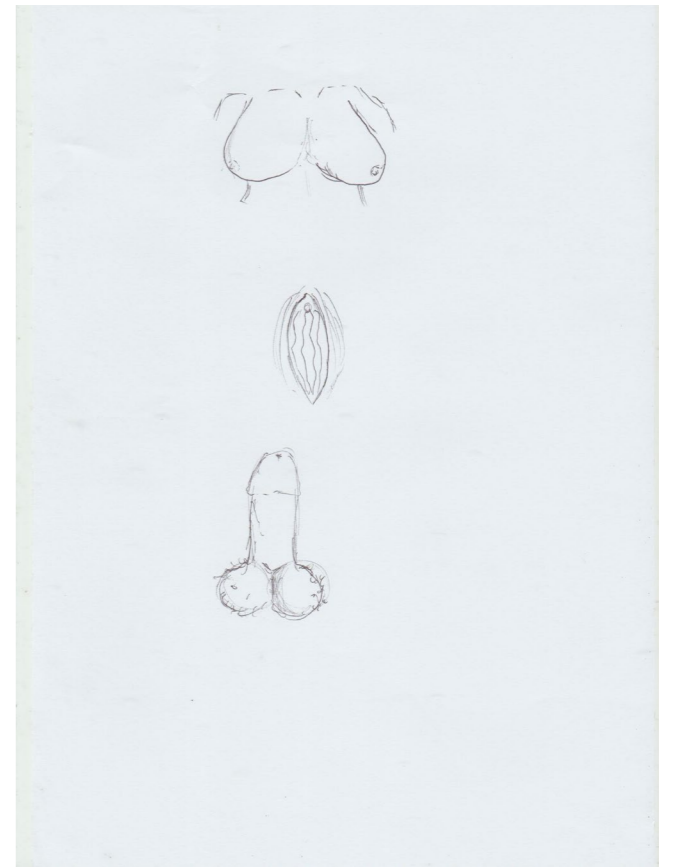
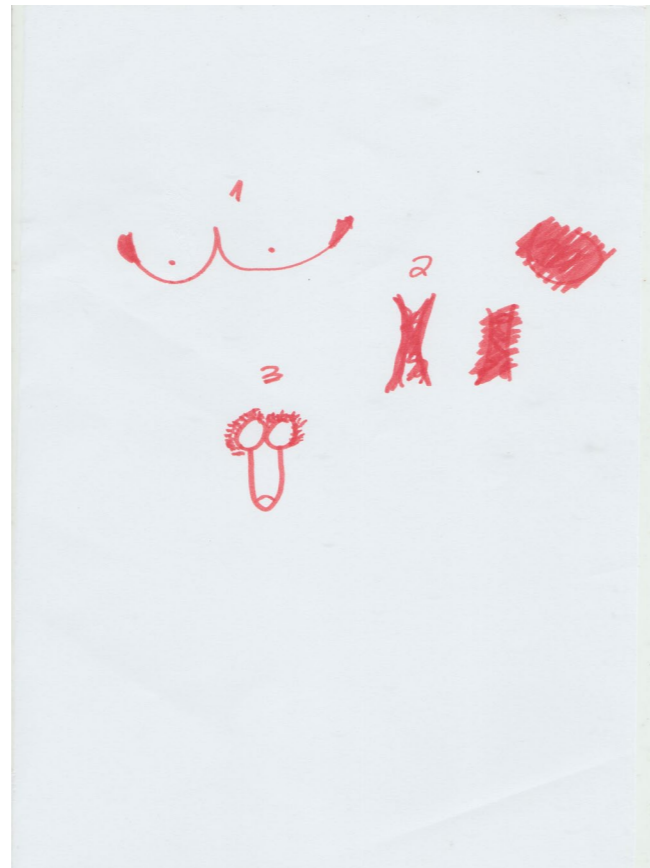
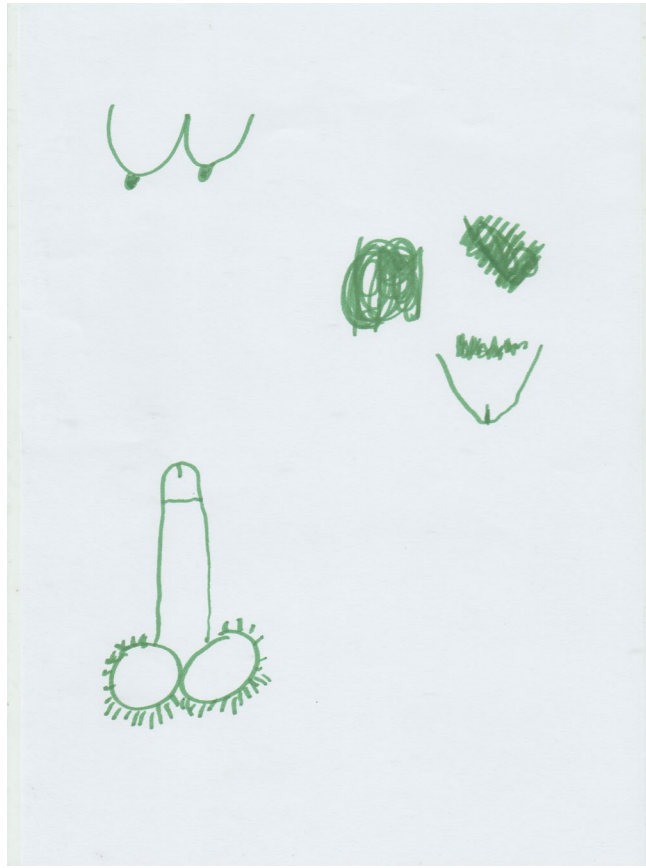


Fig. 172:  
Desenhos feitos  
pela turma (2)

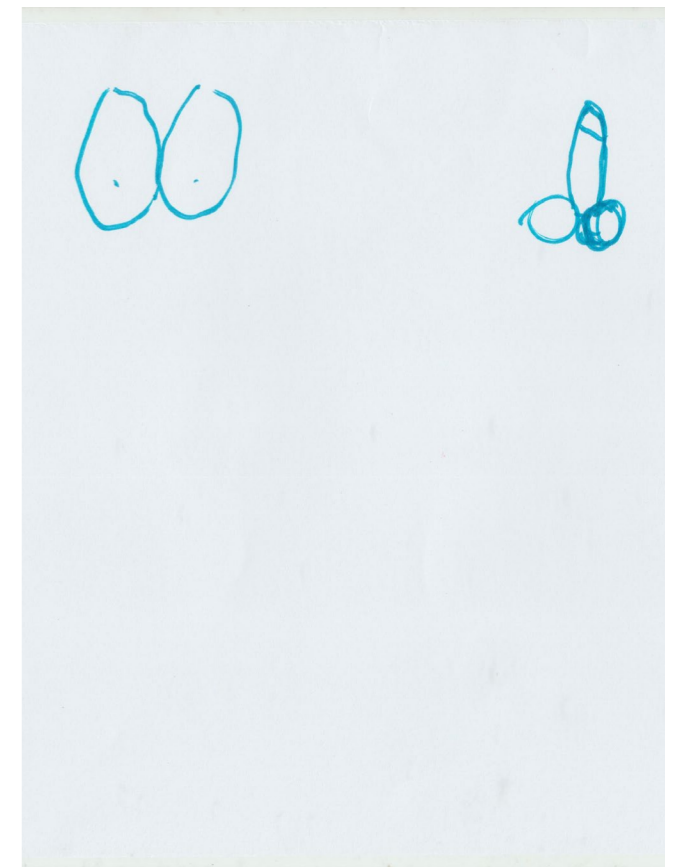
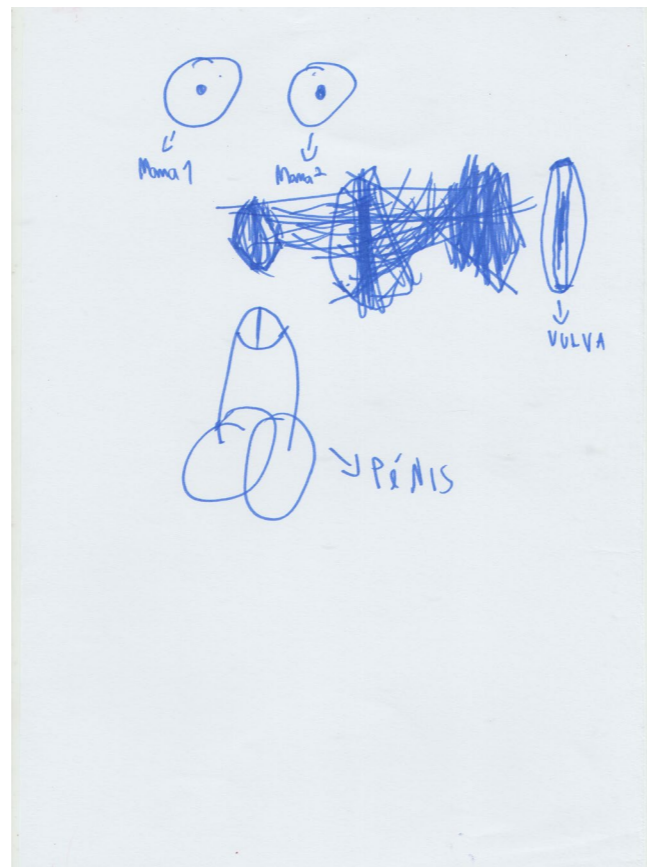
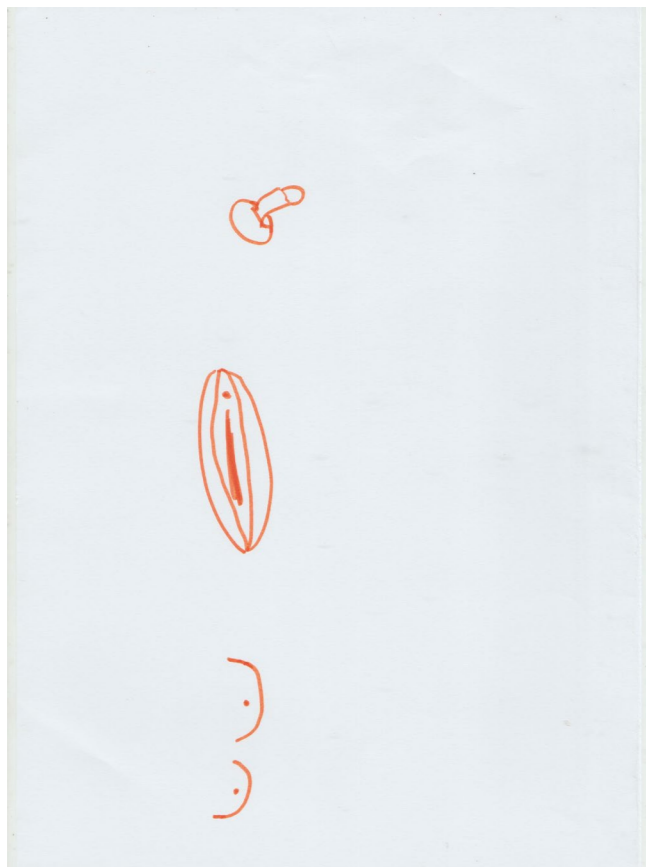
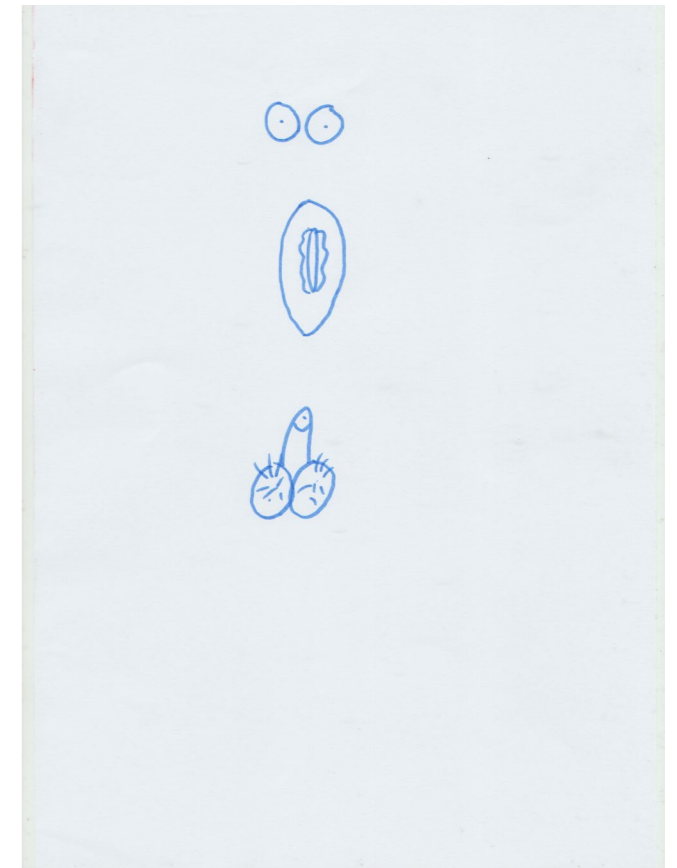
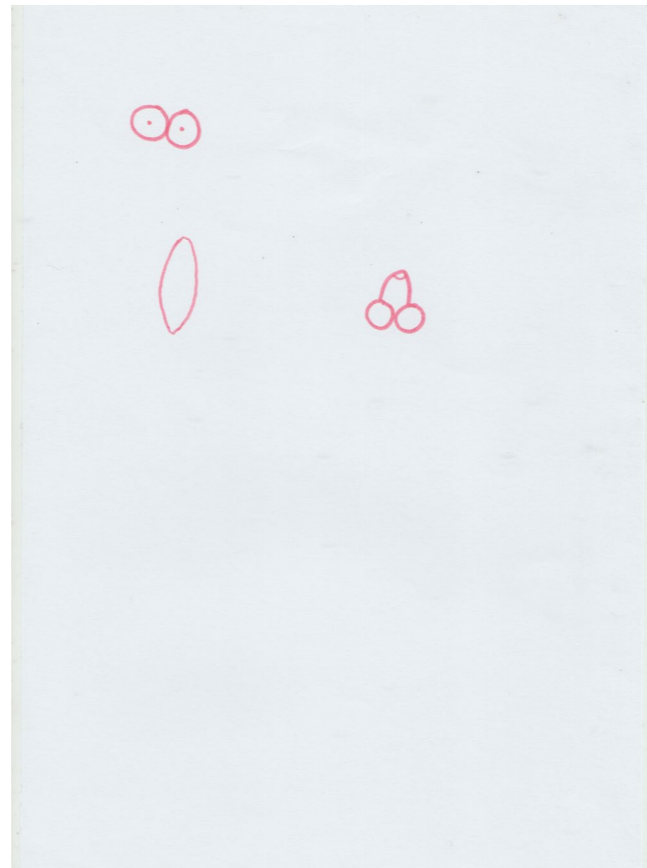


Fig. 173:  
Desenhos feitos  
pela turma (3)

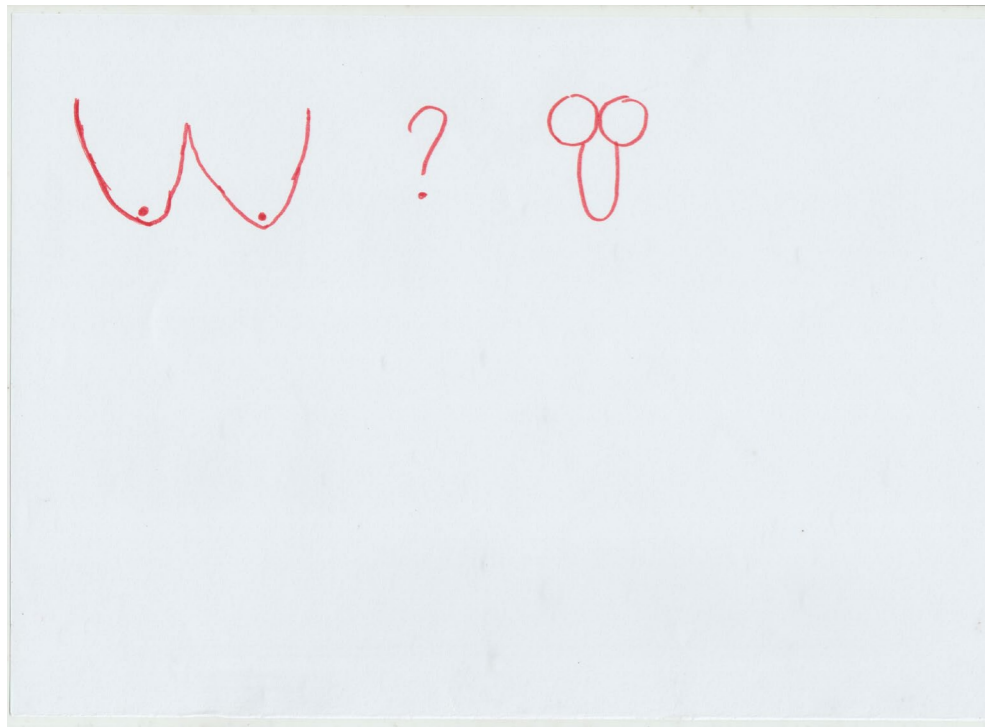


Fig. 174:  
Desenhos feitos  
pela turma (4)



Fig. 175:  
Jovem a desenhar  
utilizando uma caneta,  
por escolha própria

Com a ajuda das dinamizadoras do CAOJ, recolheram-se as folhas e os marcadores. Em seguida, foi apresentado o vídeo sobre o tema (fig. 176), enquanto Cristina Viegas afixava os desenhos no quadro da sala. Durante a exibição do vídeo, os jovens mantiveram-se completamente concentrados e, quando terminou, alguns alunos aplaudiram. Rita Silva perguntou à turma que ideias tinha retirado do vídeo, e várias pessoas responderam, mencionando que é importante falar sobre estes assuntos, que devemos aceitar os nossos corpos e reconhecer que existem corpos diferentes.

Fig. 176: Momento de visualização do vídeo sobre imagem corporal





Procedeu-se à reflexão sobre os desenhos feitos pela turma durante a 1.ª dinâmica (fig. 177). Foram feitas algumas perguntas aos alunos, como “Qual foi o desenho onde tiveram mais dificuldade?”, ao qual responderam que foi a vulva. Rita Silva perguntou por que motivo a turma se riu quando lhes foi pedido para fazerem os desenhos. Eles responderam que foi porque nunca ninguém lhes tinha pedido para desenhar mamas, pênis e vulvas antes.

A reflexão prosseguiu com a discussão sobre a falta de diversidade nos desenhos das mamas, questionando por que não haviam desenhado mamas diferentes, assimétricas, com estrias ou sinais. Os alunos concordaram que realmente não tinham pensado nisso, mas reconheceram que têm noção de que as mamas não são todas simétricas, grandes e redondas. Seguiu-se um momento de explicação sobre o que são aréolas e mamilos.

Posteriormente, ocorreu uma reflexão sobre as vulvas. Muitos alunos não desenharam nada ou desenharam apenas uma forma simples, sem detalhes. Poucas pessoas desenharam uma vulva completa e alguns alunos admitiram que não o fizeram porque não sabiam como representá-la.

Fig. 177: Reflexão sobre os desenhos feitos pela turma do 10.º ano

O próximo passo da ação foi a explicação da anatomia da vulva (fig. 178) e do pênis (fig. 179), utilizando os cartazes A1 como suporte visual. No final, Rita Silva complementou com informações adicionais e questionou a turma sobre as estruturas internas da vulva e do pênis (útero, canais deferentes, entre outros) e as suas funções.

Os alunos demonstraram ter um conhecimento mais aprofundado sobre estas estruturas internas, em parte devido às aulas de ciências, que geralmente focam mais nos sistemas reprodutores.

Enquanto Rita interagia com os alunos, a mestranda afixou uma folha de papel cenário noutra quadro da sala, para iniciar a terceira dinâmica da ação - o desafio.

Fig. 178 (nesta página):  
Explicação sobre  
a anatomia da vulva

Fig. 179 (à direita):  
Explicação sobre  
a anatomia do pênis



Na terceira dinâmica, foi solicitado que três voluntários da turma desenharem e nomeassem cada uma das partes íntimas, aplicando os conhecimentos adquiridos durante a ação. Inicialmente, ninguém se ofereceu, então a mestranda incentivou os alunos, mencionando que quem participasse receberia uma oferta do projeto. Logo surgiram três voluntárias, todas raparigas, uma vez que nenhum rapaz se voluntariou<sup>101</sup>.

A primeira aluna desenhóu umas mamas (fig. 180), destacando-se por incluir estrias, sinais e aréolas, o que demonstrou ter prestado atenção durante a reflexão anterior. Ao finalizar, nomeou todas as estruturas em voz alta e recebeu como brinde uma *t-shirt* estampada com mamas. Visivelmente contente, apresentou-a à turma e exclamou: "Ai, eu vou usar, obrigada!" (fig. 181).

<sup>101</sup> As raparigas foram mais interventivas durante toda a ação.

Fig. 180:  
Jovem a participar na dinâmica da ação



Fig. 181:  
Expressão da jovem após ação concretizada e oferta da *t-shirt*

A próxima voluntária desenhou uma vulva vista de baixo e nomeou as suas estruturas em voz alta (fig. 182). Como presente, recebeu o saco de pano com vulvas desenhadas por outros jovens e mostrou-se muito contente, rindo-se e agradecendo (fig. 183).

Fig. 182:  
Jovem a desenhar  
uma vulva



Fig. 183:  
Jovem que desenhou  
a vulva a receber o saco  
de pano referente à vulva



Por último, a voluntária desenhou um pênis bastante completo, com veias e pelos. Nomeou as estruturas em voz alta (fig. 184) e recebeu como brinde o saco de pano com desenhos de pênis (fig. 185).

É importante referir que durante os três momentos de desenho das partes íntimas, a turma esteve bastante concentrada naquilo que as colegas estavam a fazer.

Depois de terminado o desafio, alguns alunos reuniram-se perto das jovens que receberam os sacos de pano para os verem melhor, incluindo a professora da turma. Leram os nomes informais que se atribuem à vulva e ao pênis que constavam nos sacos e comentaram se conheciam ou não (fig. 186).

Fig. 184:  
Jovem a nomear as estruturas do pênis



Fig. 185:  
Jovem que desenhou o pênis a receber o saco de pano sobre o pênis





Fig. 186:  
Jovens (e professora da turma) reunidos para visualizar os dois sacos de pano



Fig. 187:  
Jovem que recebeu o saco do pênis começou a utilizá-lo de imediato

Logo depois, foi distribuída uma folha de autocolantes a cada aluno e um deles exclamou: “Stickers, que fixe!”. Ao perceberem que havia diferentes tipos de autocolantes começaram a compará-los e a fazer comentários (fig. 188). Alguns alunos decidiram colar autocolantes nas capas dos seus cadernos (fig. 189).



Fig. 188: Jovens a comparar os diferentes autocolantes



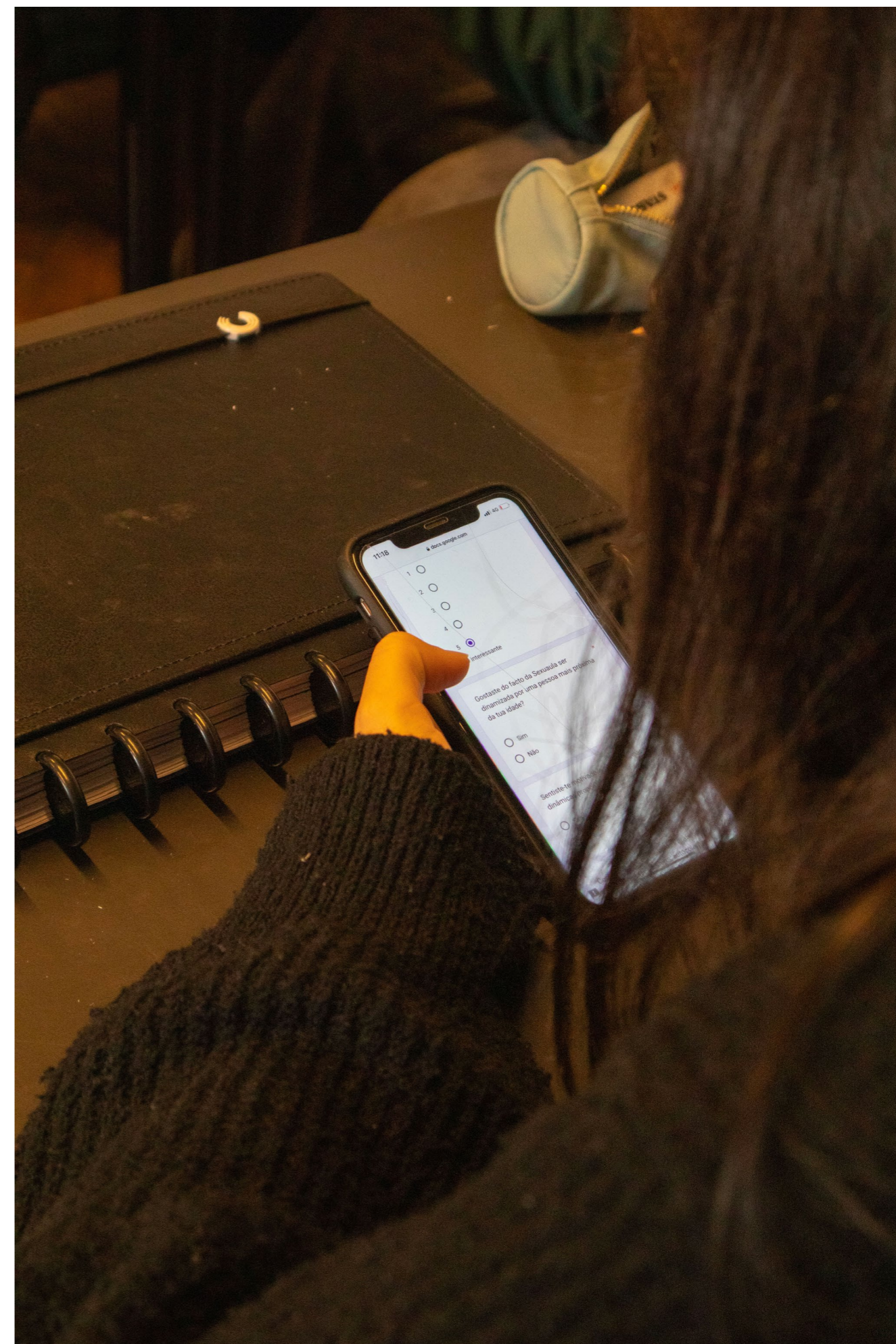
Fig. 189: Jovem a colar autocolantes no seu caderno

Por fim, foi projetado na tela da sala um QR code que direcionava para um curto inquérito de satisfação sobre a ação, para a turma responder (fig. 190 e fig. 191). Dos 26 alunos, apenas um não respondeu.

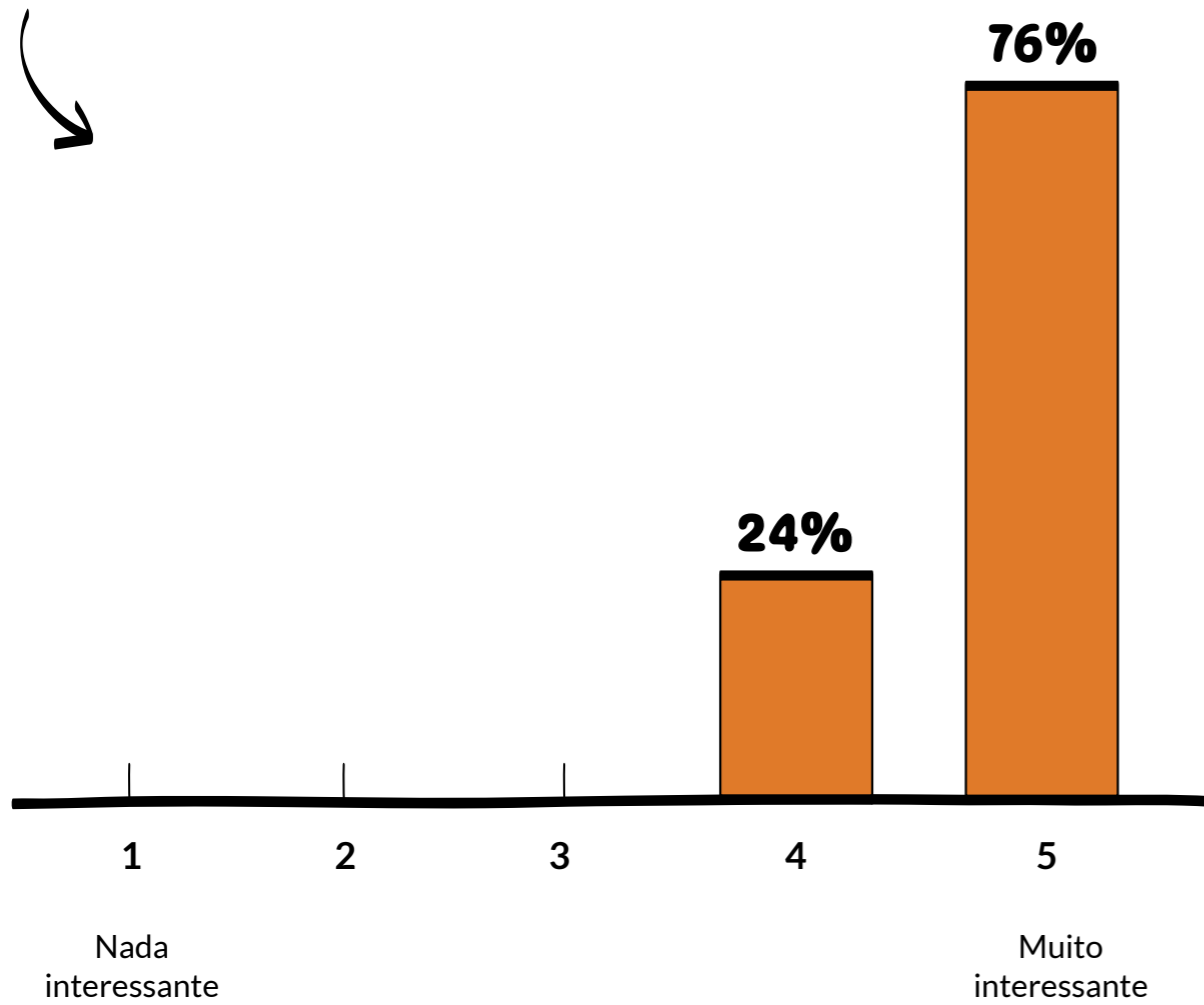
A ação terminou pontualmente, levando os 50 minutos previstos no programa, como pode ser confirmado pelo relógio presente na sala, mostrado na figura 190.

Fig. 190 (nesta página):  
QR code do inquérito

Fig. 191 (à direita):  
Jovem a responder  
ao inquérito



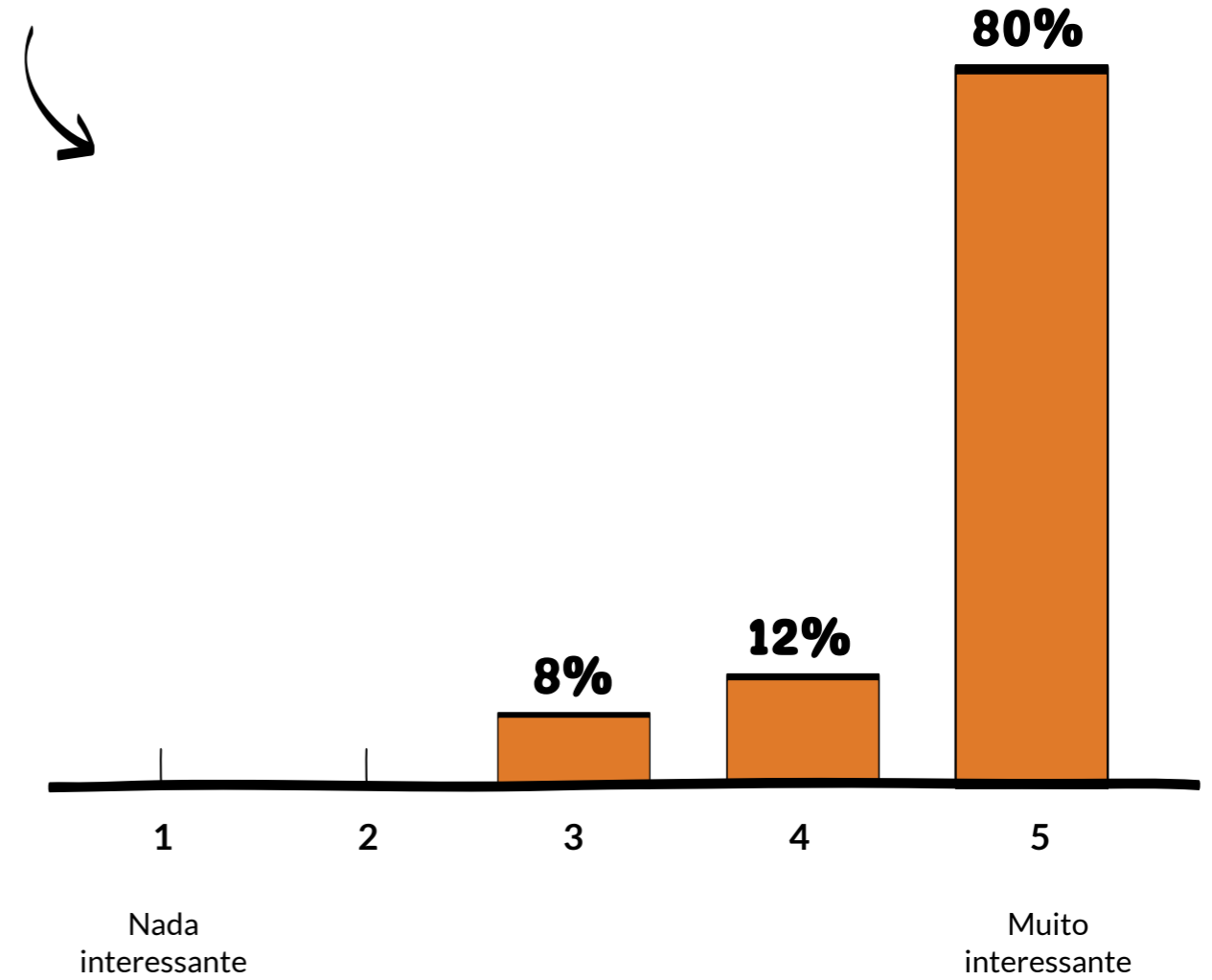
Como classificas a ação de educação sexual em que participaste?



Na primeira pergunta do inquérito, 76% da turma (19 alunos) atribuíram a máxima pontuação (5) à ação, considerando-a muito interessante, enquanto 24% (6 alunos) classificaram a ação com uma pontuação de 4 (fig. 192).

Fig. 192: Respostas da turma à primeira questão do inquérito de satisfação

Como avalias a qualidade visual do material gráfico utilizado na ação de educação sexual?



À pergunta sobre a qualidade visual do material gráfico utilizado durante a ação, 80% da turma (20 alunos) atribuíram a pontuação máxima (5), 12% (3 alunos) classificaram com 4 e 8% (2 alunos) classificaram com 3 (fig. 193).

Fig. 193: Respostas da turma à segunda questão de pontuação

<sup>102</sup> As respostas individuais dos alunos podem ser consultadas aqui: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-tipSNez3-iy46SsyJvCgEcR57MN4C8E/edit?usp=sharing&ouid=105891175676229374298&rtpof=true&sd=true>

● Sim ○ Não

92%

Gostaste do facto da SEXUAULA ser dinamizada por uma pessoa mais próxima da tua idade?

88%

Sentiste-te motivado para participar nas dinâmicas propostas?

96%

Consideras que os elementos gráficos (vídeo, cartazes, t-shirts...) contribuíram para tornar a experiência mais apelativa?

Fig. 194: Questões de “sim” ou “não” do inquérito

Em relação à primeira pergunta de “sim” ou “não”, 92% da turma (22 alunos) afirmaram terem gostado do facto de a SEXUAULA ter sido dinamizada por alguém mais próximo da sua faixa etária, enquanto 8% (2 alunos) afirmaram não terem gostado. Quanto à segunda pergunta, 88% (22 alunos) disseram que se sentiram motivados a participar nas dinâmicas propostas, enquanto 12% (3 alunos) afirmaram não se terem sentido motivados. Na última pergunta de “sim” ou “não”, 96% (24 alunos) consideraram que os elementos gráficos da ação contribuíram para tornar a experiência mais apelativa, enquanto 4% (1 aluno) considerou que não contribuíram (fig. 194).

#### Sugestões/Comentários:

- Bom projeto, espero que continuem!
- Deviam fazer umas calças com um pénis seria muito engraçado lol XD funny momento #fyp
- Gostei bastante.
- Atividade muito interativa, gostei muito!!
- Gostei da ação de educação sexual.
- Acho que o facto de termos feito desenhos deixou a sessão mais interessante.
- Achei muito interessante toda a atividade, pois não só nos fez ter uma visão diferente dos nossos corpos, como foi bastante divertida, obrigada e continuação do bom trabalho.
- Achei muito interessante e importante porque não há muita normalidade neste tipo de assuntos e devia haver mais, acho que não faz sentido ter vergonha de falar sobre estes assuntos pois toda a gente tem isto, vê isto e sabe da existência disto.
- Achei bastante interessante o facto de haver bastantes atividades em que pudéssemos participar ao longo da ação.
- Achei bastante interessante esta atividade pois é necessário normalizar mais este assunto e dar-nos a conhecer mais sobre isto para conhecermos melhor o corpo do nosso parceiro e conseguirmos ter um maior prazer.
- Em vez de sacos fazer calças com a vulva e o pénis.

Fig. 195: Sugestões/comentários sobre a ação, feitos no inquérito por 11 alunos da turma

## | Conclusões sobre os resultados do inquérito |

As respostas dos alunos ao inquérito de satisfação revelam uma receção extremamente positiva à ação sobre imagem corporal. A maioria dos alunos expressou apreço pela iniciativa, conforme demonstrado pelas altas pontuações atribuídas. Contudo, identificaram-se áreas para potenciais melhorias, particularmente no que diz respeito à qualidade visual dos materiais gráficos utilizados durante a ação (fig. 193) e à motivação dos jovens para participarem nas dinâmicas propostas (fig. 194).

A dinamização da ação por alguém próximo da idade dos alunos foi amplamente valorizada por 92% da turma, sublinhando a importância da proximidade geracional na abordagem de temas sensíveis como a educação sexual. Neste sentido, sugere-se que futuras implementações do projeto considerem o envolvimento de jovens voluntários, seguindo o exemplo do Projeto Nacional de Educação pelos Pares (PNEP) realizado pelo CAOJ de Coimbra, conforme mencionado no subcapítulo 4.2 “Organizações não governamentais” da parte 1.

A significativa maioria dos alunos (96%) considerou que os elementos gráficos utilizados contribuíram para tornar a experiência mais apelativa. Este dado reforça a importância crucial do design de comunicação na eficaz transmissão de informação sobre temas sensíveis, como a sexualidade, garantindo que a abordagem seja não apenas informativa, mas também envolvente e acessível aos participantes.

As sugestões/comentários dos alunos destacaram que a ação alcançou os seus objetivos educacionais ao promover uma visão mais saudável e informada sobre a imagem corporal. Este *feedback* positivo sublinha o impacto da iniciativa na educação dos estudantes, incentivando uma discussão mais aberta e construtiva sobre o corpo e a sexualidade, aspetos fundamentais para o desenvolvimento saudável e consciente dos jovens.

## | Observações sobre a SEXUAULA: imagem corporal |

→ Depois da ação terminar, Rita Silva e Cristina Viegas aproximaram-se da mestranda que estava a arrumar os materiais, e a professora da turma juntou-se a elas, dando início a uma conversa sobre a sessão que acabara de decorrer. A professora mencionou a importância de discutir a imagem corporal, referindo que muitos jovens desconhecem ou têm ideias erradas sobre o corpo do sexo oposto, o que pode levar a desilusões quando confrontados com a realidade pela primeira vez. Por fim, a professora parabenizou a mestranda pelo projeto, destacando particularmente a qualidade do vídeo utilizado na ação.

→ Uma das conclusões desta SEXUAULA foi a confirmação do que tinha sido previsto no subcapítulo 1.3 “As ações de educação sexual” da parte 2, sobre o número adequado de dinamizadoras para realizar a sessão. O apoio de Rita Silva e Cristina Viegas foi crucial para que a ação decorresse de forma fluida e organizada, mantendo sempre o ritmo e o envolvimento dos jovens enquanto a mestranda preparava as próximas dinâmicas. Isso não teria sido possível se houvesse apenas uma dinamizadora.

→ A inclusão das ofertas revelou-se fundamental para o sucesso da ação, pois os jovens demonstraram mais entusiasmo quando tiveram a oportunidade de receber algo. Estas ofertas despertaram curiosidade em toda a turma e um entusiasmo particular entre as jovens que receberam os presentes. No final da ação, as jovens que participaram na terceira dinâmica (o desafio) procuraram a mestranda novamente para agradecer os mesmos.

→ A distribuição das folhas com autocolantes a cada aluno durante a despedida também foi muito bem recebida pelos jovens, que imediatamente começaram a colar autocolantes nos seus pertences. Esta observação confirmou-se quando a mestranda regressou à escola para realizar a ação sobre sexo seguro e a professora que esteve com a turma na ação sobre imagem corporal confidenciou que os autocolantes tinham sido um “êxito”.

→ Relativamente ao programa, a ação foi um sucesso, todos os passos foram cumpridos e foi evidente a energia e motivação dos jovens ao longo dos 50 minutos. Após a análise das respostas aos inquéritos, foi possível confirmar este *feedback* positivo e entusiasta.

### 2.3. Ensaio SEXUAULA: sexo seguro

No dia 6 de fevereiro de 2024 ocorreu a ação sobre sexo seguro, na mesma escola e com a mesma turma<sup>103</sup>. As dinamizadoras do CAOJ de Coimbra, Rita Silva e Cristina Viegas, mais uma vez desempenharam um papel essencial no desenvolvimento da SEXUAULA, contribuindo com os seus conhecimentos científicos. A sessão foi assistida novamente pela mesma voluntária do CAOJ e, desta vez, contou com a presença de outra professora da turma do 10.º ano.

A ação teve início com um pequeno atraso devido à realização de um teste de avaliação de físico-química - que se prolongou para além do intervalo escolar - resultando no início imediato da sessão após todos os alunos terminarem. Inicialmente, o ambiente não era o mais favorável, com alguns alunos desanimados devido ao teste. No entanto, à medida que a sessão avançou, a turma demonstrou crescente interesse e entusiasmo.

O programa da SEXUAULA sobre sexo seguro, apresentado no subcapítulo 1.3 “As ações de educação sexual” da parte 2, foi integralmente seguido. Contudo, dado que a turma já tinha participado numa ação do projeto na semana anterior, não foi necessário fazer a apresentação do projeto e das dinamizadoras. A ação começou com a distribuição das cartolinas em forma de preservativo aos jovens (fig. 196). Foi explicado à turma que estas cartolinas seriam utilizadas para responder às questões apresentadas durante a sessão, facilitando assim a compreensão das opiniões de cada aluno. Com o apoio da apresentação digital, foram feitas as quatro perguntas relacionadas com a primeira dinâmica da ação (fig. 197 e fig. 198).

Fig. 196:  
Jovem com uma  
cartolina da ação



<sup>103</sup> Para aceder a mais fotos e vídeos da sessão completa, consultar este link: [https://drive.google.com/drive/folders/1VBWfSryldmzqt\\_5HljdfSfQTKcnODBqLo?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1VBWfSryldmzqt_5HljdfSfQTKcnODBqLo?usp=sharing)



A primeira pergunta, “Quando estão a ver um filme com a vossa família e começa a dar uma cena de sexo, a vossa reação é?”, foi utilizada para descontrair, fazer a turma rir e introduzir o tema do sexo. As respostas dividiram a turma: metade disse que reagia naturalmente, enquanto a outra metade afirmou que fingia estar no telemóvel ou a fazer outra coisa.

Para iniciar o tema do sexo seguro, foi feita a segunda pergunta: “Já viram algum filme em que, durante uma cena de sexo, um dos atores para e diz: espera aí que tenho de ir buscar um preservativo?”. Um aluno perguntou se séries também contavam, ao que a mestranda respondeu afirmativamente. Eles mencionaram a série “Sex Education”, onde já viram isso acontecer. No entanto, a maioria concordou que é raro ver essa situação retratada em filmes.

A terceira pergunta, “Acham que é mais fácil falar sobre sexo do que sobre sexo seguro?”, revelou que os jovens discutem menos sobre sexo seguro do que sobre o ato sexual em si. Os jovens afirmaram que não costumam falar com os amigos sobre preservativos, métodos contraceptivos e testes às IST.

A última pergunta desta dinâmica, “Utilizam regularmente *emojis* em mensagens ou nas redes sociais?”, mostrou que praticamente toda a turma utiliza essa forma de linguagem, servindo como ponto de partida para a segunda dinâmica da ação.

Fig. 197:  
Turma a responder às  
perguntas da 1.ª dinâmica



Fig. 198: Jovens a debater entre si as suas respostas às perguntas da 1.ª dinâmica

Em seguida, a mestranda propôs mostrar alguns *emojis* e desafiou os alunos a adivinhar os seus significados. Imediatamente, um aluno exclamou com entusiasmo: “Ai ela trouxe mesmo *emojis*!”. Os jovens foram identificando as conotações sexuais atribuídas pela sociedade aos *emojis* exibidos nas placas *k-line* (fig. 199). A turma conseguiu reconhecer praticamente todos os significados, exceto o do rinoceronte, que simboliza excitação<sup>104</sup>. Esta dinâmica proporcionou um momento de participação unânime entre todos os alunos<sup>105</sup>.

Fig. 199:  
Mestranda a exhibir as placas com os *emojis*



<sup>104</sup> Este momento foi registado em vídeo e pode ser visualizado aqui: <https://drive.google.com/file/d/1e4uZSOdr-KOPHDaTmSe1G5kkJ4QORjjX/view?usp=sharing>

<sup>105</sup> Os demais vídeos presentes na pasta “Fotos\_sessão\_sexo\_seguro” (acessíveis através do link da página 270) ilustram a participação ativa dos jovens durante a dinâmica.

A mestranda afirmou que os *emojis* apresentados eram usados para expressar ou sugerir sexo, mas questionou quais *emojis* eram utilizados para falar sobre sexo seguro. Seguiu-se um silêncio e depois os alunos revelaram que não sabiam, nem utilizavam os mesmos com esse significado. A mestranda mencionou que existia um associado ao preservativo e pediu que tentassem adivinhar qual era. Alguns sugeriram um balão, uma luva, uma figura de uma grávida seguida por um “x”... Diversas tentativas foram feitas, mas ninguém acertou até que o *emoji* que informalmente representa um preservativo (guarda-chuva aberto com pingos de chuva) foi mostrado, fazendo a turma exclamar em coro “Ahhhh”<sup>106</sup>. Por último, a mestranda mostrou o *emoji* de um preservativo externo criado pela Durex em 2015 (fig. 200), que acabou por ser recusado pela Unicode Consortium, a organização responsável por padronizar e aprovar novos *emojis* para inclusão nos sistemas de comunicação digital. A turma mostrou desconhecimento e referiu que era “feio” e que parecia um “balão” ou um “goblé”.

No final da dinâmica Rita Silva interveio e falou sobre o facto de não existirem *emojis* de preservativos nos nossos telemóveis, perguntando à turma se utilizariam as cartolinas em forma de preservativo, criadas pela mestranda, como recurso, e a turma respondeu afirmativamente. Consideraram importante a existência desse *emoji* para promover mais conversas sobre sexo seguro.

Fig. 200:  
Mestranda a exhibir o *emoji* criado pela Durex



<sup>106</sup> Este momento foi registado em vídeo e pode ser visualizado aqui: [https://drive.google.com/file/d/1J4kCeSN\\_046u\\_LCljtsaGTfuCD1o\\_rKx/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1J4kCeSN_046u_LCljtsaGTfuCD1o_rKx/view?usp=sharing)

Depois de concluída a segunda dinâmica, passou-se à reprodução do vídeo sobre sexo seguro (fig. 201). A turma assistiu em silêncio e, no final, a mestranda perguntou aos jovens se sabiam que era possível obter preservativos e realizar testes às IST em associações por todo o país, de forma gratuita, anónima e confidencial, e ninguém estava informado sobre isso.

Fig. 201:  
Jovens a visualizar o  
vídeo sobre sexo seguro



Após uma breve reflexão sobre os principais temas do vídeo e esclarecidas todas as dúvidas dos jovens, voltou-se à apresentação digital para que a turma respondesse às três perguntas de resposta certa e errada<sup>107</sup>, utilizando as cartolinas em forma de preservativo.

Notou-se muita indecisão nas respostas dos jovens durante as três questões (fig. 202). Alguns alunos optaram por não responder e aqueles que responderam não estavam muito confiantes. Na primeira pergunta, “A pílula do dia seguinte é a única forma de contraceção de emergência?”, poucas pessoas responderam. Rita Silva interveio para perguntar à turma se sabiam o que era contraceção de emergência e a pílula do dia seguinte. Uma jovem respondeu corretamente e em seguida a mestranda mostrou o *slide* com a resposta correta à pergunta, fazendo uma breve explicação.

Na segunda pergunta, “Ser portador de VIH significa ter SIDA (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida)?”, também houve muita hesitação por parte da turma. No entanto, um aluno levantou a mão e deu a resposta correta.

Na última questão, “O preservativo interno pode ser colocado no interior da vagina no máximo até 2 horas antes da relação sexual?”, a turma não sabia a resposta, mas achou que 2 horas era demasiado. A mestranda explicou que era mais do que 2 horas e desafiou a turma a adivinhar o tempo correto (8 horas). Como incentivo, disse que quem acertasse receberia uma oferta do projeto. Uma aluna acabou por adivinhar e recebeu um pacote de preservativos externos (fig. 203). Os jovens riram-se, comentaram e tentaram espreitar o pacote.

<sup>107</sup> Para deixar os jovens mais confortáveis para responder, a mestranda confessou que antes de planear aquela dinâmica, ela própria não sabia as respostas às questões.

Fig. 202:  
Turma indecisa nas respostas às questões



Fig. 203:  
Jovem a receber o pacote de preservativos externos



A terceira dinâmica da ação - o desafio - começou com a mestrandanda a mostrar um slide da apresentação digital com a expressão “Netflix and chill?” e a perguntar à turma se sabiam o que significava. Os jovens confirmaram que sim e riram-se. A mestrandanda referiu a importância de os jovens se protegerem quando esse momento chegasse, explicando que esse seria o objetivo do desafio. Houve imediatamente risos e algumas pessoas começaram a dizer “eu não” ou “eu já fiz isso muitas vezes”. Muitos estavam envergonhados e ninguém se voluntariou, até que uma menina perguntou “quem participar recebe alguma coisa?”. A mestrandanda confirmou que sim e a partir daí outras jovens também manifestaram interesse.

A primeira demonstração consistiu na criação de uma barreira oral a partir de um preservativo externo. Como a turma não sabia o que era uma barreira oral, a mestrandanda começou por explicar o conceito. Uma jovem voluntariou-se para realizar a demonstração, enquanto Rita Silva e a mestrandanda guiavam a aluna nas diversas etapas (fig. 204). No final, o resultado foi mostrado à turma (fig. 205).

Fig. 204 (nesta página): Jovem a cortar o preservativo externo

Fig. 205 (à direita): Barreira oral criada pela jovem



A jovem escolheu o kit de sexo seguro como presente e a mestrandanda mencionou que alguns desenhos das partes íntimas contidos nos sacos tinham sido desenhados pela turma na ação sobre imagem corporal, realizada na semana anterior (fig. 206). A aluna voltou ao seu lugar e a colega que estava sentada ao seu lado pegou no kit e retirou os produtos que este continha para ver (fig. 207). De referir que esta aluna tinha consigo o saco de pano referente à vulva, que recebeu como prémio por ter participado na semana anterior no desafio de desenhar a vulva e nomear as suas estruturas.

De seguida, foi a vez de outra voluntária ir fazer a demonstração da colocação de um preservativo externo num modelo de pênis. Contudo, não existem registos fotográficos deste momento, pois a fotógrafa colaboradora considerou que a jovem não estava muito confortável para ser fotografada. Durante toda a demonstração a aluna recebeu indicações de Rita Silva, que a ajudou a colocar e a retirar corretamente o preservativo do modelo de pênis. No final, a jovem também escolheu o kit de sexo seguro (este com ilustrações diferentes do kit oferecido anteriormente).



Fig. 206:  
Kit de sexo seguro  
que a jovem recebeu



Fig. 207:  
Aluna a analisar  
os produtos do kit

Por último, para a demonstração da colocação do preservativo interno num modelo de vulva, foram inicialmente as raparigas que se voluntariaram. No entanto, a mestranda desafiou os rapazes e, após algum incentivo por parte da turma, um jovem acabou por se voluntariar, recebendo palmas dos colegas. O aluno pediu ajuda à mestranda, uma vez que não sabia como colocar o preservativo interno e nunca tinha sequer visto um.

Para que toda a turma conseguisse ver a demonstração, foi pedido a outro aluno que segurasse o modelo de vulva. Desta vez, um jovem voluntariou-se e também recebeu aplausos da turma. Rita Silva explicou o procedimento ao jovem, desde a abertura do preservativo até ao descarte no lixo (fig. 208). No final, foi-lhe dado a escolher entre o kit de sexo seguro e um pacote de preservativos. O aluno estava muito indeciso entre os dois, mas a turma aconselhou-o a escolher o kit, e ele assim o fez. O jovem voltou para o seu lugar a admirar o saco e sentou-se ainda a admirá-lo (fig. 209 e fig. 210).

De notar que, durante as três demonstrações, a turma esteve sempre muito concentrada no que estava a acontecer, encorajando os colegas que realizavam as demonstrações e fazendo algumas piadas para que estes descontraíssem.

Fig. 208:  
Jovem a segurar o preservativo interno



Fig. 209 e fig. 210:  
Jovem a observar o kit de sexo seguro





Fig. 211:  
Jovens a responder  
ao inquérito

O último passo da etapa, a despedida, foi um pouco apressado, pois a ação tinha começado ligeiramente mais tarde e a campainha tocou no momento da entrega dos autocolantes. A professora da turma perguntou se os alunos se importavam de ficar mais alguns minutos e todos concordaram em ficar. Enquanto a mestranda projetava o QR code para que os jovens respondessem ao inquérito, Rita Silva e Cristina Viegas distribuíram as folhas de autocolantes pela turma (fig. 211).

Durante o preenchimento do inquérito, a mestranda perguntou se queriam pacotes de preservativos externos, uma vez que os três jovens que realizaram o desafio apenas escolheram os kits. Várias pessoas disseram que sim, por isso, todos os pacotes foram distribuídos pela turma (fig. 212).

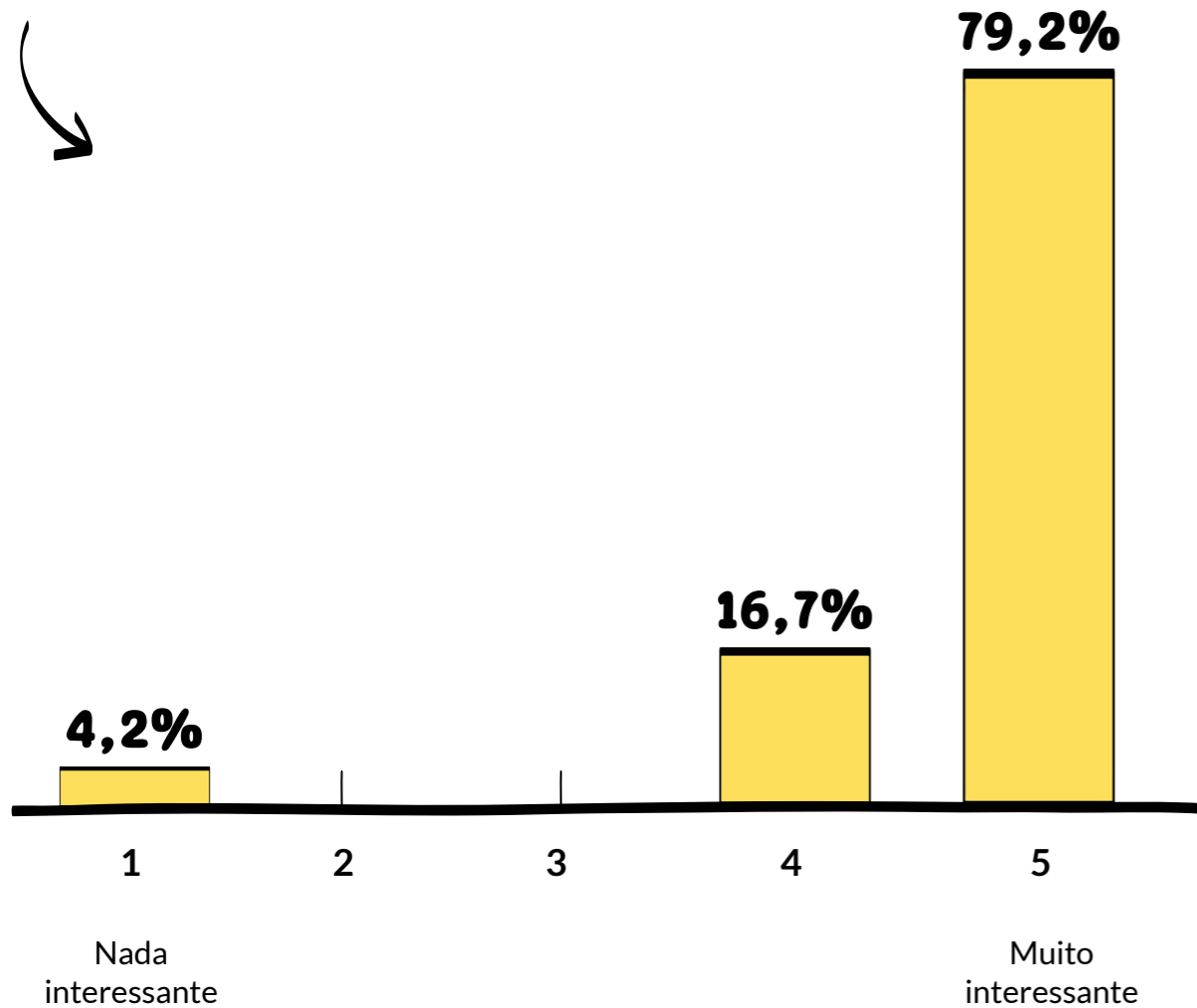
Em relação ao inquérito, dos 26 alunos, desta vez foram dois que não responderam.

No final da ação, foram feitas as despedidas e um agradecimento especial à turma por ter participado nas duas ações do projeto de forma entusiasta e participativa.



Fig. 212:  
Folha de autocolantes  
da ação

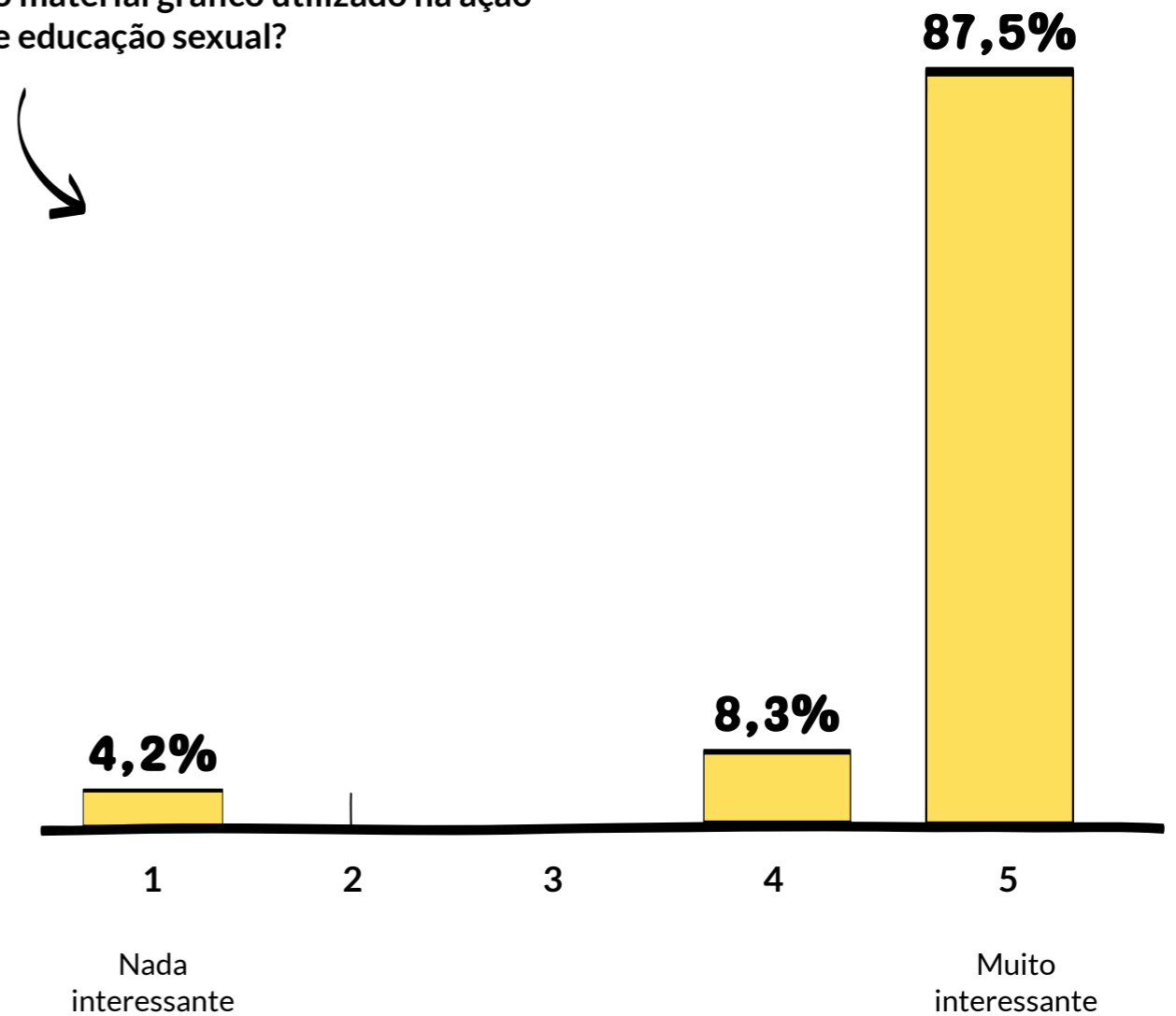
Como classificas a ação de educação sexual em que participaste?



Na primeira pergunta do inquérito, 79,2% da turma (19 alunos) atribuíram a máxima pontuação (5) à ação, considerando-a muito interessante, 16,7% (4 alunos) classificaram a ação com uma pontuação de 4, e 4,2% (1 aluno) atribuiu a pontuação 1 (fig. 213).

Fig. 213: Respostas da turma à primeira questão do inquérito de satisfação

Como avalias a qualidade visual do material gráfico utilizado na ação de educação sexual?



À pergunta sobre a qualidade visual do material gráfico utilizado durante a ação, 87,5% da turma (21 alunos) atribuíram a pontuação máxima (5), 8,3% (2 alunos) classificaram com 4 e 4,2% (1 aluno) classificou com 1 (fig. 214).

Fig. 214: Respostas da turma à segunda questão de pontuação

<sup>108</sup> As respostas individuais dos alunos podem ser consultadas aqui: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/17eQ4Cx0QhZoDoJIL5QmqZIJ5v5rMcK9x/edit?usp=sharing&ouid=105891175676229374298&rtpof=true&sd=true>

● Sim ○ Não

95,8%

Gostaste desta abordagem ao tema do sexo seguro?

87,5%

Sentiste-te motivado para participar nas dinâmicas propostas?

95,8%

Consideras que os elementos gráficos (apresentação digital, vídeo, sacos...) contribuíram para tornar a experiência mais apelativa?

Na primeira pergunta de “sim” ou “não”, 95,8 % da turma (23 alunos) afirmaram terem gostado da abordagem ao tema do sexo seguro, enquanto 4,5% (1 aluno) afirmou não ter gostado. Quanto à segunda pergunta, 87,5% (21 alunos) disseram que se sentiram motivados a participar nas dinâmicas propostas, enquanto 12,5% (3 alunos) afirmaram não se terem sentido motivados. Na última pergunta de “sim” ou “não”, 95,8% (23 alunos) consideraram que os elementos gráficos da ação contribuíram para tornar a experiência mais apelativa, enquanto 4,2% (1 aluno) considerou que não contribuíram (fig. 215).

#### Sugestões/Comentários:

- Bati o meu recorde no Tetris, fiz 140 mil.
- Gostei muito da dinâmica e de ter participado.
- Achei muito interessante toda a interação que houve durante a apresentação.
- Gostei muito! muito interativo, diferente e cativante.
- Dar preservativos a todas as pessoas.
- Gostei da parte participativa pois pudemos participar e aprender de forma divertida.

Fig. 216:  
Sugestões/comentários sobre a ação, feitos por 6 alunos da turma

Fig. 215:  
Questões de “sim” ou “não” do inquérito

## | Conclusões sobre os resultados do inquérito |

Os dados dos inquéritos revelam um *feedback* predominantemente positivo em relação à ação sobre sexo seguro, com exceção de um aluno que expressou desagrado em todas as suas respostas. No geral, as pontuações no inquérito foram elevadas, no entanto, há margem para melhorias, especialmente no que diz respeito à qualidade visual do material gráfico e à motivação dos jovens para participarem nas dinâmicas propostas. Foi nas questões relativas a estes tópicos que, tanto a ação sobre imagem corporal como a de sexo seguro, demonstraram resultados menos satisfatórios. Apesar de apenas três alunos em cada ação mencionarem falta de motivação para participar, é um aspeto que merece atenção para futuras ações do projeto.

Os resultados dos inquéritos das duas sessões foram bastante semelhantes, o que demonstra que os jovens apreciam a abordagem educacional que o projeto apresenta. Na caixa de comentários, alguns alunos mencionaram o seu agrado pela alta interatividade durante as ações e também pela forma descontraída e divertida com que foram realizadas. Relativamente à ação sobre sexo seguro, um jovem sugeriu a distribuição de preservativos a toda a turma, algo a compreender ponderação no horizonte.

A maioria dos alunos (95,8%) voltou a afirmar que os elementos gráficos utilizados na ação contribuíram para tornar a experiência mais apelativa, o que reforça a importância do design gráfico na educação sexual em sala de aula.

## | Observações sobre a SEXUAULA: sexo seguro |

→ No dia seguinte à ação, as dinamizadoras do CAOJ de Coimbra, Rita Silva e Cristina Viegas, enviaram um *email* à mestranda com o seguinte conteúdo:

“Bom dia!

A professora Sandra, da Brotero, enviou-nos hoje uma mensagem a dar o *feedback* dos alunos: gostaram muito.

Obrigada pelo teu empenho!”

→ Relativamente à logística da ação, confirmou-se o previsto no subcapítulo 1.3 “As ações de educação sexual” da parte 2, que apenas uma dinamizadora seria necessária, dado que as dinâmicas não requeriam muito tempo de preparação. No entanto, o apoio de Rita Silva e Cristina Viegas foi fundamental, dado que a mestranda não é especialista em sexualidade. As profissionais do CAOJ de Coimbra trouxeram informações pertinentes que enriqueceram significativamente a aprendizagem dos jovens.

→ A inclusão de ofertas revelou-se novamente fundamental para o sucesso da ação, já que os jovens só se voluntariaram para participar na terceira dinâmica depois de uma aluna questionar se haveria ofertas para os participantes.

→ Ao nível do programa, todos os passos foram cumpridos e os 50 minutos teriam sido suficientes se a ação tivesse começado no horário previsto. O início da sessão revelou-se um pouco mais desafiante comparativamente à ação da imagem corporal, uma vez que os alunos tinham acabado de realizar um teste de avaliação. No entanto, a turma rapidamente se mostrou receptiva às dinâmicas propostas, demonstrando interesse e participação ativa ao longo da ação.

## 2.4. Reflexão crítica (CAOJ de Coimbra)

Uma vez concluídas as duas ações, foi solicitado às dinamizadoras do CAOJ de Coimbra que escrevessem uma reflexão crítica<sup>109</sup> sobre o projeto SEXUAULA e as ações realizadas. Este pedido foi feito porque as dinamizadoras acompanharam o projeto de perto, tendo participado ativamente nas duas ações, e podiam, portanto, oferecer um ponto de vista informado. Além disso, como profissionais que frequentemente realizam ações de educação sexual nas escolas, mesmo que de forma pontual no ensino secundário, possuem uma perspetiva valiosa. As dinamizadoras trabalham no Projeto Nacional de Educação pelos Pares (PNEP) da Fundação Portuguesa a Comunidade Contra a Sida (FPCCSIDA), no CAOJ de Coimbra, desde 2019 e, antes de exercerem esta função, eram professoras. Esta experiência anterior, aliada à sua prática atual, proporciona-lhes uma visão aprofundada e prática sobre a interação com os jovens e as suas respostas às intervenções educativas. Estão habituadas a lidar com jovens e conhecem bem as dinâmicas e os desafios presentes nas ações de educação sexual.

As dinamizadoras começam a reflexão crítica<sup>110</sup> assegurando o enquadramento legal das ações do projeto SEXUAULA, destacando que estas contribuem para “o desenvolvimento de competências nos jovens que permitam escolhas informadas e seguras no campo da sexualidade”, “a redução de consequências negativas dos comportamentos sexuais de risco, tais como a gravidez não desejada e as infeções sexualmente transmissíveis”, “o respeito pela diferença entre as pessoas” e “a valorização de uma sexualidade responsável e informada”. Nesse âmbito, o projeto foi considerado “pertinente”, “não só porque aborda temas no contexto da Educação Sexual, mas também porque pode ser um recurso mobilizável pelas escolas, enquadrável nas parcerias com entidades externas”.

**“Assegurado, assim, o enquadramento legal da intervenção, parece-nos que o passo seguinte seria questionar se, face a outros projetos com finalidades semelhantes, faria sentido investir no desenvolvimento da SEXUAULA. Na nossa perspetiva, a resposta é inequivocamente positiva.”<sup>111</sup>**

Com base nas suas experiências no CAOJ, as dinamizadoras percebem que “continua a haver uma discrepância entre as necessidades das escolas e a oferta de parcerias nesta área,” destacando a dificuldade das escolas em encontrar projetos que atendam às suas necessidades em educação sexual. Por isso, acreditam que o projeto SEXUAULA “despertaria interesse nos responsáveis escolares.”

<sup>109</sup> A reflexão crítica solicitada deveria fornecer uma apreciação sobre a eficácia das ações, destacando os pontos fortes e identificando áreas de melhoria.

<sup>110</sup> A reflexão crítica pode ser consultada na íntegra aqui: <https://drive.google.com/file/d/1MjYgHeHFeO6rv9cmm5fKJEpOMrULbuO9/view?usp=sharing>

<sup>111</sup> Citação retirada da reflexão crítica escrita por Rita Silva e Cristina Viegas, dinamizadoras do CAOJ de Coimbra.

Um dos pontos diferenciadores do projeto, segundo as dinamizadoras, é o “nível de interação com o público-alvo” e os “materiais utilizados.” Segundo elas, o facto de os materiais terem sido “criados tendo em conta, especificamente, as metas que se queriam atingir” tornou-os “mais eficazes”. As profissionais do CAOJ descreveram os materiais como “apelativos visualmente, objetivos e claros na transmissão das informações.” Além disso, mencionaram que os brindes oferecidos durante as ações permitiram “perpetuar a mensagem deixada nas sessões.”

**“As sessões tiveram um fio condutor que norteou a transmissão das ideias-chave, com correção e linguagem adequada à faixa etária da turma, alvo da intervenção.”<sup>111</sup>**

As profissionais elogiaram a estrutura das sessões, que começaram com “dinâmicas pedagógicas que levaram os alunos a confrontarem-se com a sua falta de conhecimentos sobre os temas a abordar.” Desta forma, “consciencializados para o que não sabiam, estiveram mais recetivos a novos conhecimentos e esclarecimentos.”

Os desafios realizados na terceira dinâmica das ações levaram, segundo as dinamizadoras, “a uma maior interação com o público” e permitiram “verificar se a mensagem tinha sido apreendida”.

**“No final das sessões, o *feedback* foi bastante positivo, não só da parte dos alunos, como dos professores da escola que acompanharam a turma e que, também eles, assistiram à intervenção.”<sup>111</sup>**

Para concluir, as dinamizadoras consideraram o projeto “bastante pertinente, não só pelos temas tratados e metodologias postas em prática, como pelos materiais utilizados.” Acreditando que o projeto SEXUAULA vai “ao encontro das necessidades e interesses dos jovens”, acrescentando que este foi “testado com bastante sucesso”.<sup>112</sup>

<sup>112</sup> Em conversa com Rita Silva e Cristina Viegas sobre o projeto, as dinamizadoras observaram que os conteúdos e a abordagem educacional das ações são, de facto, adequados também para o ensino básico (1.º ao 9.º ano de escolaridade). No entanto, os elementos de oferta precisariam ser adaptados para esta faixa etária, uma vez que os alunos do ensino básico, por serem geralmente mais imaturos, poderiam não estar suficientemente preparados para receber tais materiais, o que poderia resultar em desconforto ou mal-entendidos.



PARTE 3

## CONCLUSÃO

Considerações finais

Limitações e desenvolvimentos futuros

## | Considerações finais |

“Como pode o design gráfico contribuir como recurso para uma dinâmica eficaz da educação sexual nas escolas?”. Esta foi a questão de investigação inicialmente formulada e que teve como resposta o projeto SEXUAULA. Após a fase de testes, realizada na Escola Secundária Avelar Brotero em Coimbra, é possível afirmar que os objetivos traçados para esta dissertação foram cumpridos, uma vez que o *feedback* da turma foi bastante positivo. No entanto, admite-se que para uma validação mais robusta do projeto, seria necessário realizar mais ações e coletar um volume maior e mais diversificado de dados. Durante esta pesquisa, apenas duas ações foram testadas, ambas com a mesma turma, o que indica a necessidade de maior variedade e amplitude nas futuras intervenções. Contudo, neste momento, é possível refletir sobre a experiência vivida com a turma do 10.º ano nos dias 31 de janeiro e 6 de fevereiro de 2024.

Sinto que esta conclusão merece ser escrita na primeira pessoa do singular, pois vivi esta experiência de maneira profundamente envolvente e transformadora. Saí completamente da minha zona de conforto ao conduzir, pela primeira vez, uma ação de educação sexual. Foi uma experiência profissional que exigiu muito de mim, mas também profundamente pessoal, pois estes momentos foram vividos com jovens alunos, que não me conheciam, mas que juntos conseguimos rapidamente estabelecer uma conexão. De uma forma bastante agradável e descontraída vivenciámos, pela primeira vez, as ações que desenvolvi durante meses. Juntos, demos vida a um projeto que, apesar de pensado ao pormenor, ainda carregava a incerteza do resultado.

A primeira ação - sobre imagem corporal - correu bastante bem, com os jovens a participarem de forma ativa e entusiasta em todas as dinâmicas propostas. Como eles próprios mencionaram, não estão habituados a discutir este tema e, inclusivamente, foi a primeira vez que lhes pediram para desenhar uma vulva, um pénis e umas mamas. A receção dos materiais gráficos utilizados foi extremamente positiva, algo que atribuo ao seu carácter simples, acessível e direto. As ilustrações não eram complexas, a linguagem utilizada era clara, semelhante à que os jovens usam no seu dia a dia, com um toque de humor que ajudou a quebrar o gelo e a gerar interações espontâneas entre a turma. A inclusão de pequenas ofertas surpreendeu e entusiasmou os alunos, talvez porque, em ações de educação sexual mais tradicionais, geralmente apenas recebem folhetos informativos técnicos, preservativos e gel lubrificante.

No final da sessão, senti uma verdadeira sensação de dever cumprido, pelo manifesto agradecimento pessoal dado pelos jovens, felicitando-me a mim, ao projeto e às ofertas entregues. Saí da sala de aula com a impressão de que eu e a equipa do CAOJ de Coimbra tínhamos realmente feito a diferença na vida daquela turma, e que eles saíram dali mais enriquecidos.

Pelo facto de a primeira ação ter corrido tão bem, sentia receio de que a segunda, sobre sexo seguro, pudesse correr riscos. Tanto porque foi realizada apenas uma semana depois da primeira, como pelo excelente retorno apresentado (como comprovado nos resultados do inquérito), temia que a segunda sessão pudesse desencantar os alunos.

Contudo, não podia estar mais longe da verdade. A segunda ação foi igualmente um sucesso. Os jovens demonstraram grande interesse em discutir o tema, com o *quiz* e a dinâmica dos *emojis* a contribuírem para que se falasse de forma aberta e descontraída sobre sexo e sexo seguro. A turma participou ativamente durante toda a sessão, mas considero que a terceira dinâmica, o desafio, foi talvez o ponto alto. As demonstrações de colocação do preservativo, tanto interno quanto externo, e a criação da barreira oral deixaram toda a turma concentrada e animada, com especial atenção aos colegas que estavam a demonstrar. Pelas reações ao desafio, era evidente que, para alguns, era a primeira vez que participavam ou assistiam a estas demonstrações. Além disso, o facto de já estarem familiarizados com a estrutura das ações do projeto, fez com que fossem os próprios estudantes a perguntar se haveria ofertas para quem participasse, o que motivou muitos a voluntariarem-se.

Um aspeto importante a destacar é a realização de várias ações com a mesma turma. Ao contrário de uma intervenção única, a continuidade das ações permite criar um ambiente mais familiar e acolhedor, onde o “quebra-gelo” inicial já não é necessário. As caras dos dinamizadores tornam-se conhecidas, e a turma já está habituada à forma como as sessões decorrem, o que facilita a participação e a interação. A relação de confiança que se desenvolve torna-se um elemento crucial. Também o facto das ações serem realizadas com apenas uma turma permite criar uma proximidade maior entre os dinamizadores e os estudantes. Este foi um aspeto particularmente evidente na segunda ação realizada com a turma do 10.º ano, onde senti que a relação já era mais próxima e os jovens se mostraram bastante à-vontade a discutir um tema que, para muitos, pode ser desconfortável.

A realização destas duas ações foi fundamental para demonstrar a viabilidade e o impacto do projeto. A resposta positiva dos jovens não só confirmou a sua relevância como também evidenciou o seu potencial. O entusiasmo e o *feedback* dos alunos reforçam a convicção de que o projeto tem uma base sólida e está bem posicionado para continuar a evoluir e a alcançar um número elevado de jovens no futuro.

Ao adotar uma abordagem semelhante à dos projetos mencionados nos casos de estudo, que incluem ações de educação sexual em sala de aula dinamizados por profissionais, foi necessário procurar algo diferenciador para que o projeto se destacasse. O papel do design revelou-se fundamental nesse processo. Após a análise dos casos de estudo, identificou-se que um dos aspetos passíveis de melhoria na educação sexual escolar era a linguagem visual dos materiais utilizados, com o objetivo de torná-los mais cativantes, sem comprometer a eficácia das mensagens. Através do design gráfico, conseguiu-se alcançar um equilíbrio entre a atratividade visual e a clareza da informação, resultando em recursos educativos que não só captam a atenção dos alunos, mas também facilitam a compreensão dos temas abordados.

- Os objetivos estabelecidos para o projeto SEXUAULA foram plenamente alcançados:
- Foi criada uma identidade gráfica coesa, que não só unificou a aparência dos materiais educativos, como também facilitou a sua divulgação de forma eficiente;
  - O projeto oferece às escolas a possibilidade de escolher entre diversos tópicos da sexualidade, permitindo que cada instituição selecione os temas mais relevantes para a sua realidade;
  - Os recursos utilizados nas ações são desenvolvidos internamente, com uma linguagem unificada e personalizada para cada tema;
  - As dinâmicas projetadas foram concebidas para envolver ativamente os alunos, assegurando simultaneamente a transmissão eficaz das mensagens;
  - Por fim, projetou-se um *website* onde todos os materiais são disponibilizados de forma livre e aberta, permitindo que professores, escolas, instituições e outras entidades acedam e utilizem esses recursos de maneira intuitiva e simplificada. Além disso, o *website* oferece a possibilidade de contacto direto com o projeto, para que os seus profissionais possam deslocar-se às escolas e dinamizar as ações.

### | Limitações e desenvolvimentos futuros |

No desenvolvimento futuro do projeto SEXUAULA, será essencial expandir o leque de ações para abranger outros tópicos da educação sexual, já que, até agora, apenas dois foram abordados. A criação de novas ações permitirá uma abordagem mais abrangente e aprofundada, cobrindo diferentes aspetos da sexualidade.

Para esta expansão, será fundamental colaborar com entidades especializadas na área da sexualidade, garantindo a validação de todas as informações presentes nos materiais educativos e possibilitando a implementação do projeto em larga escala. A parceria com associações que possuam presença em várias localidades do país permitirá que o projeto SEXUAULA chegue a um número maior de escolas em todo o território nacional, ampliando assim o seu impacto e alcance.

A divulgação do projeto no *website* da DGE, Educação para a Cidadania, é uma meta a considerar. Como mencionado no subcapítulo 3.2 “Da teoria à prática” da parte 1, este *website* possui uma página com vários *links* que direcionam para recursos de educação sexual produzidos por entidades nacionais e internacionais. Incluir o projeto SEXUAULA nesse espaço aumentaria significativamente a sua visibilidade, facilitando o acesso de mais escolas e profissionais da educação a este recurso.

Em termos de inovação do projeto, poderia considerar-se a realização de ações fora da sala de aula, como, por exemplo, nos espaços de recreio da escola, no caso de certas ações cujas dinâmicas o permitam. Outra ideia seria a implementação de ações temáticas especiais em dias relevantes, como o Dia Internacional da Mulher, o Dia dos Namorados, o Dia Internacional contra a Homofobia, entre outros, para assinalar estas datas importantes.

Por fim, a organização de oficinas para pais e encarregados de educação seria uma estratégia valiosa. Essas oficinas permitiriam que os pais acompanhassem mais de perto a educação sexual dos seus filhos, aprendessem técnicas para abordar o tema em casa e conhecessem o projeto e os seus materiais. Essa abordagem promoveria uma maior integração entre a educação sexual escolar e familiar, fortalecendo o apoio dos pais no desenvolvimento saudável e informado dos seus filhos.

Do ponto de vista do design gráfico, é pertinente considerar a criação de suportes de divulgação do projeto para serem difundidos em locais estratégicos, como escolas, bibliotecas, centros comunitários e espaços públicos, assegurando que a mensagem chegue ao público-alvo de forma eficaz. Os suportes devem ser visualmente atrativos, utilizando uma linguagem gráfica que reflita a identidade do projeto SEXUAULA. É essencial incluir informações claras sobre os seus objetivos, como encontrá-lo *online* e como estabelecer contacto. A inclusão de QR codes nestes suportes pode facilitar o acesso a informações adicionais, direcionando os interessados para o *website* do projeto e/ou para as redes sociais.



Para concluir esta dissertação, gostaria de fazer uma breve nota final destacando a importância deste projeto na minha vida, tanto a nível pessoal como profissional. Desde o início, reconheci que o projeto era bastante ambicioso e envolvia várias áreas do design com as quais eu tinha pouca ou nenhuma experiência. Muitas vezes, duvidei da minha capacidade de concluir com sucesso todos os desafios propostos, mas consegui superar cada obstáculo e atingir os objetivos estabelecidos. No plano pessoal, esta dissertação representou a aula de educação sexual que nunca tive. Através de extensa pesquisa teórica e do contacto com projetos e pessoas ao longo deste percurso, adquiri um conhecimento profundo e valioso sobre o tema.

Gostaria de expressar um agradecimento especial à Rita Silva e à Cristina Viegas, que acreditaram no projeto, prestaram o seu apoio incondicional e possibilitaram que este fosse testado com êxito.

Termino este percurso com a melhor sensação possível: o projeto SEXUAULA é exatamente o tipo de recurso que eu gostaria de ter tido acesso durante a minha adolescência. Espero que tenha deixado uma marca positiva nos jovens que o experienciaram, porque, se assim for, todo o esforço terá valido a pena.

## Referências bibliográficas

- ABCLGBTQIA+. (s.d.). *O Projeto*. <https://abclgbtqia.com/>
- Aboim, S. (2013). *A Sexualidade dos Portugueses*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Agrupamento de Escolas de Oliveira do Bairro. (2022, Junho 17). *Atividade no âmbito do Projeto de Educação Sexual do 7º ano - Oiã*. <https://aeob.edu.pt/index.php/informacoes/noticias/477-os-pais-e-o-pes>
- Agrupamento de Escolas Joaquim de Araújo. (2024, Março 04). *Palestras sobre Sexualidade na Adolescência*. <https://aeja.pt/?v=61&idnoticia=3370&m=136>
- AMAZE. (s.d.). *Amaze is free and always will be*. <https://amaze.org/what-is-amaze/>
- Amnistia Internacional. (s.d.). *Direitos Sexuais e Reprodutivos*. <https://www.amnistia.pt/tematica/direitos-sexuais-reprodutivos/>
- ARS Alentejo. (2022, Fevereiro 16). *UCC Arraiolos - "E se fosse de outra Cor"*. <http://www.arsalentejo.min-saude.pt/arsalentejo/Noticias/Paginas/UCC%20Arraiolos%20-%20E%20se%20fosse%20de%20outra%20cor.aspx?PageID=3139>
- Associação Abraço. (s.d.). *A Abraço*. <https://abraco.pt/sobre-nos/a-abraco/#>
- Associação de Mães e Pais pela Liberdade de Orientação Sexual e Identidade de Género. (Ed.). (2019). *Guia para profissionais de educação sobre diversidade de expressões de género na infância*.
- Associação Nacional de Estudantes de Medicina, & Associação para o Planeamento da Família. (Eds.). (2021). *Guia Prático de Educação para a Sexualidade*. [https://apf.pt/wp-content/uploads/2023/09/guia\\_pratico\\_de\\_edsex\\_-\\_final.pdf](https://apf.pt/wp-content/uploads/2023/09/guia_pratico_de_edsex_-_final.pdf)
- Associação para o Planeamento da Família. (s.d.-a). *Sexualidade*. <https://apf.pt/informacao-tematica/sexualidade/>
- Associação para o Planeamento da Família. (s.d.-b). *Etapas do desenvolvimento sexual*. <https://apf.pt/informacao-tematica/sexualidade/etapas-do-desenvolvimento-sexual/>
- Associação para o Planeamento da Família. (s.d.-c). *Educação Sexual*. <https://apf.pt/informacao-tematica/educacao-sexual/>
- Associação para o Planeamento da Família. (s.d.-d). *Quem somos*. <https://apf.pt/quem-somos/>
- Associação para o Planeamento da Família. (s.d.-e). *Objetivos e temas Secundário*. <https://apf.pt/informacao-tematica/educacao-sexual/objetivos-e-temas-secundario/>
- Beliz, V. (2018). *Chamar as Coisas pelos Nomes: Como e quando falar sobre sexualidade*. Arena.
- Bergström, B. (2008). *Essentials of visual communication*. Laurence King Publishing Ltd.
- Brito, F. (2021). *Educação Sexual: como as escolas estão a abordar este tema sensível*. *Revista Gerador*, 36 (1), 133.
- Carvalho, A., Matos, C., Minderico, C., Almeida, C. T., Abrantes, E., Mota, E. A., Nunes, E., Amann, G. P., Lopes, I., Bettencourt, J., Ribeiro, J. P., Ladeiras, L., Durval, M., Martins, M., Narigão, M., Frango, P., Leal, P., Graça, P., Melo, R., & Lima, R. M. (2017). *Referencial de Educação para a Saúde*. Ministério da Educação – Direção-Geral da Educação, & Direção-Geral da Saúde (Eds.). [https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/09/referencial\\_educacao\\_saude\\_novo.pdf](https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/09/referencial_educacao_saude_novo.pdf)
- Cerqueira, M. (2021, Fevereiro 14). *Tânia Graça. "Há mulheres com 25, 30 ou 35 anos que nunca viram a sua vulva"*. MAGG. <https://magg.sapo.pt/atualidade/atualidade-nacional/artigos/tania-graca-mulheres-nunca-viram-vulva>
- Céu, B. (2022, Maio 1). *Como e quando devemos falar de sexo com os nossos filhos?*. CNN Portugal. <https://cnnportugal.iol.pt/pais/filhos/como-e-quando-devemos-falar-de-sexo-com-os-nossos-filhos/20220501/626932f80cf26256cd20e987>
- Céu, B. (2024, Março 7). *"Pode chegar-se a um ponto em que já não exista tratamento. Isto não é ficção": aumento de infeções sexuais em Portugal pode gerar problema de saúde pública*. CNN Portugal. <https://cnnportugal.iol.pt/infecoes-sexualmente-transmissiveis/gonorreia/pode-se-chegar-a-um-ponto-em-que-ja-nao-exista-tratamento-isto-nao-e-ficcao-o-aumento-de-infecoes-sexuais-pode-gerar-um-problema-de-saude-publica-/20240307/65ea2185d34e87e0c08a77b1>
- Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género. (2020, Dezembro 03). *Desigualdade de Género no Ensino Superior em debate no Pontos nos ii*. <https://www.cig.gov.pt/2020/12/desigualdade-de-genero-no-ensino-superior-em-debate-no-pontos-nos-ii/>
- Decreto-lei nº 60/2009 dos Ministérios da Saúde e da Educação. (2009). *Diário da República: I Série, nº 151/2009*. [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/lei\\_60\\_2009.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/lei_60_2009.pdf)
- Descomplica. (2023). *Meninas e meninos (episódio 11)*. [Vídeo]. RTP Ensina. <https://ensina.rtp.pt/artigo/descomplicar-meninas-e-meninos/>
- Federal Centre for Health Education. (Ed.). (2016). *Standards for Sexuality Education in Europe: Frequently asked questions*. [https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user\\_upload/Dokumente/BZgA\\_Standards\\_FAQ\\_EN.pdf](https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/BZgA_Standards_FAQ_EN.pdf)
- Ferreira, T., Vieira, M. M., Vilar, D., Cunha, V., & Pelixo, P. (2022). *Jovens e Educação Sexual: conhecimentos, fontes e recursos*. Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/57577>
- Frade, A., Marques, A. M., Alverca, C., & Vilar, D. (2010). *Educação Sexual na escola – Guia para professores e formadores*. Texto Editores
- Fronteiras XXI. (2020, Novembro 18). *Como se Vive a Sexualidade, Hoje?*. [Vídeo]. RTP Play. <https://www.rtp.pt/play/p6722/e507119/fronteiras-xxi>
- Fundação Portuguesa "A Comunidade Contra a SIDA". (s.d.-a). *Campanha de sensibilização e recolha de fundos no Porto*. [http://www.fpccsida.org.pt/index.php?option=com\\_content&view=article&id=316:campanha-de-sensibilizacao-e-recolha-de-fundos-no-porto&catid=290:noticias](http://www.fpccsida.org.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=316:campanha-de-sensibilizacao-e-recolha-de-fundos-no-porto&catid=290:noticias)
- Fundação Portuguesa "A Comunidade Contra a SIDA". (s.d.-b). *Projeto Nacional de Educação Pelos Pares*. [http://www.fpccsida.org.pt/index.php?option=com\\_content&view=article&id=142%3Aprojecto-nacional-de-educacao-pelos-pares&catid=1&Itemid=213](http://www.fpccsida.org.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=142%3Aprojecto-nacional-de-educacao-pelos-pares&catid=1&Itemid=213)
- Fundação Vodafone. (2020). *E se fosse outra cor*. <https://www.vodafone.pt/a-vodafone/fundacao/areas-de-foco/e-se-fofosse-outra-cor.html>
- Grupo de Trabalho de Educação para a Cidadania. (Ed.). (2017). *Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania*. [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Projetos\\_Curriculares/Aprendizagens\\_Essenciais/estrategia\\_cidadania\\_original.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Projetos_Curriculares/Aprendizagens_Essenciais/estrategia_cidadania_original.pdf)
- International Academy of Television Arts & Sciences. (2022, Novembro 21). *2022 INTERNATIONAL EMMY® WINNERS ANNOUNCED AT GALA IN NEW YORK*. <https://www.iemmys.tv/2022-international-emmy-winners-announced-at-gala-in-new-york/>
- Liga Portuguesa contra o Cancro. (s.d.). *O Cancro da Mama*. <https://www.ligacontracancro.pt/cancro-da-mama/>
- López, F., & Fuertes, A. (1999). *Para compreender a sexualidade*. Associação para o Planeamento da Família.
- Marczyk, G. R., Dematteo, D., & Festinger, D. (2005). *Essentials of research design and methodology*. John Wiley & Sons.
- Marktest. (2023). *Os Portugueses e as Redes Sociais 2023*. <https://www.marktest.com/wap/a/grp/p~96.aspx>
- Maryland Institute College of Art. (s.d.). *Case Studies: Family Planning*. <https://www.mica.edu/research/center-for-social-design/case-studies/family-planning/>
- Matos, M. G. (2020). *Adolescentes: As suas Vidas, o seu Futuro*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Matos, M. G., Reis, M., Ramiro, L., Ribeiro, J. P., & Leal, I. (2014). *Educação sexual em Portugal: legislação e avaliação da implementação nas escolas*. Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde. <https://hdl.handle.net/10216/76775>
- Ministério da Educação. (2019). *Relatório – Acompanhamento e Avaliação da Implementação da Lei n.º 60/2009 de 6 de agosto*. Direção-Geral da Educação. [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias\\_Imagens/relatorio\\_lei60\\_ed\\_sexual\\_versao20agosto2019.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias_Imagens/relatorio_lei60_ed_sexual_versao20agosto2019.pdf)
- Moura, T., Cerdeira, L., Carmo, M., Ferreira, P., Cardoso, P., Alcaire, R., Monteiro, R., Gonçalves, S., Rolino, T., & Beliz, V. (2023). *KINDER – Desconstrução de estereótipos desde a infância*. Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra. [https://kinder.ces.uc.pt/wp-content/uploads/2023/06/manual\\_kinder\\_portugal\\_03a.pdf](https://kinder.ces.uc.pt/wp-content/uploads/2023/06/manual_kinder_portugal_03a.pdf)
- Musex. (2023). *Amor Veneris*. <https://musex.pt/amor-veneris/>

**Neumeier, M.** (2003). *The Brand Gap: How to Bridge the Distance Between Business Strategy and Design*. New Riders Publishing.

**Olhares de Lisboa.** (2023, Março 04). *Musex apresentou catálogo da exposição "Amor Veneris"*. <https://olharesdelisboa.pt/2023/03/04/musex-apresentou-catalogo-da-exposicao-amor-veneris/>

**Paoletti, J. B.** (2012). *Pink and blue: telling the boys from the girls in America*. Bloomington, Indiana University Press.

**Piedra, M., & Castro-Grañén, L.** (2023). *Sex Faqs: Tudo o que @s adolescentes querem mesmo saber sobre o sexo*. Edições ASA.

**Planned Parenthood.** (s.d.-a). *Sex Education*. <https://www.plannedparenthoodaction.org/issues/sex-education>

**Planned Parenthood.** (s.d.-b). *What is Sex Education?*. <https://www.plannedparenthood.org/learn/for-educators/what-sex-education>

**Por falar nisso.** (2020). *Os afectos são tão importantes como o sexo puro e duro*. [Audio podcast]. SoundCloud. <https://soundcloud.com/publico-980450019/os-afetos-sao-tao-importantes-como-o-sexo-puro-e-duro?in=publico-980450019/sets/por-falar-nisso>

**Portaria n.º 196-A/2010 dos Ministérios da Saúde e da Educação.** (2010). *Diário da República: I Série, n.º 69/2010*. [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/port\\_196a\\_edsexual2010.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/port_196a_edsexual2010.pdf)

**Porto, R.** (2017, Setembro 02). *Azul para os meninos e cor-de-rosa para as meninas? Nem sempre foi assim*. Observador. <https://observador.pt/especiais/azul-para-os-meninos-e-cor-de-rosa-para-as-meninas-nem-sempre-foi-assim/>

**Poulin, R.** (2011). *The Language of Graphic Design: An Illustrated Handbook for Understanding Fundamental Design Principles*. Rockport Publishers.

**Público.** (2015, Novembro 19). *Um novo "emoji" pelo sexo seguro*. <https://www.publico.pt/2015/11/19/p3/video/um-novo-emoji-pelo-sexo-seguro-20185317441>

**Reis, M., Ramiro, L., Loureiro, V., Loureiro, N., & Matos, M. G.** (2021). *Ative a sua escola: amor, sexualidade e identidade de género*. Laboratório de Atividade Física e Saúde – Instituto Politécnico de Beja. [https://www.researchgate.net/publication/352694587\\_ATIVE\\_A\\_SUA\\_ESCOLA\\_Amor\\_Sexualidade\\_e\\_IdentidadeGenero](https://www.researchgate.net/publication/352694587_ATIVE_A_SUA_ESCOLA_Amor_Sexualidade_e_IdentidadeGenero)

**RTP2.** (1997a, Outubro, 28). *O Pénis – Parte II*. [Vídeo]. RTP Arquivos. <https://arquivos.rtp.pt/conteudos/o-penis-parte-ii/>

**RTP2.** (1997b, Novembro, 04). *A Vulva – Parte II*. [Vídeo]. RTP Arquivos. <https://arquivos.rtp.pt/conteudos/a-vulva-parte-ii/>

**RTP.** (s.d.). *Falatório*. <https://www.rtp.pt/programa/tv/p17649>

**Sagnier, L., Morell, A., Mesa, M., Garcia, I., Morcillo, R., Arenas, E., Yanguas, G., Ramos, A., & Álvarez, E. M.** (2021). *Os Jovens em Portugal, Hoje*. Fundação Francisco Manuel dos Santos. <https://www.ffms.pt/sites/default/files/2022-07/os-jovens-em-portugal-hoje.pdf>

**Sexualidades.** (1992a, Outubro 22). *A Adolescência – Parte I*. [Vídeo]. RTP Arquivos. <https://arquivos.rtp.pt/conteudos/educacao-sexual-parte-i-2/>

**Sexualidades.** (1992b, Dezembro 03). *Educação Sexual – Parte I*. [Vídeo]. RTP Arquivos. <https://arquivos.rtp.pt/conteudos/educacao-sexual-parte-i-3/>

**Sexualidades.** (1992c, Setembro 17). *Sexualidade e Comunicação – Parte I*. [Vídeo]. RTP Arquivos. <https://arquivos.rtp.pt/conteudos/sexualidade-e-comunicacao-parte-i/>

**Só Como e Bebo. Por Acaso, Trabalho!** (2023, Dezembro 11). *Amor (episódio 3)*. [Vídeo]. RTP Play. <https://www.rtp.pt/play/p12485/e733883/so-como-e-bebo-por-acaso-trabalho>

**The Period Game.** (s.d.). *Our Mission*. <https://www.periodgame.com/about-us>

**The Porn Conversation.** (s.d.). *Who are we?*. <https://theconversation.org/about>

**Wheeler, A.** (2018). *Designing brand identity: an essential guide for the entire branding team (5.ª ed.)*. John Wiley & Sons, Inc.

**Work & Co.** (s.d.). *Planned Parenthood: Using AI to reach teens and close the sex education gap*. <https://work.co/clients/planned-parenthood/>

**World Health Organization, & Federal Centre for Health Education.** (2010). *Standards for Sexuality Education in Europe: A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists*. BZgA. [https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user\\_upload/BZgA\\_Standards\\_English.pdf](https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/BZgA_Standards_English.pdf)

**World Health Organization.** (2023, Maio 18). *Comprehensive sexuality education*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/comprehensive-sexuality-education>

**World Health Organization.** (s.d.). *Sexual health*. [https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_2)

## → Anexo 1 - Entrevistas

### | Entrevista: Dina Paulino - 10 de Março de 2023 - Via zoom (link do vídeo na página 308\*) |

#### Mestranda

Antes de mais, a Dina faz parte da direção de serviços de projetos educativos certo?

#### Dina Paulino

Exatamente, e estou ligada ao domínio da saúde, que também tem a sexualidade, mas também já tenho aqui um caminho dentro da sexualidade.

#### Mestranda

Desde 2005 que o projeto educativo das escolas tem de incluir a área de educação para a saúde e uma das áreas temáticas é Afeto e Educação para a Sexualidade.

#### Dina Paulino

Exatamente.

#### Mestranda

A minha pergunta é, para além do referencial de educação para a saúde, que define as temáticas a abordar, a DGE fornece materiais gráficos para serem utilizados pelas escolas no âmbito deste projeto ou são as escolas que têm que procurar materiais?

#### Dina Paulino

É assim, nós temos no nosso *site* da Cidadania, se entrares nos domínios da sexualidade, temos lá os recursos e as escolas é que vêm à nossa página buscar esses recursos que nós disponibilizamos e até indicamos para outras páginas, não sei se já estivesses a ver. Nós fazemos alguns recursos também digitais como jogos, algumas coisas e depois disponibilizamos através do nosso *site* e enviamos para os coordenadores dos projetos de educação para a saúde e sexualidade das escolas, coordenadores de Cidadania... Disponibilizamos através de *email*, não é, enviamos a dizer onde é que está o recurso e fazemos assim esse tipo de trabalho.

#### Mestranda

Então tudo o que as escolas podem utilizar encontram no *site*.

#### Dina Paulino

Exatamente. Podem usar outras coisas. Mas aquilo que nós temos na nossa página claro que podem sempre usar, mas **cada professor é livre de escolher aquilo que usa nas suas aulas**, não tem que passar por nós. Até porque as escolas, aqui dentro da área da sexualidade, **recorrem muito às parcerias com associações** e muitas vezes são essas associações que vão dar estas aulas de educação sexual às escolas.

#### Mestranda

Relativamente ao domínio da *internet*... Não existe a possibilidade de a DGE criar um *website* com estes vários tipos de informação sobre sexualidade, para ser mais fácil os jovens pesquisarem, tirem dúvidas.

#### Dina Paulino

Olha, infelizmente não temos essa indicação. A indicação que temos é que temos o *site* da Cidadania e dentro de cada um dos domínios colocarmos... Por exemplo, eu antes de vir para a DGE estava também numa associação, que é a Fundação Portuguesa 'A Comunidade Contra a SIDA', eu era coordenadora do Centro de Aconselhamento e Orientação de Jovens e dava educação sexual nas escolas. Era uma das parceiras das escolas. E até fiz um projeto que era uma aplicação, que era uma aplicação só de educação sexual e sexualidade.

#### Mestranda

Não existe hoje em dia?

#### Dina Paulino

Não, não existe. Fiz o projeto, fiz tudo, andei a tentar angariar... só que é muito difícil conseguir arranjar alguém que suporte e não consegui. Até falei aqui na DGE, aqui na DGE também não há dinheiro. Ou seja, tinha que ser tudo por financiamentos europeus e pronto, por aí.

#### Mestranda

Mas acha que seria benéfico existir uma aplicação ou um *website*...

#### Dina Paulino

É sempre benéfico. O IPDJ tem a Sexualidade em Linha e temos também a Associação do Planeamento para a Família, tem o *site* que também disponibiliza bastante informação dentro da educação sexual e sexualidade, em que nós também temos os vínculos que vão para essas páginas e é a única coisa que temos. Quanto mais coisas houver melhor. Até porque também muitas associações LGBT também já têm muita informação ligada à educação sexual e até mesmo a Rede Ex Aequo, não sei se conheces. Eu também trabalhei com eles, dentro das parcerias, também têm um programa que vão às escolas dar educação sexual ligada aqui à parte LGBT, mas não têm recursos, é mais vão às escolas, fazem essas parcerias com as escolas. Agora, **recursos é sempre bom**, o problema muitas vezes é arranjar financiamento para esses recursos, para ter uma aplicação... Agora que era bom era. Claro que sim, quanto mais melhor.

#### Mestranda

Relativamente à lei da educação sexual que saiu em 2009 e que definiu os conteúdos e o número mínimo de horas para cada ciclo. As aulas eram para ser dadas nas áreas não curriculares, como Área de Projeto, Formação Cívica e Estudo Acompanhado certo?

#### Dina Paulino

Na altura que saiu sim, agora pode ser dada e continua ativa, apesar de muitas docentes se esquecerem disso. Muitas vezes não é dada porque pensam que a sexualidade em cidadania vem substituir isso, mas não substitui. Ou seja, elas são articuladas, essas horas devem ser cumpridas à mesma. Agora **pode ser dada em qualquer das disciplinas**.

#### Mestranda

Mas a lei entretanto não foi alterada.

#### Dina Paulino

Vamos tentar alterar, estamos a trabalhar nisso, mas para já ainda não saiu mais nada para além disso. É a lei 60, temos a nossa estratégia de educação para a Cidadania que tem a sexualidade e a saúde, o domínio da saúde que também tem lá os afetos e a sexualidade. Mas estão todas interligadas. E temos o referencial de educação para a saúde.

#### Mestranda

Para além do projeto de educação para a saúde, que é obrigatório nas escolas, também têm que existir estas aulas. São duas coisas distintas.

#### Dina Paulino

Não tem que ser à parte, está tudo no mesmo pacote. Agora, essas aulas devem ser cumpridas, não é, aquelas 12 horas para o 3.º ciclo e secundário, no 1.º ciclo 6 horas. Elas devem ser cumpridas. O que muitas vezes acontece é que há aquela confusão de a educação sexual não é sexo e ao trabalhar a higiene oral já estou a trabalhar a educação sexual, por exemplo. E pode ser perfeitamente trabalhar os afetos também, a autoestima, o respeito... tudo isso é trabalhar a educação sexual.

#### Mestranda

Eu estou a realizar a minha dissertação mais focada no ensino secundário, porque eu li no relatório que saiu sobre a aplicação da lei de 2009 e eu vi que o ensino secundário era aquele em que havia mais falhas na aplicação desta lei.

#### Dina Paulino

Percebeste porquê? Uma das primeiras causas é os exames, sempre. Ou seja, as **desculpas**. Uma das primeiras desculpas é que **não há tempo para trabalhar essas coisas por causa dos exames** não é, no secundário. O que não é uma desculpa porque consegue-se trabalhar transversalmente nas disciplinas. Posso trabalhar perfeitamente no Português um texto sobre a educação sexual, de qualquer um dos temas e já estou a trabalhar os dois ao mesmo tempo. Às vezes é essa dificuldade e é isso que nós trabalhamos junto dos professores, fazê-los ver que não é assim tão complicado conseguirem articular as aprendizagens dos alunos com a educação sexual.

#### Mestranda

Porque no ensino secundário deixa de haver a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, não é?

#### Dina Paulino

É assim, enquanto disciplina sim. Mas **ela existe à mesma de forma transversal**. Os alunos devem sempre fazer à mesma um projeto onde as disciplinas estão todas articuladas e devem de fazê-lo. Algumas escolas fazem muito bem, outras nem por isso.

#### Mestranda

O que eu queria fazer era ir diretamente às escolas e perceber e tentar recolher os materiais gráficos.

Queria tentar analisar aquilo que existe e perceber de que forma é que eu posso ajudar e contribuir para a educação sexual nas escolas.

#### Dina Paulino

Quando falas de gráfico não estás a falar de digital.

#### Mestranda

Não, pode ser digital e físico. Quero perceber os materiais que os professores utilizam.

#### Dina Paulino

Isso é muito importante. Essa parte do digital, até porque os alunos gostam bastante, os panfletos... Agora claro que tudo o que passa para o telemóvel deles é o ideal. Tudo o que lhes apareça à frente no telemóvel é o ideal. Até porque o **papel eles olham e deitam fora** não é. É mais um desperdício, em termos de sustentabilidade não é bom e acaba por passar mais pelo digital. Gostam muito de jogos, jogos ligados mesmo à educação sexual. Na altura o projeto que eu ia fazer era muito dentro do *gaming*, ou seja, eram perguntas e eles subiam de nível conforme fossem... e aquelas que errassem tinham a resposta logo certa, para eles ficarem informados ao mesmo tempo. Acho que essa é uma boa aposta.

#### Mestranda

O jogo que estava a desenvolver não tinha uma faixa etária?

#### Dina Paulino

Na altura eu acho que era para o 3.º ciclo, 7.º, 8.º e 9.º, que eram os anos que eu estava a trabalhar. Fiz esse projeto, até ganhou um prémio, mas depois não foi avante. Acabou por ficar na gaveta. Mas é pena. Pronto, aquilo que eu explorei, fiz pesquisas e percebemos que o *gaming* era uma das coisas que prendia mais os alunos, principalmente nessas idades, 3.º ciclo e secundário. E **eles gostam de ser desafiados**, ‘Será que sabes?’ e depois vão subindo de nível e ao mesmo tempo **estão a ter uma formação de educação sexual sem perceberem**. Depois escolhiam os temas. Tinha vários temas, aquilo tinha uma roleta, calhava na roleta os temas, dentro da educação sexual, eles depois escolhiam e depois podiam ir subindo de nível. Só ficou no papel, mas acho que era uma ideia gira para explorar.

#### Mestranda

Essa questão dos temas também é importante, porque eu vi no relatório que os jovens tinham menos conhecimentos sobre os métodos contraceptivos e as doenças sexualmente transmissíveis. E é interessante porque dizem que é o mais dado nas escolas.

#### Dina Paulino

Só que é falado de uma forma científica, nas tecnologias, nas ciências... E eles desligam. Quando se fala com os afetos... já é muito mais fácil. Por isso acho que uma boa aposta que deves explorar é a parte do *gaming*.

## | Entrevista: Daniela Ribeiro e Cátia Oliveira - 23 de Agosto de 2023 - Via email |

#### Mestranda

Que serviços é que a Associação Abraço presta?

#### Daniela Ribeiro e Cátia Oliveira

O Centro Comunitário da Associação Abraço, tem o serviço de rastreio às várias infeções sexualmente transmissíveis (VIH, Sífilis, Hepatites B e C), atendimento, informações e acompanhamento na área da sexualidade e ainda entrega de preservativos e lubrificantes.

#### Mestranda

Todos os serviços são gratuitos e anónimos?

#### Daniela Ribeiro e Cátia Oliveira

Sim. Todos os serviços são gratuitos, anónimos e confidenciais. Não é necessário qualquer tipo de identificação por parte dos utentes.

#### Mestranda

As pessoas precisam de avisar a Associação Abraço com antecedência, quando procuram contraceptivos ou realizar rastreio às IST?

#### Daniela Ribeiro e Cátia Oliveira

A marcação prévia não é obrigatória, mas aconselhamos a fazê-la. Para garantir que quando o utente se desloca ao nosso espaço, tem vaga disponível e é atendido no momento, sem esperas.

#### Mestranda

O kit que a Associação disponibiliza a quem procura material preventivo contém o quê e em quantas unidades?

#### Daniela Ribeiro e Cátia Oliveira

O kit disponibilizado por nós contém entre **30 a 60 preservativos e 20 a 30 lubrificantes** (por pessoa).

#### Mestranda

Em relação aos jovens entre os 14 e os 18 anos (faixa etária do secundário), costumam recorrer à Associação para pedir contraceptivos, informações sobre sexualidade e fazer rastreios?

#### Daniela Ribeiro e Cátia Oliveira

Como todo o nosso atendimento é anónimo e confidencial, não temos acesso à idade das pessoas que nos chegam. **Mas temos noção que a maioria são jovens.**

#### Mestranda

[Sobre as sessões de educação sexual nas escolas, prestadas pela Associação]

É recorrente as escolas secundárias contactarem a Associação para a realização de sessões de educação sexual?

#### Daniela Ribeiro e Cátia Oliveira

Sim. Todos os anos recebemos pedidos de várias escolas do distrito de Aveiro.

#### Mestranda

Como são as sessões com os jovens do ensino secundário? Quais são os temas que abordam, quanto tempo demora cada sessão e quem são as instrutoras?

#### Daniela Ribeiro e Cátia Oliveira

Na parte inicial da sessão, damos a conhecer a Abraço. Falamos da nossa missão, objetivos enquanto associação, onde foi criada, por quem e os vários pontos do país onde nos podem encontrar. Após esta pequena apresentação, passamos para as Infeções Sexualmente Transmissíveis, onde explicamos como se manifestam, como se transmitem, prevenção e possíveis tratamentos. Durante toda a sessão **focamos essencialmente na prevenção** (utilização do preservativo e rastreio).

#### Mestranda

Fazem alguma dinâmica/exercício com os jovens durante a sessão de educação sexual?

#### Daniela Ribeiro e Cátia Oliveira

(Não responderam)

\* O vídeo da entrevista pode ser acedido aqui: <https://drive.google.com/file/d/1XPM-CSJR-M91obfj2qZhEePRB146ARImT/view?usp=sharing>

### Mestranda

Como é o comportamento dos jovens do secundário nestas sessões? (São participativos, mostram-se interessados?)

### Daniela Ribeiro e Cátia Oliveira

Depende muito do grupo. Já tivemos grupos bastante participativos, outros menos, mas igualmente interessados. Outras turmas que preferem guardar dúvidas/questões para o final da sessão, de fazê-lo de forma individual.

### Mestranda

Quais são os temas que estes jovens mais gostam e menos gostam de falar?

### Daniela Ribeiro e Cátia Oliveira

De uma forma geral, os jovens mostram boa receptividade aos temas abordados nas sessões.

### Mestranda

Os temas e a forma de os abordar variam consoante o ano escolar dos jovens?

### Daniela Ribeiro e Cátia Oliveira

Os temas são geralmente os mesmos, **a forma de abordá-los é que pode ser diferente**, consoante a população alvo.

### Mestranda

A Associação realiza estas sessões apenas dentro de sala de aula?

### Daniela Ribeiro e Cátia Oliveira

(Não responderam)

### Mestranda

Que materiais gráficos são utilizados durante a sessão? (Demonstração de PDF/vídeos/websites...)

### Daniela Ribeiro e Cátia Oliveira

É utilizado um PPT e alguns vídeos para ajudar a dinamizar a sessão.

### Mestranda

Depois da sessão, os jovens podem ter acesso a estes materiais?

### Daniela Ribeiro e Cátia Oliveira

(Não responderam)

### Mestranda

No final da sessão, a Associação oferece algum *kit* com material preventivo e informativo a cada aluno?

### Daniela Ribeiro e Cátia Oliveira

Sim. Oferecemos sempre um pequeno *kit* a cada aluno que esteja presente na sessão.

### Mestranda

Considera que os recursos gráficos que a Associação Abraço possui para dar as sessões de educação sexual são suficientes, são apelativos, captam a atenção dos jovens? Ou há algo que considera que poderia ser alterado ou adicionado de forma a que os alunos aderissem mais?

### Daniela Ribeiro e Cátia Oliveira

(Não responderam)

## | Entrevista: Rita Silva - 27 de Julho de 2023 - Presencial (*link* do áudio na página 316\*) |

[Conversa inicial]

### Rita Silva

A Fundação tem delegações a nível nacional, nalgumas cidades, Porto, Guimarães, Vila do Conde, Guarda, Seia, Coimbra e depois, para sul, tem Lisboa e Setúbal e no Funchal também, na Madeira. Sendo que nestes sítios, a esmagadora maioria das pessoas que cá trabalham **são professores, destacados pelo Ministério da Educação**. Portanto, o Ministério da Educação destaca anualmente os professores aqui para a Fundação. Quer dizer que se um dia o Ministério da Educação resolver deixar de dar esta parceria, a Fundação fica despida quase de profissionais, porque a grande maioria é professores. Depois, dependendo das delegações, nem todas têm as mesmas valências, com a mesma atividade. O nosso principal foco aqui em Coimbra é a parte da sensibilização da educação. Trabalhamos com as escolas, no fundo fazemos estas sessões que estava a falar, que gostaria de fazer sobre métodos contracetivos. Nós fazemos isto nas escolas da região centro, sobretudo aqui de Coimbra. E depois cada CAOJ também faz nas suas localidades. Depois há projetos que vão sendo aprovados e vão sendo financiados, porque a Fundação é uma IPSS sem fins lucrativos. Portanto, **o financiamento vem de fora**, de parceiros, mecenas... ou então projetos aos quais a Fundação se candidata e depois se ganhar tem financiamento para esse determinado projeto. Por exemplo, este foi no Porto, era um consultório solidário para pessoas, sobretudo infetados com VIH, sendo que nós acabamos por trabalhar com outras pessoas que podem não estar infetadas, mas primordialmente o trabalho é focado nessa população. Este é um dos projetos, mas vamos tendo outros projetos que são financiados e vai variando de CAOJ para CAOJ. CAOJ que é o “Centro de Aconselhamento e Orientação de Jovens”, portanto nós aqui somos a delegação/CAOJ de Coimbra, somos mais conhecidos como CAOJ. A equipa de Coimbra que trabalha aqui diariamente, somos todos professores, mais uma colega que está de apoio à direção, portanto somos cinco, embora aqui mais assiduamente nas nossas instalações somos quatro.

### Mestranda

E a Rita é professora de?

### Rita Silva

Eu sou professora de biologia.

### Mestranda

E ainda exerce?

### Rita Silva

Não. Quando nós vimos destacados, vimos destacados a tempo inteiro. Eu estive até há quatro anos na minha escola. Entretanto houve esta possibilidade de vir para este projeto, foi pedido ao Ministério da Educação se autorizava a minha vinda para aqui, como dos meus colegas, o processo é o mesmo. Pronto, primeiro a Fundação contactou-nos, se queríamos vir, conhecia o nosso trabalho, convidou-nos a vir, depois a nossa escola tem que dizer que sim, que nos permite a saída e depois o Ministério da Educação tem que dar a palavra final. Até agora, estes quatro anos tem dado, vamos ver no próximo ano. Tem sido já habitual, a Fundação já desde há muitos anos, tem tido sempre professores, mas eu estou cá há quatro anos. Antes disso estava na escola. Quando vimos para aqui, vimos a tempo inteiro, portanto fazemos aqui o nosso trabalho, só na Fundação. Só, porque depois o nosso trabalho é muito trabalho externo, portanto aqui de escritório nós fazemos a preparação das sessões e vamos trabalhando nalguns outros projetos que às vezes surgem. Mas depois muito do nosso tempo é passado nas escolas, porque o nosso foco, como eu disse, é na sensibilização. Nós temos um projeto que se chama “Projeto Nacional de Educação pelos Pares” que trabalha estes temas **recorrendo a voluntários do Ensino Superior**, portanto, se a Raquel fosse cá de Coimbra, era já um bom elemento para o próximo ano, para ir trabalhar connosco. Este projeto trabalha a três anos uma turma. **Pega na turma no 7.º ano de escolaridade, faz nove a doze sessões** sobre os temas da adolescência, da sexualidade, com essa turma. Depois **no 8.º continua com a mesma turma, volta a fazer normalmente nove sessões** (articulamos com a escola) e **quando eles chegam ao 9.º ano, ou seja, ao 3.º ano do projeto, são eles que vão preparar esses temas para ir depois dar uma aula a colegas mais novos**. Por isso se chama Educação pelos Pares, que pode ser feita pelos colegas do 9.º ano que vão falar com os colegas do 5.º, 6.º, 7.º ou do 8.º sobre os temas que estão no âmbito do PNEP, mas também nós levamos alunos do Ensino Superior para falar. Nós no início do ano **fazemos um recrutamento de voluntários, vamos às faculdades**, apresentamos o projeto, depois para quem se quer inscrever como nosso voluntário, organizamos uma formação científica, com médicos, com advogados... das várias áreas que nós tratamos e temos pelo menos um dia de formação, uma conferência com essas pessoas convidadas - esses especialistas, profissionais - e com os voluntários que se inscrevem e depois de fazer essa científica, os voluntários ainda têm uma formação pedagógica se quiserem continuar connosco, onde aí já somos nós, a equipa de cada CAOJ, que dinamiza. Onde explicamos o que é que fazemos concretamente em termos práticos, porque nós quando fazemos estas sessões nunca são coisas muito expositivas, partimos sempre de um jogo, de alguma coisa prática para depois fazer uma reflexão sobre o tema

que estamos a abordar. Então, o que fazemos nessa pedagógica é simular que estamos em sala de aula “Hoje vamos falar sobre métodos contraceptivos” então como é que vamos abordar isto? Não chegamos lá só com um PowerPoint a falar de métodos. Então temos várias estratégias que vamos tendo para falar dos vários temas que temos, portanto tentamos levar pessoas com uma idade mais aproximada dos alunos, que são o nosso público-alvo, que são sobretudo miúdos do 3º ciclo, embora muitas vezes nos peçam sessões mais pontuais. Portanto, em vez de ser este projeto a três anos, querem que a gente vá falar, por exemplo, de IST, sobre métodos, sobre autoestima, sobre comunicação, sobre gravidez... e dizem “Nós gostávamos que aqui uma ou duas sessões, que viessem cá” e nós **em vez de fazer esse projeto a três anos fazemos essas sessões pontuais e aí sim já vamos ao secundário**. E vamos a outras instituições, não só escolas. Vamos à prisão, aqui ao estabelecimento prisional de Coimbra e aí só com adultos. Vamos ao centro educativo dos Olivais que é uma espécie de prisão de jovens e vamos à APPACDM (Associação Portuguesa de Pais e Amigos Do Cidadão Deficiente Mental de Coimbra), portanto, vamos a outros contextos que não são só as escolas. Embora, **o nosso público-alvo seja sobretudo os alunos do 3º ciclo**.

#### Mestranda

Por norma, são as escolas que vos contactam ou a Fundação é que vai propor o projeto?

#### Rita Silva

Este projeto já existe há muitos anos, desde 2000 mais ou menos, portanto, houve as equipas anteriores que, de alguma maneira, deram a conhecer o projeto às escolas aqui de Coimbra. Portanto, nós já temos escolas parceiras que já está mais do que sabido que vamos dar continuidade ao projeto. Os protocolos já estão estabelecidos. Mas também há escolas que nós, no início do ano costumamos sempre mandar um *email* a apresentarmos-nos, porque às vezes as equipas das próprias escolas... Nós estamos muito a trabalhar com o PES, portanto os coordenadores do PES são o nosso elo de ligação principal nas escolas. Mas claro há escolas em que já trabalhamos há muitos anos e onde há sempre um núcleo de professores que se mantem de ano para ano, portanto já conhecem o projeto e vai passando de ano para ano sem nós termos que fazer nada porque já faz parte da mobília. Há escolas que com a pandemia restringiram muito a entrada de pessoal estranho à escola, portanto era só mesmo os alunos e os professores. Nós tínhamos mais escolas cá em Coimbra onde tínhamos o tal projeto de educação pelos pares e com a pandemia ficámos para já com **três escolas, a fazer mesmo muitas turmas de cada escola** e depois vamos fazer sessões pontuais aí sim com as escolas que nos contactam. Portanto, pode ser das duas partes. Ou nós no início de cada ano mandamos um *email* a dizer que estamos no ativo, porque como eu disse, como o destacamento é anual, pode acontecer chegarmos a setembro e o Ministério da Educação dizer “Não” e então aí, pronto, a Fundação teria que arranjar outra estratégia. Temos a possibilidade de fazer o PNEP (o tal projeto a três anos) e temos a possibilidade de fazer sessões mais pontuais, de acordo com as necessidades que a escola diagnostique.

#### Mestranda

A Rita estava a dizer que normalmente atuam mais entre o 7.º e o 9.º ano, mas especificamente sobre o secundário, pode falar um pouco sobre a sua experiência. Como é que eles reagem, o seu comportamento...

#### Rita Silva

Sim, eles reagem muito bem. Até porque apesar de serem temas que são tratados ou pelos professores... porque há professores que tratam estas questões mesmo que não seja no âmbito direto dos programas, mas na Cidadania, nas ciências naturais..., portanto, há sempre espaço para tratar destes temas. Sei que às vezes **nem todos os professores tratam, ou às vezes não se sentem tão à-vontade ou às vezes preferem que seja uma entidade externa a ir porque os alunos estão mais atentos ou porque é sempre uma cara diferente e eles acabam por captar melhor**, mas a nível do 3º ciclo estes temas acabam sempre por ser falados mesmo que não seja por nós. A própria escola também tem maneira de falar. Eu acho que **quando chega ao secundário, se calhar também porque é uma altura em que muitos iniciam a vida sexual, se calhar já estão mais despertos para estar a ouvir com todos os pormenores**. E são coisas que eles já ouviram durante o 3º ciclo, mas quando chegamos ao secundário, porque **alguns já começaram com algumas experiências e as dúvidas aí avolumaram-se mais**, portanto as nossas sessões são sempre muito bem recebidas. Sendo que nós ao nível do 3º ciclo não falamos só na questão da sexualidade ou na questão da parte mais física da sexualidade, até porque a sexualidade é um conceito muito abrangente, portanto não se resume só ao ato sexual, portanto começamos por falar na importância da comunicação, da assertividade, do consentimento, na autoestima, nas transformações da puberdade, a nível físico, social, emocional... no 7º ano começamos por essa parte, comunicação, autoestima, alterações do corpo e da mente, da puberdade, depois o conceito de sexualidade, desmistificar que não é só... Porque quando nós vamos a uma turma de 7º ano e dizemos “Hoje vamos falar sobre sexualidade”, a primeira reação: riso, e depois, no fim da sessão, **quando se percebe que sexualidade não é sexo, as coisas começam a ser faladas com muito mais à-vontade**. Portanto, nós só para aí na quinta sessão, ao fim de cinco semanas com os alunos, onde já criámos algum à-vontade é que entramos nestes temas que à partida seriam mais tabu de falar. **Vamos começando com temas que são mais fáceis para eles de se começarem a abrir** e, por isso, depois quando chegamos ao 8º ano é que falamos nas infeções sexualmente transmissíveis, nos métodos contraceptivos... Já lá mais para o final do 8º ano na gravidez. Também os próprios miúdos vão tendo outra maturidade. Mas, mesmo assim, quando fazemos estas

sessões no 10º ou 11º ou 12º achamos sempre que **nunca é demais estar a reforçar aquilo que eles já terão ouvido** para trás. Uns já ouviram mais, outros menos. Até porque depois **quando chegam ao 10º, já não conseguimos dar continuidade porque muitas escolas são de 3º ciclo, portanto, quando chegam ao 10º os miúdos espalham-se pelas escolas do secundário**, enquanto que no 7º, 8º e 9º praticamente a turma é sempre a mesma. Eu acho que no secundário **continua a haver muito mito ainda para desconstruir** e eles, talvez porque já estão mais próximos dessa realidade (relações sexuais, ist’s e métodos contraceptivos) - porque muitos até já terão começado a vida sexual nessa altura - , **demonstram sempre interesse** e os professores consideram muito pertinente continuarmos a falar destas questões no secundário.

#### Mestranda

As sessões normalmente duram quanto tempo?

#### Rita Silva

Estas de 3º ciclo (PNEP) duram normalmente **50 minutos porque é o tempo de uma aula**. Só que se prolongam por nove semanas. Podemos ajustar consoante o funcionamento das escolas. Mas por norma nós combinamos, é uma aula com o diretor de turma, ou uma aula de Cidadania. Há escolas que têm uma hora de atendimento do diretor de turma aos alunos e então é nessa hora. Por exemplo, nesta escola que falei há bocadinho (Rainha Santa) eles têm uma oferta de escola, uma disciplina que é oferta de escola, que se chama formação complementar e, portanto, é nessa hora que lá vamos. O diretor de turma está também presente, está sempre presente o professor da turma, mas, **o professor da turma está quase como um aluno, espetador**. Também pode participar, mas pronto, somos nós que dinamizamos aquela aula. Quando vamos a sessões pontuais, são duas aulas seguidas. Costumamos trabalhar com grupos mais pequenos, **uma turma e no máximo dos máximos duas turmas de cada vez. Porquê? Porque, como estava a dizer, gostamos que as coisas sejam muito interativas e se for um grupo muito grande a maioria não vai conseguir participar**. Partimos muito de jogos e de situações práticas, gostamos de ter muita participação de quem está à nossa frente.

#### Mestranda

As sessões são sempre dentro de sala de aula?

#### Rita Silva

Costuma ser na escola. Pode é não ser na sala de aula. Por vezes temos algumas atividades que vimos cá para fora para o pátio da escola. **É no espaço escola, mas não propriamente dentro das quatro paredes da sala**. Temos atividades mais práticas, jogos... a partir dos quais depois vamos fazer as tais reflexões sobre os temas.

#### Mestranda

Pode dar um exemplo de uma dinâmica que fazem no secundário?

#### Rita Silva

Violência no namoro, que foi o tema que tratámos na Brotero, uma das coisas que fizemos foi dividir a plateia em grupos (menos de cinco, seis elementos) e eles tinham umas frases que nós demos e tínhamos “Relação saudável”, “Não saudável” ou “Abusiva”. Tínhamos três colunas expostas e eles tinham as frases, cada grupo tinha várias frases e tinham de decidir se consideravam o comportamento saudável, não saudável ou abusivo. Chegavam a consenso entre eles e depois iam colar no sítio e depois discutia-se. Por exemplo “Quer saber a palavra passe das minhas redes sociais”. Em muitas destas situações nem sempre há uma resposta certa ou errada. Nós temos que ouvir as razões do porquê de estar ali ou acolá. Cada um vai dando a sua opinião. **Muitas vezes as pessoas partilham experiências pessoais**. Nós não pedimos para partilharem, mas às vezes há pessoas que querem contar e abrem-se. Nestas sessões do PNEP, que temos mais confiança com os alunos, muitas vezes acaba por ser ali uma maneira até de ajudar. Acaba por ser uma ajuda para a escola, para detetar situações menos boas que possam estar ali.

#### Mestranda

As sessões são dinamizadas por quantas pessoas?

#### Rita Silva

Quando é do PNEP, normalmente vai um professor do CAOJ com um grupo de voluntários (normalmente é no máximo três voluntários). O mais comum é **um professor do CAOJ e dois estudantes do Ensino Superior**, nossos voluntários. Depois de fazermos as tais formações. Fazemos o recrutamento, depois fazemos a científica, depois fazemos a formação pedagógica. Pouco a pouco vamos ficando só com aqueles que querem mesmo fazer isto. E depois temos ainda que conjugar os horários, porque depois os estudantes têm os seus horários. Nas escolas nós também já vamos naqueles horários específicos. Imagina, vou ao 7ºA. O 7ºA tem a tal formação complementar segunda feira às 8h:30, eu só posso levar comigo voluntários que estejam livres nessa hora. Depois fazemos esta articulação. As sessões começam normalmente em janeiro, porque o primeiro período letivo é para nós fazermos este processo todo de recrutamento e preparação com os voluntários.

### Mestranda

Em relação aos temas que falam nessas sessões, tem noção do que os jovens mais gostam de abordar e o que menos gostam.

### Rita Silva

Nós no final do ano pedimos para eles responderem a um inquérito. O que gostaram mais, o que gostaram menos e até outros temas que gostassem de ver tratados, que nós não tratamos. Na maioria, não há temas que eles não gostem. Mas, temas relacionados mais diretamente com a questão da sexualidade, aparecem ainda algumas respostas (uma minoria) a dizer “Eu não participei porque são temas que eu não me sinto à-vontade”. Infecções sexualmente transmissíveis, métodos contraceptivos... até as questões das transformações da puberdade, as transformações físicas (nós costumamos mostrar, ou com imagens, os sistemas reprodutores). Metemos uma imagem de um sistema reprodutor masculino, pronto, é logo risota, é logo vergonha. Até mais do que do feminino. **Alguns alunos dizem que a parte positiva das sessões é poderem falar de temas que em casa não são falados e que são considerados tabu.** Mas também se os miúdos têm vergonha de ver um aparelho reprodutor masculino, muito menos falarão disso em casa. Portanto, alguns dizem que se sentem pouco à-vontade com alguns dos temas tratados. Mas no nosso ponto de vista, para uma educação ser global, temos que falar em todos estes temas, que são coisas naturais.

### Mestranda

Estas sessões são obrigatórias?

### Rita Silva

À partida seriam obrigatórias. Porquê? Porque no início do ano letivo o diretor de turma dá conhecimento aos pais dos projetos que a turma vai ter e, portanto, dá conhecimento que este projeto também vai ser um dos projetos que vai ser implementado. E atendendo que são temas que fazem parte de programas de algumas disciplinas (como cidadania) e **a própria legislação diz que cada turma tem que ter um x número de horas onde seja abordada a questão da educação sexual.** Portanto, à partida não há forma de o pai dizer “Não quero que este tema seja abordado” porque isto é um tema que está consagrado na lei. Não vamos tratar de temas que não estejam nos referenciais do Ministério da Educação. O que é que acontece? Por exemplo, na formação complementar na escola Rainha Santa. A formação complementar é uma disciplina obrigatória lá na escola, portanto, quer fosse eu, quer fosse o diretor de turma, os alunos tinham que ir e no final até têm uma avaliação. Há escolas em que nós vamos numa hora em que é uma hora facultativa já por si, para o aluno, que é a tal hora de atendimento do diretor de turma. E aí, o que está estabelecido é que os alunos não têm que ir sempre a essa hora, só quando o diretor de turma tem algum assunto, convoca os alunos. Então, o que está combinado é que naquelas nove semanas os alunos estão sempre convocados para ir, que é para assistirem ao projeto. Aí, como não é uma disciplina obrigatória, o encarregado de educação pode dizer logo à partida que o filho não vai.

### Mestranda

Os materiais gráficos que são utilizados durante a sessão, por exemplos os PDF, os vídeos... são feitos pela Fundação?

### Rita Silva

A maioria da parte informática digamos assim, **se for PowerPoint, somos nós que fazemos. Se forem vídeos já vamos à internet buscar.** Ocasionalmente chegámos a fazer um vídeo sobre o VIH, mas não... a não ser se for um PowerPoint ou um similar a PowerPoint, porque agora já há outras coisas. Se for desse género nós é que fazemos, criamos os nossos. Até porque de turma para turma nós variamos, mesmo falando sobre o mesmo tema, dependendo do perfil da turma, podemos focar mais uma coisa e menos outra. **Nunca há duas sessões iguais.** Eu e os meus colegas temos três turmas de 7.º ano. À partida, os temas vão ser os mesmos, mas depois até as estratégias que utilizamos, o material, o PowerPoint... tudo isso muitas vezes varia de turma para turma. Vídeos, filmes, pequenos excertos... isso aí vamos buscar à *internet*.

### Mestranda

Estes PowerPoint são feitos em conjunto com um designer?

### Rita Silva

Não, não... somos nós. Talvez porque todos nós somos professores e, por isso, **temos alguma experiência de usar estas estratégias com os alunos.** Nós nas nossas aulas, quando estávamos nas escolas, também criávamos os nossos PowerPoint, apesar das editoras muitas vezes disponibilizarem.

### Mestranda

Estes materiais, estes PowerPoint, estão disponíveis aos alunos depois das sessões?

### Rita Silva

Depende. Se os alunos pedirem. Como nós partimos muito mais de coisas práticas e às vezes nem sequer há PowerPoint. Fazemos o jogo e a partir daí fazemos um diálogo, uma reflexão verbal. O PowerPoint serve sobretudo para fazer um apanhado das ideias chave, que às vezes acabamos por não mostrar, porque seria uma repetição do que tinha sido acabado de dizer. Mas, **tendo assim uma voluntária desta área, não tenho dúvidas que seria uma mais valia. Até porque às vezes nós temos ideia do que queríamos e vamos à procura na internet e não encontramos,** ou então encontramos coisas com uma imagem um bocado má ou coisas em brasileiro, mas nem sempre os termos são exatamente iguais aos termos em português. Às vezes, mostramos um vídeo que está com a narração em português do Brasil e nós já dizemos aos alunos, “Estão aqui a dizer pelos pubianos, nós aqui costumamos dizer pelos púbicos”. Temos que estar a fazer aqui esta filtragem. Portanto, tendo assim alguém aqui da área que pudesse passar para o concreto algumas ideias que nós temos, pois por acaso era uma boa aquisição.

### Mestranda

Em relação ao final da sessão, vocês oferecem algum kit aos alunos?

### Rita Silva

Nós no PNEP **não costumamos oferecer nada no final da sessão** porque temos tantas sessões que não fazemos isso. Quando começamos sobretudo a entrar na parte dos métodos contraceptivos, muitas vezes o que nós temos mais para oferecer são preservativos. E aí, às vezes há alunos que nos pedem. No ensino secundário também. Até costumamos, quando vamos fazer essas sessões pontuais, já levamos preservativos. No 3.º ciclo não costumamos deixar. Há ali duas ou três sessões lá para o final do 8.º ano que falamos na parte dos métodos contraceptivos e aí muitas vezes há sempre um ou outro que no fim fica e diz, “Mas tem preservativos?”, e aí se nós não temos naquele momento depois acabamos por levar. Sempre com aquele alerta, “Mas isto não é para brincar”. Quando chegamos a essa parte de dar o preservativo já temos aqui um percurso com os alunos onde eles já perceberam que a sexualidade não é para gozar, no sentido “Ah vou agora pedir um preservativo só para fazer de balão e andar aí a brincar com ele”. Como temos um número de sessões grande para trás, onde já vamos trabalhando isso, quando chega à parte em que algum nos vem pedir preservativo é mesmo porque precisa, é mesmo porque quer. Equipas de enfermeiros, que às vezes são chamados para tratar estes temas. Vão lá só fazer uma sessão pontual a miúdos do 8.º ano e no fim oferecem os preservativos, é mais fácil haver brincadeira com esses preservativos do que depois de eles criarem connosco uma relação. Eles brincarem com um preservativo que nós déssemos, era trair um bocadinho esta confiança que nós fomos criando ao longo do tempo. Por isso, não temos tido essas situações, mas corremos o risco, claro, quando estamos a dar o preservativo não sabemos o que vão fazer com ele.

### Mestranda

Já que estamos a falar de preservativos, aqui na Fundação oferecem de forma gratuita e fazem rastreios às IST?

### Rita Silva

Pode chegar aqui alguém, bater-nos à porta “Quero fazer um teste”. Se a enfermeira estiver... porque a parte dos rastreios é feita sobretudo de manhã, mas se ela estiver nós pedimos e ela faz. Se não estiver, agendamos. Pedimos sempre que para fazer testes agendem connosco. Que nos mandem um *email*, para não correr o risco de chegar e não ser atendido.

### Mestranda

E para pedirem os contraceptivos, também é preciso avisar com antecedência?

### Rita Silva

Não. Nós temos ali as caixas. Nós **temos preservativos femininos e masculinos e temos lubrificante.** Temos sempre disponível. Basta chegar e nós damos o que a pessoa quiser. Muitas vezes até os núcleos de estudantes daqui das faculdades, mandam *email* a pedir se arranjam uma caixa de preservativos, sobretudo na altura da queima das fitas, na altura da latada...e nós fornecemos gratuitamente. Também nos é fornecido gratuitamente. **O Ministério da Saúde também tem um serviço que fornece gratuitamente às instituições** e depois nós distribuimos a quem nos pede.

### Mestranda

Costumam ter muitos jovens a vir aqui pedir?

### Rita Silva

Diretamente aqui, não temos muitos. Temos mais quando somos nós a ir fazer as sessões, sobretudo então no ensino secundário ou então através dos núcleos de estudantes das faculdades. Diretamente aqui, é mais raro.

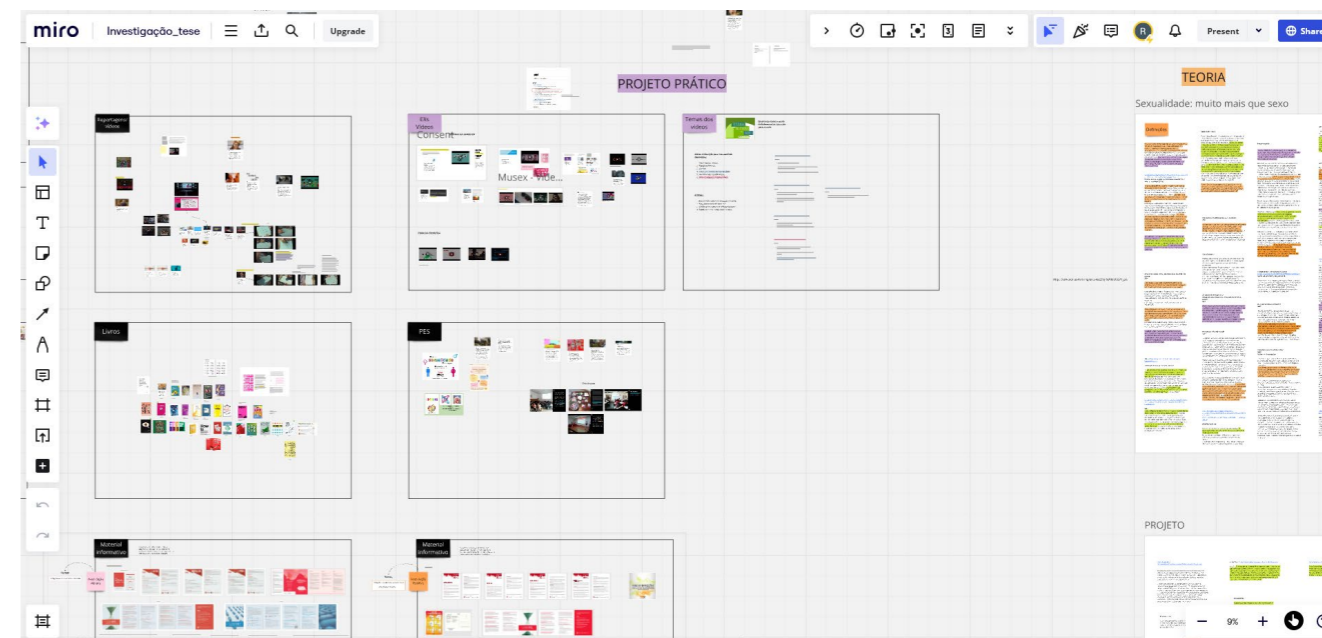
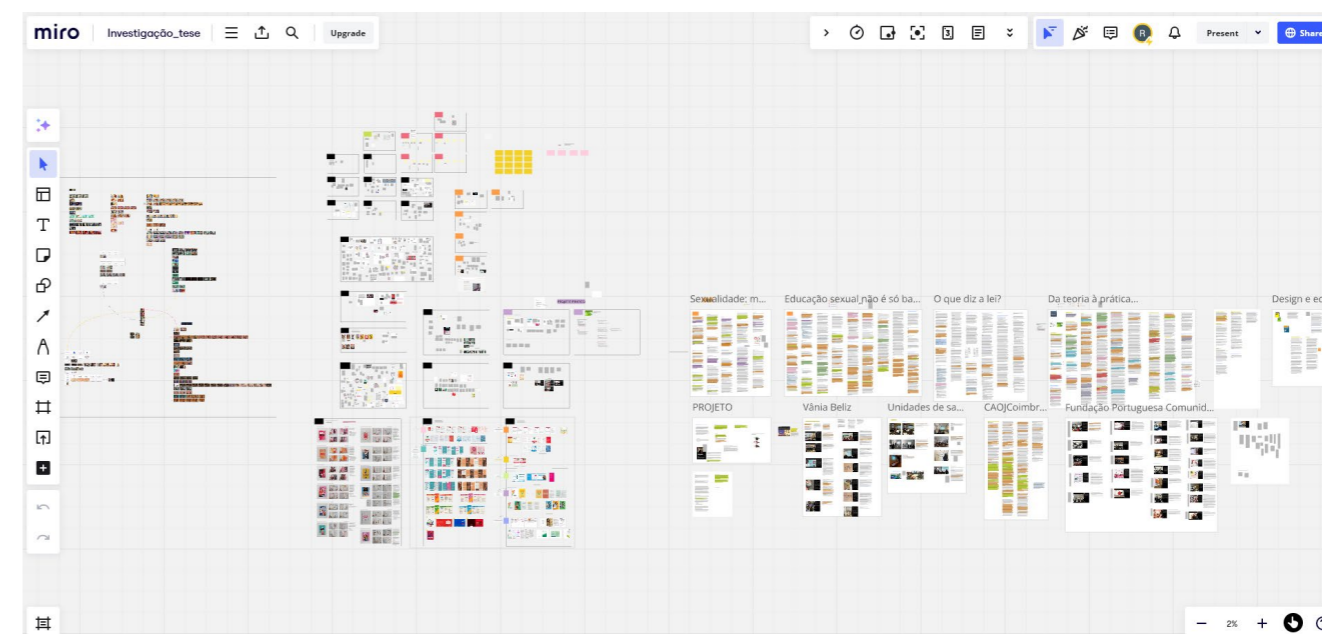
## Mestranda

Para acabar era para perguntar o que acrescentava ou mudava na forma de dar as sessões, mas já sei que precisavam de um designer para a parte gráfica.

## Rita Silva

Sim, para várias coisas. Posso dar um exemplo, este folheto foi na altura da pandemia com o estabelecimento prisional. Nós fazemos todos os anos em dois períodos, em novembro e em maio, vamos sempre lá fazer sessões com os reclusos. Quando foi a pandemia, nós estávamos para ir e depois não dava para nós entrarmos nas prisões, mas eles queriam fazer alguma coisa com eles (reclusos). Então nós pedimos, uma vez que nós não podíamos ir lá diretamente, que eles nos fizessem alguns desenhos que tivessem a ver com a pandemia e depois fomos nós aqui, tristes professores, sem grande jeito, que criámos este folheto, que depois distribuímos. É lógico que se tivéssemos cá um designer isto era capaz de ter saído com outra qualidade. Nós lá vamos ao Canvas, vamos àquelas coisas que têm uma ajudazinha e vamos fazendo. **Isto é tudo feito com base na boa vontade.** Mas, por exemplo vídeos, ainda este ano nós queríamos falar a questão da fecundação propriamente dita e depois o desenvolvimento embrionário e acabámos por usar um vídeo que encontrámos na *internet*, mas se nós pudéssemos criar um, à nossa medida, era muito melhor. Mas, dois condicionalismos para que isso possa acontecer, primeiro **a Fundação não tem dinheiro para pagar a um designer**, portanto teria que ser alguém, algum voluntário. Não tem aparecido ninguém dessa área, dentro dos nossos (voluntários). Tem sido mais pessoas da área de animação socioeducativa, da educação, da saúde, alunos de enfermagem, alunos de biologia, alunos de medicina... Mas, para o próximo ano estou a pensar que se calhar nós aqui na escola superior de educação temos lá uma licenciatura... Se calhar este ano vamos fazer um reforço ali na licenciatura de design, porque na verdade, se tivéssemos aqui alguns voluntários desta área podiam-nos ajudar a criar esta falta que nós sentimos. **Nós gostávamos de conseguir criar aqui algum conteúdo que nem sempre conseguimos.** Mas sobretudo não há dinheiro para contratar e, portanto, tem que ser na base do voluntariado.

## Anexo 2 - Recurso de trabalho (Miro\*)



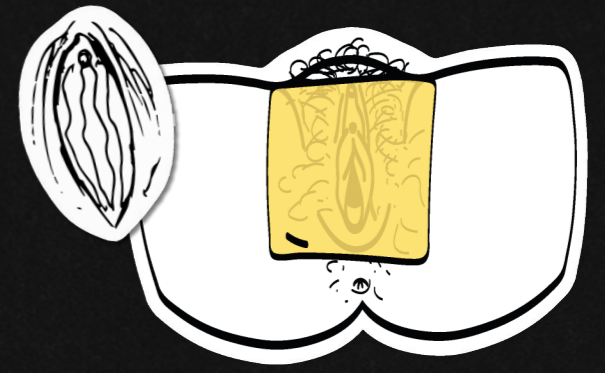
\* O áudio da entrevista pode ser consultado aqui: <https://drive.google.com/file/d/1i-M8eNjWs78WLHZc-DKthm2CA1zVapFa/view?usp=sharing>

\* Acedível através do link: [https://miro.com/app/board/uXjVPVCOPQg=?share\\_link\\_id=997270402828](https://miro.com/app/board/uXjVPVCOPQg=?share_link_id=997270402828)




Normaliza a educação sexual.  
Normaliza o Normal.

 **ESTA NOITE?**



# SEXUAULA

**TODAS DIFERENTES**  
**TODAS NORMAIS**

**PRESERVATIVOS ✓**  
**GRÁTIS**  
**TESTES ÀS IST ✓**  




**SÉXU**



SEXUAULA



SEXU

AULA



SEXUAULA

Normaliza o NORMAL.