

# COMPETÊNCIAS PARA A VIDA

EDIÇÃO REVISADA

TRILHANDO CAMINHOS  
DE CIDADANIA



unicef 

para cada criança



# COMPETÊNCIAS PARA A VIDA

TRILHANDO CAMINHOS DE CIDADANIA

Brasília, 2018



## REALIZAÇÃO

### FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA (UNICEF)

**Florence Bauer**

*Representante do UNICEF no Brasil*

**Esperanza Vives**

*Representante-adjunta do UNICEF no Brasil*

#### Escritório da Representante do UNICEF no Brasil

SEPN 510, Bloco A, 2º Andar

Brasília-DF – 70750-521

Telefone: (61) 3035-1900

E-mail: [brasil@unicef.org.br](mailto:brasil@unicef.org.br)

## PRODUÇÃO EDITORIAL

### COORDENAÇÃO

**Mário Volpi**

*Coordenador da Área de Desenvolvimento e Participação de Adolescentes e do Componente de Políticas Públicas de Qualidade para Crianças e Adolescentes Vulneráveis do UNICEF no Brasil*

### EDIÇÃO

**Gabriela Goulart Mora e Joana Fontoura**

*Oficiais da Área de Desenvolvimento e Participação de Adolescentes do UNICEF no Brasil*

### REDAÇÃO

**Gabriela Goulart Mora, Carolina Lemos Coimbra,  
Vanessa Correia e Vânia Correia**

### COLABORAÇÃO

**Rui Aguiar**

*Chefe do escritório do UNICEF em Fortaleza-CE*

### ILUSTRAÇÃO (CAPA)

**Bernardo França**

### PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

**Fernanda Ito e Manuela Ribeiro**



## **APRESENTAÇÃO**

Investindo na adolescência brasileira, **5**

Panorama nacional, **6**

O direito de ser adolescente, **7**

## **PARTE I:** **ALGUNS CONCEITOS**

Adolescentes – quem são?, **9**

A tríade adolescente, **12**

Desenvolver competências, **13**

## **PARTE II:** **ORIENTAÇÕES GERAIS** **PARA O USO DO MATERIAL**

Como usar este Guia, **16**

Conheça a ficha do Guia Competências para a vida, **18**



### **PARTE III:**

## **20 COMPETÊNCIAS PARA A VIDA**

1. Aprender e expressar seus conhecimentos acadêmicos, **20**
2. Desenvolver o pensamento analítico, **22**
3. Desenvolver o autoconhecimento, a autoestima, o autocontrole e a autoconfiança, **24**
4. Buscar proteção e superar dificuldades, **26**
5. Gerenciar conflitos de forma saudável e positiva, **28**
6. Desenvolver a comunicação interpessoal, **30**
7. Estabelecer relações afetivas e sustentáveis no âmbito da família e da comunidade, **32**
8. Adotar atitude de respeito e valorização da diversidade, **34**
9. Desenvolver preferências estéticas e sensibilidade cultural e artística, **36**
10. Utilizar as novas tecnologias da informação e comunicação, inclusive as mídias sociais, com senso crítico, **38**
11. Identificar quando as pessoas precisam de ajuda e adotar atitude de solidariedade, **40**
12. Adotar atitude financeira responsável, **42**
13. Desenvolver talentos e adquirir aptidões profissionais, **44**
14. Adotar atitude ambiental responsável, **46**
15. Conhecer e reivindicar seus direitos e assumir suas responsabilidades, **48**
16. Participar de processos decisórios na esfera pública, **50**
17. Defender a ética, o respeito às coisas públicas e os mecanismos de controle social, **52**
18. Proteger a si e as pessoas com quem se relaciona das IST e do HIV/Aids, **54**
19. Tomar decisões sobre sua saúde sexual e sua saúde reprodutiva com autonomia, informação, apoio e cuidado, **56**
20. Ter uma alimentação saudável e praticar atividades físicas, **58**

### **PARTE IV:**

## **CAIXA DE FERRAMENTAS, 60**





## INVESTINDO NA ADOLESCÊNCIA BRASILEIRA

Garantir o direito de viver plenamente a adolescência a meninas e meninos é um desafio que precisa ser enfrentado por todos nós.

Para que, de fato, essa seja uma fase de oportunidades para cada adolescente, suas famílias, comunidades e para o País, é preciso romper com o preconceito social que estigmatiza esse grupo, além de implementar ações que apoiem o seu desenvolvimento integral.

Por meio de um trabalho realizado há mais de dez anos, em parceria com organizações governamentais e não governamentais, com adolescentes do Semiárido, da Amazônia e de comunidades populares dos grandes centros urbanos, o UNICEF observou que, para garantir o desenvolvimento das adolescências, contemplando as suas diversidades, alguns temas são fundamentais e devem ser trabalhados pela família, escola, comunidade e, claro, adolescentes.

Com base nisso, o UNICEF desenvolveu este *Guia Competências para vida – trilhando caminhos de cidadania*. Trata-se de uma ferramenta de trabalho para apoiar

as pessoas que desejam contribuir para o fortalecimento de meninas e meninos na etapa da adolescência. O material sugere uma série de temas traduzidos em competências, que podem contribuir para que a adolescência seja vivenciada de forma plena, com garantia de acesso a direitos e com a participação desse público em processos decisórios.

O *Guia* traz alguns conceitos sobre as adolescências e o ensino-aprendizagem por competências, além de um conjunto de vinte fichas temáticas, nas quais você encontra dicas de práticas que podem contribuir para um trabalho potente com adolescentes.

Esta segunda edição do *Guia Competências para vida – trilhando caminhos de cidadania* foi realizada com base em uma série de contribuições colhidas ao longo de seis anos de aplicação da primeira edição do material no Semiárido, Amazônia e centros urbanos brasileiros.

Em constante processo de aprimoramento, o *Guia* estará sempre aberto para que se possa testar, adaptar e aprimorar o seu conteúdo.

Bom trabalho!

**FLORENCE BAUER**

*Representante do UNICEF no Brasil*

# PANORAMA NACIONAL



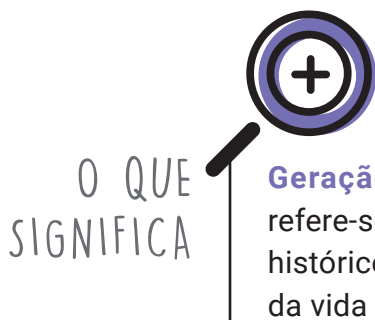
A população de adolescentes e jovens representa um capital humano valioso para o País, mas o investimento em sua formação é

urgente para que se possa construir um presente e um futuro melhores do que se viu até aqui; com novas e criativas transformações no desenvolvimento econômico, social, ambiental, cultural e humano. As meninas e os meninos do Brasil precisam encontrar condições plenas de desenvolver suas capacidades e possibilidades, por meio da garantia de direitos fundamentais, como o acesso à educação de qualidade, saúde, convivência familiar e comunitária, esporte, lazer e participação cidadã.

Desde a promulgação da Constituição Federal de 1988, crianças e adolescentes foram compreendidos como prioridade absoluta pelo Estado. O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), criado em 1990, regulamentou os direitos dessa população e garantiu a realização de políticas públicas voltadas para seu

desenvolvimento, fazendo com que as novas **GERAÇÕES** pudessem contar com mais direitos do que as precedentes. Entre 1995 e 2005, a redução da mortalidade infantil permitiu que o País salvasse 239 mil crianças, que deixaram de morrer por causas evitáveis. Mas, infelizmente, parte delas não chegou à idade adulta. Na década seguinte (2006 a 2015), cerca de 100 mil adolescentes foram vítimas de homicídios em território nacional. A cada dia, 31 adolescentes de 10 a 19 anos são mortos no País<sup>1</sup>. Desde 2012, a taxa de homicídios de adolescentes é mais alta do que a da população em geral. Ou seja: no Brasil, é mais perigoso ser adolescente do que adulto. E o fato de ser negro aumenta em três vezes o risco de ser assassinado<sup>2</sup>.

A vida de adolescentes, principalmente que vivem nas comunidades populares dos grandes centros urbanos, na Amazônia e Semiárido, é marcada por violações de direitos, incluindo a discriminação racial. O Brasil quer renovação, mas para alcançá-la, precisa investir na garantia dos direitos dessa enorme parcela da população, cheia de energia e vontade de mudar a realidade. ●



O QUE  
SIGNIFICA

## Geração:

refere-se à noção de que, pessoas nascidas num dado período histórico, vivem os processos relacionados aos diferentes ciclos da vida sob a mesma conjuntura histórica.

<sup>1</sup> Estimativa do UNICEF com base no DATASUS 2016

<sup>2</sup> IHA, 2014



# O DIREITO DE SER ADOLESCENTE

O direito de ser adolescente implica que meninas e meninos vivenciem plenamente essa fase da vida, se desenvolvam de forma saudável física, intelectual, emocional e socialmente, com proteção contra qualquer tipo de violação e com condições de exercer integralmente a cidadania.

Esse direito não acontece por acaso. Ele tem que ser conquistado e protegido. É preciso o esforço de muita gente, inclusive de adolescentes, para a criação e o fortalecimento de redes de apoio que possibilitem o desenvolvimento integral dos grupos mais jovens da população.

Para que possam viver essa fase única de desenvolvimento, adolescentes necessitam de **proteção, apoio e estímulo**, que se traduzem na realização de seus direitos. O Brasil conta não só com uma lei que garante os direitos dessas pessoas, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), mas também com um Sistema de Garantia de Direitos, estabelecido por essa mesma lei. Esse sistema define quem são os atores responsáveis pela garantia, proteção, promoção e defesa dos direitos.

E para que os direitos de adolescentes se efetivem é preciso:

- ✓ Que eles existam, ou seja, que estejam **GARANTIDOS** por lei;
- ✓ Que a ideia de que adolescentes têm direitos seja conhecida e aceita pela sociedade. Para tal, os direitos devem ser **PROMOVIDOS**;
- ✓ Os direitos também precisam ser **PROTEGIDOS** por meio de políticas públicas formuladas e implementadas pelos governos;
- ✓ Caso sejam violados, esses direitos deverão ser **DEFENDIDOS**, por intermédio da justiça. ●



# PARTE I

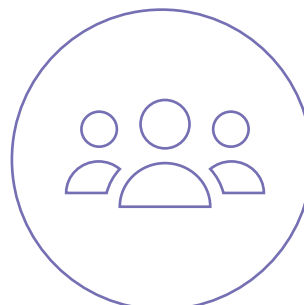
ALGUNS CONCEITOS

# ADOLESCENTES – QUEM SÃO?

Como se define a “adolescência”? Como se caracteriza sua singularidade em comparação aos outros ciclos da vida? Certamente, não existe uma resposta única e consensual, mas sim diferentes abordagens sobre a temática. É preciso considerar os diversos aspectos que constituem a adolescência, assim como o contexto social e cultural em que as pessoas vivenciam essa etapa da vida.

A adolescência é uma fase do ciclo vital, ou uma faixa de idade, na qual se completa o ciclo de desenvolvimento físico, por meio de várias transformações biológicas que caracterizam a **PUBERDADE**. Ademais, é o período em que se abandona o corpo infantil, além do papel e da identidade de criança para, assim, iniciar um processo de entrada no mundo adulto.

Apesar da relevância dessas transformações biológicas e emocionais, é preciso enfatizar também os aspectos socioculturais associados aos novos papéis e posições sociais. Durante essa etapa, as pessoas assumem um novo *status*. É um tempo de ampliação das relações sociais, em que se experimenta a passagem do âmbito privado da família - ao qual está restrito o círculo de relações da criança - para o público, isto é, relações sociais mais dilatadas. Se na infância, as crianças fazem sua primeira **SOCIALIZAÇÃO** – vivida basicamente no espaço familiar e na escola –, na adolescência se inicia a segunda parte deste processo, caracterizada



pela inserção em novos grupos de convivência, principalmente, os grupos de pares (demais adolescentes), não mais mediados por pessoas adultas.

Esse processo de maior independência em relação ao núcleo familiar dá início a uma fase em que os indivíduos passam a ter uma experiência pessoal mais consciente sobre o que se vive. É como se fosse uma nova adaptação à realidade ou uma rerepresentação ao mundo.

Devido a isso, pode-se caracterizar a adolescência como uma fase de intensa experimentação nos diferentes campos da vida (sexualidade, amizades, religião, trabalho, gostos culturais, convicções políticas, entre outros), fase na qual se vive muitas situações e fatos inéditos. Não por acaso, a adolescência constitui-se como o período de construção de identidade, projetos futuros, maior independência e autonomia. Garantir que essas “estreias” sejam feitas de forma segura exige um acompanhamento cuidadoso dos adultos, em uma justa medida: nem autoritarismo, nem abandono.

Essas transformações vivenciadas nessa etapa da vida, muitas vezes, são interpretadas por meio de abordagens preconceituosas que as caracterizam como período de “crise”, “tormenta”, “patologias”, “rebeldia” ou simplesmente como “aborrescência”. Por esse viés, adolescentes são vistos por suas incompletudes: não são crianças, tampouco adultos. Ao

definir a adolescência como um mero momento de transição entre aquilo que já não é e aquilo que virá a ser, perde-se a oportunidade de compreendê-la como uma **CATEGORIA SOCIAL** com conteúdos próprios, como um período particular de intensos significados sociais, trajetórias e demandas pessoais e geracionais concretas. ●



PARA  
SABER  
MAIS

ABERASTURY, A.; KNOBEL, M. Adolescência normal. Porto Alegre: Artes Médicas, 1980.  
FREITAS, Maria Virgínia de (Org.). Juventude e adolescência no Brasil: referências conceituais. 2ª ed. São Paulo: Ação Educativa, 2005.  
ARIÈS, P. História social da infância e da família. Rio de Janeiro: Guanabara, 1986.  
BOURDIEU, Pierre. A juventude é apenas uma palavra. In Questões de sociologia, Rio de Janeiro: Marco Zero, 1983.  
CALLEGARIS, Contardo. A Adolescência. São Paulo: Publifolha (Coleção Folha explica), 2000.  
ERIKSON, Erik H. Identidade, Juventude e crise. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.



O QUE  
SIGNIFICA

#### **Puberdade:**

remete ao conjunto das funções reprodutivas e das transformações biológicas que marcam a maturação sexual.

#### **Socialização:**

é o processo de aprendizado social que todo ser humano inicia já nos primeiros anos de vida, por meio da imitação, da convivência e do aprendizado formal. Conduz a uma assimilação das regras, hábitos, costumes e valores de um grupo social.

#### **Categoria social:**

conjunto de sujeitos sociais – capazes de atuar como unidade, mesmo com diferenças de classe entre si.

## DENTRO DA CABEÇA DE ADOLESCENTES

Descobertas na área de neurociência, realizadas na última década, têm ajudado a elucidar alguns dos mistérios do cérebro adolescente. Esse conhecimento tem sido fundamental para entender melhor como apoiar meninas e meninos em seu desenvolvimento.

Na adolescência, acontecem complexas mudanças neurológicas que são fundamentais para a vida adulta. Nessa fase, o funcionamento do cérebro vai se aprimorando graças às transformações estruturais e químicas, o que ajuda na consolidação da personalidade, dos comportamentos e das preferências.

Estudos sugerem que, nessa fase da vida, meninas e meninos atingem um nível de crescimento e força corporal, bem como de controle cognitivo, que lhes permite experimentar e explorar o mundo, pela primeira vez, de maneira independente de seus pais ou responsáveis. Essa experiência é importante para garantir que vivam de maneira saudável quando não tiverem mais o apoio de pessoas adultas.

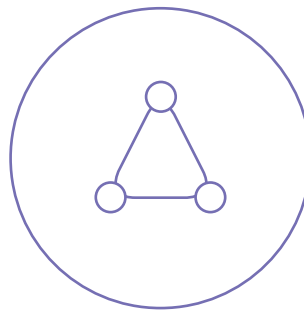
É também na adolescência que ocorrem mudanças fundamentais no sistema de recompensa, responsável por premiar com prazer os comportamentos. Devido à diminuição de receptores para dopamina, adolescentes precisam de experiências mais intensas para sentir prazer. Esse processo pode ser responsável por comportamentos impulsivos e de risco.

Mas as novas descobertas da neurociência apontam que essa é uma fase em que as trajetórias podem mudar com base em experiências positivas. Isso reforça a importância de ações, programas e políticas capazes de oferecer oportunidades de desenvolvimento seguro e saudável para cada jovem. Nesse sentido, a adolescência, sobretudo o início dela, se constitui como uma janela de oportunidades promissoras para o estabelecimento de padrões saudáveis de comportamento e aprendizado social e emocional que podem potencializar as trajetórias positivas de desenvolvimento.



UNICEF Office of Research - Innocenti. *The Adolescent Brain: A second window of opportunity* [O cérebro do adolescente: uma segunda janela de oportunidade], UNICEF Office of Research - Innocenti, Florence. (2017). Disponível em: <<https://bit.ly/2OcD66l>>

# A TRIÁDE ADOLESCENTE

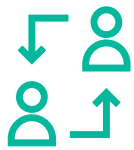


Resumidamente, dos processos de desenvolvimento na adolescência, três são muito marcantes:



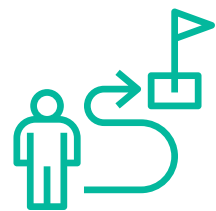
## A FORMAÇÃO DA IDENTIDADE

A antiga identidade infantil é abandonada para dar espaço a um novo papel familiar e social. Tanto a própria pessoa que está passando por essa mudança como sua família precisam se adaptar a essa nova identidade, com respeito, apoio e proteção. Nesse momento de afirmação sobre seu lugar no mundo, adolescentes passam a contestar as pessoas adultas, emitir mais opiniões, e buscar mais privacidade em relação à família. Essas podem ser algumas formas de lidar com as transformações desse ciclo de vida e definir os contornos da própria identidade.



## A CAPACIDADE DE INTERAÇÃO

Em busca de sua identidade, fazer parte de um grupo pode oferecer muita segurança e reconhecimento pessoal. Em coletividade, identificando-se com pessoas que vivenciam situações semelhantes, adolescentes experimentam uma sensação de pertencimento distinto do familiar. Por isso, meninas e meninos nessa fase da vida tendem a ingressar em diversos grupos, seja de teatro, futebol, movimento social, igreja, música, entre outros. Em suma, a vida em grupos compõe a experiência da adolescência.



## A CONSTRUÇÃO DA AUTONOMIA

É um processo determinante na adolescência. Configura-se na medida em que adolescentes ampliam sua capacidade de pensar, agir e tomar decisões de forma gradativamente mais independente. A autonomia será resultado de um processo árduo de amadurecimento, ninguém pode dá-la a outrem. Pode-se, no entanto, oferecer confiança, diálogo e apoio para que meninas e meninos conquistem sua autonomia. ●

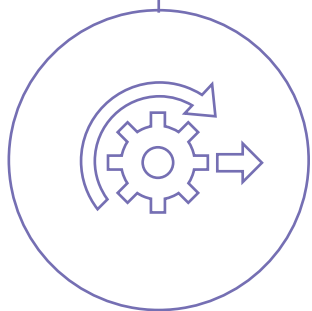


## ADOLESCÊNCIAS NO PLURAL

Embora as transformações biológicas e psicológicas que marcam a condição de adolescente possam ser experimentadas por todas as pessoas de 12 a 17 anos de uma forma mais ou menos semelhante, esse grupo não se diferencia apenas das demais faixas de idade, mas também entre si. Afinal, são diferentes e desiguais as situações concretas em que se vive essa fase, o que lhes confere uma posição determinada no espaço social e nas relações sociais.

Fatores identitários diversos ligados a gênero, orientação sexual, raça, condições socioeconômicas, local de moradia, ter ou não uma deficiência, entre outros, demonstram a pluralidade dessa fase; o que nos permite falar em “adolescências”. Dessa forma, ao pensar na adolescência, é preciso considerar dois aspectos: condição, que aborda os significados sociais desse período da vida e seus conteúdos próprios, como as transformações fisiológicas, emocionais e sociais; e situação, que aborda as diferentes e desiguais formas de se vivenciar essa condição.

## DESENVOLVER COMPETÊNCIAS



As transformações tecnológicas e culturais pelas quais passa o mundo contemporâneo exigem a formação de pessoas capazes de lidar com contextos complexos, que tenham uma visão crítica, capacidade de interpretar informações e acontecimentos e de elaborar soluções inovadoras, com valores éticos de respeito à diversidade e solidariedade.

Esse cenário nos desafia a expandir estratégias de ensino-aprendizagem capazes de promover o desenvolvimento integral do ser humano em sua complexidade, e a expansão de competências é uma delas. Embora seja discutida desde a década de 1960, a ideia de “ensino-aprendizagem por competências” ganhou força na educação brasileira a partir da década de 1990, especialmente com a aprovação da Lei de Diretrizes e Bases (LDB) em 1996. De acordo com o texto, o currículo escolar

deve promover o desenvolvimento de competências essenciais para o exercício da cidadania.

Em resumo, isso significa preparar estudantes para usarem de forma eficiente os conhecimentos adquiridos em diferentes contextos. Nessa perspectiva, a educação deve proporcionar condições para que meninas e meninos possam gerir sua vida pessoal, familiar e civil; tomar decisões acertadas em diferentes campos; conviver coletivamente e lidar de forma positiva com o mundo do trabalho e as transformações constantes da sociedade contemporânea.

Para tal, o foco do processo educativo deve estar na aprendizagem e não no ensino. Ou seja, mais do que transmitir informações, é importante gerar processos de construção, apropriação e mobilização de saberes. Assim, cada adolescente é sujeito na construção do próprio conhecimento, cabendo a educadoras e educadores o importante papel de mediar e orientar esse processo. ●

## O QUE É COMPETÊNCIA?

Competência é a capacidade de articular e colocar em prática os **CONHECIMENTOS**, **ATITUDES** e **HABILIDADES** para resolver de forma adequada situações cotidianas.

Elas podem ser competências cognitivas: relacionadas à capacidade de interpretar, pensar abstratamente, assimilar e generalizar aprendizados e utilizá-los na vida prática; bem como socioemocionais: ligadas à condição de cada pessoa para compreender e gerir as próprias emoções, relacionar-se e gerenciar objetivos de vida, tais como autoconhecimento, autocontrole e a capacidade de superar dificuldades e solucionar problemas.

Essas competências estão integradas e se relacionam entre si, por isso, precisamos acionar tanto competências cognitivas, quanto socioemocionais nas diversas situações da vida. Elas integram o processo de cada pessoa para 'aprender a conhecer', 'aprender a fazer', 'aprender a conviver' e 'aprender a ser'<sup>1</sup>.



O QUE  
SIGNIFICA

### **Conhecimento:**

informações adquiridas por estudo ou vivência.

### **Habilidades:**

capacidade de realizar tarefas de forma organizada e eficiente.

### **Atitudes:**

comportamento que envolve personalidade, motivado pelo querer, gerando uma ação.



PARA  
SABER  
MAIS

Ricardo, Elio Carlos. Discussão acerca do ensino por competências: problemas e alternativas. Cadernos de Pesquisa, v.40, n.140, p. 605-628, maio/ago. 2010. BRASIL, LDB. Lei 9394/96 – Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Disponível em < [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/LEIS/L9394.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L9394.htm)>.

### **Especial Competências Socioemocionais**

Realizado pelo site Porvir, o especial traz entrevistas, textos, vídeos, dicas e experiências sobre o desenvolvimento de competências socioemocionais na educação brasileira. Disponível em <<http://porvir.org/especiais/socioemocionais/>>

### **Competências socioemocionais**

Um projeto do Instituto Ayrton Senna traz, além de textos com discussões atualizadas sobre o tema, propostas de práticas pedagógicas. Disponível em <<http://educacaosec21.org.br>>

<sup>1</sup> Os quatro pilares da educação constam no Relatório "Educação: um tesouro a descobrir", da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI, coordenado por Jacques Delors. Disponível em <<https://bit.ly/21L5pYH>>

# PARTE II

**ORIENTAÇÕES GERAIS PARA O USO DO MATERIAL**

# COMO USAR ESTE GUIA

Antes de tudo, é preciso saber que o Guia *Competências para a vida – trilhando caminhos de cidadania* é um material que segue em constante construção. Não temos a pretensão de criar um conteúdo que se esgote neste material, mas proporcionar debates sobre os temas essenciais de interesse de adolescentes, dentro de uma abordagem multidisciplinar.

Pode ser que, durante o uso deste Guia, outras competências que não estão aqui sejam demandadas. Nesse caso, sugerimos complementar a lista proposta, procurando atender às necessidades do grupo em questão, promovendo um processo de aprendizagem com liberdade, autonomia e criatividade.

## AS FICHAS

O Guia traz um conjunto de vinte fichas, uma por competência. Cada ficha pode ser trabalhada em uma única oficina ou em um ciclo de oficinas, dependendo da disponibilidade de tempo para tal, interesse e profundidade com os quais o tema será abordado.

As fichas trazem propostas de atividades, ações e materiais que podem ser utilizados total ou parcialmente ou, ainda, complementados por novas ideias.

A partir dos temas nelas apresentados, é possível construir percursos de formação, agrupando assuntos semelhantes ou desdobrando uma ficha em várias atividades diferentes sobre a mesma temática.

O material é, portanto, bastante flexível, podendo ser adaptado às necessidades e intenções de cada grupo.

## DICAS PRÁTICAS

**Na hora de preparar uma atividade para trabalhar as competências para a vida, é importante cuidar de alguns detalhes:**

- ✓ Planeje com carinho. Pense com antecedência nas atividades que vai desenvolver, nos recursos e no tempo que vai precisar;
- ✓ Estimule cada adolescente a expor seus conhecimentos sobre os temas discutidos. Respeite e valorize o repertório das pessoas presentes, procurando abordar o tema a partir da vivência do grupo;
- ✓ Para preparar a atividade, confira as dicas da Caixa de Ferramentas, na última parte do Guia. Lá você encontra sugestões de materiais que vão te ajudar a ampliar o repertório sobre os temas das fichas;
- ✓ Faça dinâmicas. As atividades lúdicas ajudam a “quebrar o gelo” e a provocar reflexões pertinentes sobre muitos temas;
- ✓ Faça uma pré e pós-verificação para medir o impacto da formação na vida e no conhecimento de cada adolescente. Você pode elaborar questionários simples respondidos antes e depois das atividades;
- ✓ Crie coletivamente, com o grupo, acordos de convivência, incluindo respeito e confidencialidade sobre o que for compartilhado durante as oficinas;
- ✓ Avalie as atividades junto ao grupo.



Para valorizar a participação de cada adolescente, sugerimos que, quando possível, os grupos tenham, no máximo, 20 participantes.

### **QUAL É O PAPEL DE QUEM FACILITA AS ATIVIDADES COM ADOLESCENTES?**

- ✓ Mediar um processo que ajude o grupo a cumprir com suas tarefas, minimizando os problemas;
- ✓ Dar o exemplo sobre atitude positiva e respeitosa e expressar empatia junto a cada participante;
- ✓ Motivar e incentivar a participação de todas as pessoas nas múltiplas atividades, apoiando quem tiver mais dificuldade;
- ✓ Equilibrar a participação entre meninas e meninos, fortalecendo as meninas para que participem cada vez mais, compreendendo que nossas normas culturais dificilmente encorajam a participação de meninas e mulheres em espaços públicos;
- ✓ Estimular a cooperação entre participantes.

### **VAI PARTICIPAR DE UMA ATIVIDADE COM ADOLESCENTES? QUAL É O SEU PAPEL?**

- ✓ Estar presente e participar efetivamente das atividades;
- ✓ Adotar comportamento positivo e respeitoso junto a cada pessoa do grupo;
- ✓ Colaborar com o grupo na realização das tarefas coletivas;
- ✓ Apoiar as pessoas que tenham mais dificuldade de participar ou realizar alguma tarefa.

**Facilitadoras, facilitadores e participantes devem manter confidencialidade, o que significa que as informações compartilhadas nas oficinas devem ser mantidas no grupo, em respeito ao vínculo de confiança criado durante as atividades.**

# CONHEÇA A FICHA DO GUIA COMPETÊNCIAS PARA A VIDA

O conteúdo relacionado a cada competência foi sistematizado em um formato de fichas apresentadas a seguir.

## DESENHO DO MODELO DA FICHA

Ficha 5: Gerenciar conflitos de forma saudável e positiva

**O QUE É:** definição da competência.

**CONTEXTO:** breve apresentação sobre o contexto relacionado ao tema.

**TÁ NA LEI:** trechos de documentos legais que asseguram os direitos relacionados à competência.

**EVIDÊNCIAS:** detalhamento de aspectos que ajudam a verificar se a competência foi desenvolvida.

**PARA INSPIRAR:** breve história da vida real que ilustra como adolescentes usaram a competência para resolver uma questão prática em suas vidas.

**PARA ANIMAR O DEBATE:** sugestões de perguntas para discutir com o grupo de adolescentes a importância da competência em questão, a partir da história de vida.

**NA PRÁTICA:** propostas de atividades que podem contribuir para a reflexão e o desenvolvimento da competência.

### FICHA 5

#### GERENCIAR CONFLITOS DE FORMA SAUDÁVEL E POSITIVA



##### O QUE É

Identificar situações de conflito, compreender as diferentes posições dentro dele e intervir para alcançar uma resolução pacífica.



##### CONTEXTO

Os conflitos fazem parte da vida. Eles podem ser oportunidades de aprendizado e amadurecimento. No entanto, quando não são solucionados de forma pacífica, eles geram mágoas, destroem laços afetivos entre as pessoas e podem chegar à violência verbal e/ou física. Solucionar conflitos de forma positiva e pacífica requer a capacidade de se colocar no lugar do outro, controlar as próprias emoções e mediar relações em situações difíceis.



##### TÁ NA LEI

"Desenvolver ações nacionais de elaboração de estratégias de mediação de conflitos e de Justiça Restaurativa nas escolas e outras instituições formadoras e instituições de ensino superior..." (Programa Nacional de Direitos Humanos - PNDH 3)



##### EVIDÊNCIAS

- ✓ Compreende sentimentos, necessidades e valores das pessoas envolvidas em uma discussão;
- ✓ Assume os próprios interesses e vontades, mas considera também a opinião de outras pessoas, como pais, amigos e professores;
- ✓ Procura resolver problemas de forma pacífica, sem aderir à violência verbal ou física.



##### PARA INSPIRAR

Oportunidade que faz a diferença\*

Davi Nunes tem 12 anos e era conhecido na escola por ser "inquieto", "briguento" e "desinteressado". Tirava notas baixas e sua mãe era chamada constantemente à diretoria por causa de seu comportamento.

Porém, a história de Davi ganhou novos rumos desde que ele começou a participar de um projeto social, do qual gosta muito. Mas para continuar participando do projeto, precisou negociar e ganhar a confiança da mãe. "Minha mãe disse que, se eu não parasse de bagunçar e brigar na escola, não poderia ir mais às reuniões do projeto. Aí eu comecei a mudar porque eu gosto muito das atividades. A gente aprende muitas coisas, faz novas amizades e ajuda a nossa escola e a comunidade também", conta.



##### PARA ANIMAR O DEBATE

Davi se viu, muitas vezes, em meio a conflitos, pois bagunçava, brigava e se desentendia com colegas e professores na escola. Participar do projeto fez com que ele buscasse outras formas de se relacionar, mas antes, precisou ganhar a confiança da mãe e melhorar o comportamento na escola. Mediar conflitos e negociar interesses faz parte da vida.

- ✓ Você já vivenciou situações de conflito e desentendimento de forma presencial ou na internet? Como procurou resolvê-las?
- ✓ Como o diálogo pode ajudar a compreender as razões de conflitos e da violência?
- ✓ Quais estratégias podemos usar para negociar nossos interesses em vez de partir para o conflito?

\* Publicado originalmente no site do UNICEF <https://www.unicef.org/brazil/pdf>

28

### NA PRÁTICA

As divergências de ideias, culturas e interesses podem provocar muitos conflitos, sejam eles intergeracionais (com os responsáveis, avós, professores, etc.) ou entre pares (com colegas, irmãos e irmãs, e outros). E, muitas vezes, esses conflitos podem escalar para a violência.

Nossa sociedade costuma estimular a punição e o maniqueísmo. Isso significa que ou você está totalmente certo ou totalmente errado

e, obviamente, quem está errado precisa ser punido por isso. Só que nem sempre é assim, e esse processo provoca rupturas nas relações e não são eficazes para resolver os problemas que geraram os conflitos. Ouviu buscar compreender, exercitar a empatia e buscar saídas pacíficas são as únicas formas de restabelecer laços e provocar mudanças reais de comportamentos.

**ATENÇÃO:** Confira na Caixa de Ferramentas as referências indicadas nesta ficha e outros materiais para se aprofundar no tema.

#### TEMA

MEDIAÇÃO POPULAR

#### PROPOSTAS DE ATIVIDADES

Há algum conflito no grupo, na comunidade, na escola ou nas mídias sociais? Que tal resolver usando a técnica de mediação popular?

A técnica exige uma mediação sensível que tem por objetivo ouvir e ajudar as partes envolvidas num conflito a se compreenderem mutuamente e, também a encontrarem soluções possíveis para a resolução do conflito. Para isso, é necessário ouvir cada pessoa envolvida, fazer perguntas para compreender exatamente o que desejam e sentem e facilitar o diálogo entre elas.

Confira o Passo-a-passo completo do Guia de Mediação Popular, na Caixa de Ferramentas.

#### RESOLVENDO CONFLITOS

Cite previamente algumas cartas com situações conflituosas, como briga entre pais e adolescentes, entre irmãos e irmãs, na escola ou com colegas. As cartas devem narrar resumidamente o conflito e suas causas. Separe a turma em pequenos grupos. Sorteie uma situação para cada grupo encenar. O restante da turma observa e, ao final, discute como aquele conflito poderia ser resolvido. As pessoas poderiam se ouvir mais? Se colocar no lugar do outro? É possível ceder em algo?

#### RECONHECENDO AS EMOÇÕES

Reconhecer e administrar os próprios sentimentos e emoções nos ajuda a ter uma postura mais equilibrada diante de conflitos.

Entregue a cada adolescente uma tabela com duas colunas, numa delas escreva previamente vários sentimentos, como raiva, frustração, alegria, tristeza, vergonha, etc. Deixe a outra em branco e peça para que escrevam, individualmente, as situações que lhes provocam aquele sentimento. Depois converse com o grupo sobre as descobertas.

29



# PARTE III

20 COMPETÊNCIAS PARA A VIDA

## FICHA 1

# APRENDER E EXPRESSAR SEUS CONHECIMENTOS ACADÊMICOS



### TÁ NA LEI

“A criança e o adolescente têm direito à educação, visando ao pleno desenvolvimento de sua pessoa, preparo para o exercício da cidadania e qualificação para o trabalho...”  
(Estatuto da Criança e do Adolescente – Art. 53)



### O QUE É

Compreender e utilizar os conceitos das diferentes áreas do conhecimento, acessar diversas fontes de informação, sistematizar e expressar seus conhecimentos.



### CONTEXTO

No Brasil, 2,8 milhões de crianças e adolescentes de 4 a 17 anos estão fora da escola<sup>1</sup>. A exclusão é maior entre adolescentes de 15 a 17 anos, que deveriam frequentar o Ensino Médio (quase 1,6 milhão).

Além dos índices de exclusão escolar, também são preocupantes as taxas de distorção idade-série. No Ensino Fundamental, a taxa é de 12% nos anos iniciais e 26% nos anos finais. No Ensino Médio, a distorção chega a 28%, o que significa que, nessa etapa da educação básica, quase três em cada dez estudantes estão com dois ou mais anos de atraso escolar.



### EVIDÊNCIAS

- ✓ Frequenta a escola regularmente;
- ✓ Compreende e utiliza os conteúdos escolares para resolver problemas da vida cotidiana, como interpretar textos e fazer cálculos;
- ✓ Tem curiosidade, acessa variadas fontes de informação e busca respostas para as coisas que não entende.



### PARA INSPIRAR

*Uma biblioteca que abre caminhos<sup>2</sup>*

Andrei Santos, de 12 anos, tirava notas baixas em português e tinha dificuldades para ler e escrever. Até que decidiu conhecer a biblioteca comunitária do bairro. Lá, crianças e adolescentes participam de círculos de leitura, oficinas, rodas de conversas e atividades culturais; também são responsáveis por fazer a mediação de leitura, lendo para outras pessoas da comunidade.

O contato com os livros fez a diferença na vida de Andrei. Ele conseguiu superar os desafios na escola, desenvolver o hábito da leitura e melhorar as notas. “Eu tinha muita dificuldade para ler e escrever. Não sabia colocar acento, engolia muito as letras. Aí, eu tive contato com os livros e o incentivo que recebi aqui me ajudou. Agora que sou mediador, quero repassar o que aprendi para outras crianças”, diz o menino.



### PARA ANIMAR O DEBATE

- ✓ O contato com livros e as técnicas de mediação de leitura ajudaram Andrei a melhorar seu desempenho escolar. Ele descobriu nos livros um novo prazer. Novas estratégias e metodologias de ensino são fundamentais para facilitar e aprimorar o aprendizado de adolescentes.
- ✓ Quais são os principais desafios que as e os adolescentes enfrentam para estudar?
- ✓ Como vocês se organizam para estudar? Quais métodos de estudos vocês utilizam?
- ✓ Como são as aulas na escola? Existe alguma metodologia inovadora que facilite o aprendizado?

<sup>1</sup> Censo Escolar 2016.

<sup>2</sup> Publicado originalmente no site do UNICEF <https://www.unicef.org/brazil/pt/>


# NA PRÁTICA

Adolescentes têm o direito de apreender os conteúdos curriculares que contribuem para sua cidadania, com valores, ética, autonomia intelectual e pensamento crítico. Ao adquirir

esse conhecimento na idade adequada, meninas e meninos formam a base para continuar aprendendo em outras fases da vida.

Em 2015 e 2016, estudantes ocuparam mais de mil escolas em todo o País, reivindicando pelo ensino de qualidade.

**ATENÇÃO:** Confira na Caixa de Ferramentas as referências indicadas nesta ficha e outros materiais para se aprofundar no tema<sup>1</sup>.

TEMA	PROPOSTAS DE ATIVIDADES 
CLUBE DE LEITURA	<p>Livros nos abrem vários mundos, estimulam a imaginação e são fontes inesgotáveis de conhecimento e prazer. Ler também é importante para ampliar o vocabulário e desenvolver habilidades no uso da linguagem oral e escrita.</p> <p>Proponha a criação de um clube de leitura no qual o grupo de adolescentes eleja um livro por vez para fazer a leitura num tempo estipulado e, depois, partilhar as impressões</p>
CIDADE EDUCADORA	<p>A cidade também educa. Os lugares têm história e podem proporcionar experiências educativas, além de conhecimentos históricos e culturais importantíssimos. Nesse sentido, pode ser muito prazeroso aprender fora da sala de aula, explorando a cidade.</p> <p>Que tal propor uma excursão pelos lugares históricos da cidade e produzir textos, fotos e vídeos sobre isso?</p>
PARTICIPAÇÃO ESCOLAR	<p>O grêmio estudantil é um instrumento poderoso para promover uma gestão democrática e melhorar a qualidade da educação. Que tal incentivar e ajudar estudantes a criar um grêmio na escola?</p> <p><b>Passo 1:</b> Depois de comunicar à direção sobre a vontade de criar o grêmio, estudantes devem divulgar a proposta e convidar colegas para formar a Comissão <i>Pró-Grêmio</i> que, por sua vez, vai elaborar o Estatuto.</p> <p><b>Passo 2:</b> Depois, a Comissão deve convocar as e os estudantes para a Assembleia Geral, na qual vão definir o período de campanha e a data das eleições, além de aprovar o Estatuto e a composição da diretoria. Nessa Assembleia, também deve ser montada uma Comissão Eleitoral, composta por representantes das chapas, de sala, professora ou professor, coordenadora ou coordenador da escola.</p> <p><b>Passo 3:</b> As alunas e os alunos formam as chapas que concorrerão na eleição. A Comissão Eleitoral deve promover debates para que cada chapa apresente suas propostas.</p> <p><b>Passo 4:</b> Por fim, realiza-se a eleição. Ao final, a Comissão Eleitoral conta os votos e, em seguida, divulga o resultado.</p> <p><b>Passo 5:</b> A Comissão <i>Pró-Grêmio</i> envia uma cópia da Ata de Eleição e do Estatuto para a direção da escola.</p> <p>Confira a Cartilha <i>Grêmio Livre</i> na Caixa de Ferramentas.</p>

<sup>1</sup> Outras propostas de atividades podem ser encontradas no Desafio 6 (Promover a inclusão escolar e a troca de saberes) do Guia do(a) Mobilizador(a) de Adolescentes e Jovens, disponível em: <http://selounicef.org.br/adolescentes>

## FICHA 2

# DESENVOLVER O PENSAMENTO ANALÍTICO



### O QUE É

Ter capacidade de relacionar conceitos, solucionar problemas, receber e transmitir informações.



### CONTEXTO

Mesmo depois que o corpo já está formado, o cérebro continua a se desenvolver, principalmente na fase final da adolescência, que começa aos 15 anos. Nessa fase, aumenta a capacidade e o desejo de questionar as coisas. Um pensamento analítico mais apurado permite que, diante de um problema, adolescentes formulem hipóteses, colem dados e analisem as possibilidades para, então, tomarem melhores decisões.



### TÁ NA LEI

“Os Estados Partes reconhecem que a educação da criança deverá estar orientada no sentido de: a) desenvolver a personalidade, as aptidões e a capacidade mental e física da criança em todo seu potencial”. (*Convenção Internacional sobre os Direitos da Criança – Art. 29*)



### EVIDÊNCIAS

- ✓ Identifica as causas dos problemas, dividindo-os em partes mais simples que podem ser mais facilmente explicadas;
- ✓ Sabe onde coletar dados e informações que ajudam a resolver o problema, filtrando o que pode ser útil.



### PARA INSPIRAR

*Planejando o futuro<sup>1</sup>*

Leila Cassia dos Santos, de 17 anos, participou de um projeto que oferece diversas oficinas para que adolescentes façam escolhas conscientes na vida pessoal e no mundo do trabalho. Nesse processo, Leila não só descobriu o seu desejo profissional, como também aprendeu a planejar os passos para alcançar seu sonho. “Eu quero me formar e ter meu próprio restaurante, já pesquisei sobre o que é preciso para montar um negócio. Eu acho que já tenho a primeira coisa: a noção de onde quero chegar. O projeto me ajudou a não levar as coisas só na impulsividade, a planejar, identificar prioridades e separar por etapas o que precisa ser feito”, conclui.



### PARA ANIMAR O DEBATE

Para realizar o sonho de ter seu próprio restaurante, Leila vai precisar seguir um passo por vez, sem perder a visão geral do seu projeto de vida; assim, ela alia o pensamento analítico, que ajuda a separar e explicar as coisas por partes ou etapas mais simples e o pensamento sistêmico, importante para compreender o todo, entendendo a inter-relação entre as coisas.

- ✓ Em que situações o pensamento analítico pode ser útil?
- ✓ E em que situações pode ser mais interessante que usemos o pensamento sistêmico – aquele que não olha isoladamente para cada coisa, mas considera também seu contexto e as relações estabelecidas?
- ✓ Seria possível combiná-los? Como?

<sup>1</sup> Publicada originalmente no site do Unicef <https://www.unicef.org/brazil/pt/>

# NA PRÁTICA

René Descartes foi quem disseminou o pensamento analítico, que pode ser resumido na célebre frase: “penso, logo existo”. Essa forma de pensamento é muito importante e possibilitou muitas descobertas científicas e tecnológicas. Mas esse não é o único tipo de

pensamento a ser desenvolvido e valorizado em nossa vida. Algumas questões podem ser melhor compreendidas pelo chamado pensamento “holístico” – *holos*, vem do grego e significa “todo” – ou o pensamento sistêmico, que prioriza a visão dos organismos como um todo integrado, sem reduzir suas propriedades a suas partes. O importante é mesclar as várias inteligências e colocá-las em favor da vida.

**ATENÇÃO:** Confira na Caixa de Ferramentas as referências indicadas nesta ficha e outros materiais para se aprofundar no tema.

## TEMA

### FEIRA DE CIÊNCIAS

## PROPOSTAS DE ATIVIDADES



A Feira de Ciências é uma estratégia incrível para ajudar adolescentes a exercitar o pensamento analítico. Sua realização permite experimentar as etapas e os métodos de investigação científica; aplicar conhecimentos teóricos com base em problemas práticos; desenvolver a disciplina e o prazer em estudar.

A feira deve contemplar projetos, pesquisas e experimentos nas diferentes áreas do saber, assim, é possível incluir adolescentes com interesses e aptidões diferentes, além de alargar o campo de soluções criadas a partir dos estudos.

A Revista Nova Escola organizou um passo-a-passo de como organizar uma Feira de Ciências, com base na experiência de professores da rede pública brasileira. Confira na Caixa de Ferramentas.

## EXERCITANDO O PENSAMENTO ANALÍTICO

Não só os músculos se desenvolvem com o exercício, mas o cérebro também. Peça para que as meninas e os meninos, em grupos ou duplas, escolham um problema comunitário para debater. Então, explique o passo-a-passo que devem seguir na discussão:

- Primeiro, é preciso analisar o problema e tentar identificar suas múltiplas dimensões: O que é, exatamente, esse problema? Como ele se manifesta? Como pode ter surgido esse problema? Quais são seus impactos?
- Segundo, é preciso comparar e tentar encontrar possíveis soluções: Esse problema existe em outros lugares? É possível encontrar experiências inovadoras de solução? Como poderíamos resolver esse problema? Quais seriam as etapas para resolvê-lo?

## APRENDENDO A PESQUISAR

Proponha para o grupo uma investigação familiar. Esse exercício, além de ajudar na prática da pesquisa e do pensamento analítico, pode contribuir para que adolescentes descubram mais sobre a sua própria história. Construa com o grupo um roteiro de questões que ajude a pesquisar sua genealogia e as origens de sua família. A pesquisa pode gerar um texto.

## FICHA 3

# DESENVOLVER O AUTOCONHECIMENTO, A AUTOESTIMA, O AUTOCONTROLE E A AUTOCONFIANÇA



### TÁ NA LEI

“O direito ao respeito consiste na inviolabilidade da integridade física, psíquica e moral da criança e do adolescente, abrangendo a preservação da imagem, da identidade, da autonomia, dos valores, ideias e crenças, dos espaços e objetos pessoais”  
(Estatuto da Criança do Adolescente, Art. 17.)



### O QUE É

Conhecer o próprio corpo, valores e sentimentos; sentir-se bem e confiante consigo mesmo.



### CONTEXTO

Vários aspectos da nossa realidade podem dificultar o processo de autoconhecimento e autoestima. Por exemplo, o preconceito étnico-racial, de classe, de gênero ou sexualidade, além dos padrões estéticos e comportamentais impostos pela mídia e pela sociedade. Conhecer, valorizar a si mesmo e confiar na própria capacidade são estratégias fundamentais para se sentir bem, relacionar-se de forma positiva com outras pessoas e tomar decisões seguras e conscientes sobre as diversas dimensões da vida.



### EVIDÊNCIAS

- ✓ Conhece e aceita o próprio corpo, valores, aptidões e sentimentos;
- ✓ Reconhece suas potências e busca superar as próprias limitações;
- ✓ Consegue controlar as reações em situações de conflito;
- ✓ Possui objetivos e procura fazer o necessário para atingi-los.



### PARA INSPIRAR

*Assumir-se gay e negro foi um processo difícil, mas libertador<sup>1</sup>*

Brendo Dias fala com bom humor sobre o complexo processo de aceitação de sua homossexualidade e negritude. Na infância, ele se achava diferente das outras crianças. Sentia-se oprimido e alimentava o desejo de ser magro, ter o nariz fino, o cabelo liso e o de “não parecer tão gay”.

O processo de autoafirmação foi gradativo e começou durante o ensino médio, quando ele assumiu a homossexualidade, ingressou em coletivos juvenis e foi passando por um processo de politização. Brendo contou com o apoio de projetos sociais nos quais pôde conhecer e se orgulhar de sua história. “Reverbera dentro de mim, saber que sou descendente de reis e rainhas, que eu tenho que amar meu nariz negro e meu cabelo de negro. É uma sensação de liberdade muito grande”, conclui.



### PARA ANIMAR O DEBATE

A história de Brendo nos ajuda a perceber a importância do autoconhecimento e autoaceitação para sermos felizes. Ele, como tantas meninas e meninos, enfrenta os efeitos perversos do racismo, machismo e da LGBTfobia.

- ✓ Você acha que na maior parte do tempo se sente feliz ou infeliz com você mesmo?
- ✓ Como a mídia influencia na nossa construção de autoimagem?
- ✓ Como o preconceito, racismo, machismo e LGBTfobia podem afetar nossa autoestima e confiança?

<sup>1</sup> Publicado originalmente no site do UNICEF <https://www.unicef.org/brazil/pt/>



# NA PRÁTICA

Na adolescência, descobrimos quem somos e qual o nosso lugar no mundo. Enfrentando uma série de transformações físicas, emocionais e sociais, adolescentes podem, muitas vezes, sofrer com baixa autoestima, não gostar da aparência, sentir vergonha do corpo ou medo e insegurança em relação a como agir.

Os padrões irreais de beleza difundidos pela mídia e o racismo, machismo e a LGBTfobia afetam a autoestima e a autoconfiança de adolescentes. Por isso, além de enfrentar os preconceitos e valorizar a diversidade, é importante ajudar adolescentes para que se conheçam, respeitem seu jeito de ser e acreditem neles mesmos.

**ATENÇÃO:** Confira na Caixa de Ferramentas as referências indicadas nesta ficha e outros materiais para se aprofundar no tema.

## TEMA

### HISTÓRIA DE VIDA

## PROPOSTAS DE ATIVIDADES



Conhecer e aceitar a própria história são elementos importantes para o autoconhecimento, autoestima e autoconfiança.

Motive as e os adolescentes a escrever suas histórias de vida. Para começar, podem investigar a árvore genealógica, descobrir a história da família e antepassados. *De onde veio minha família? Como ela se formou? Quais as histórias marcantes da minha família? Como eu nasci? Quais foram os acontecimentos mais marcantes da minha história?*

Essas e outras perguntas podem ajudar na pesquisa. Cada adolescente pode produzir um diário com textos, recortes e fotografias sobre sua própria história. É importante garantir um momento para refletir com o grupo sobre suas histórias. *O que minha história diz sobre mim? Como aceitar, valorizar ou ressignificar minha história?*

## AUTOCONHECIMENTO

Peça para cada adolescente escrever uma lista de 5 coisas positivas e 5 coisas que gostaria de melhorar em si mesmo. Em seguida, devem compartilhar suas listas com o grupo e refletir sobre como foi fazer a lista. *O que foi mais fácil? E o mais difícil? Como seria possível manter ou reconstruir sua autoimagem de uma maneira positiva? Que estratégias podem ser usadas para nos conhecermos melhor?*

## REPRESENTATIVIDADE

Dê revistas e jornais para que a turma recorte fotos de representação de pessoas brancas, negras, indígenas, mulheres, gays, pessoas com deficiência, gordas, magras, entre outros. Depois converse com o grupo sobre representatividade.

- ✓ Que fatores contribuem para a construção da autoimagem de uma pessoa?
- ✓ O que é representatividade? Qual a sua importância?
- ✓ Como a mídia representa as minorias?
- ✓ Quais os impactos dessas representações?

## AUTORRETRATO

Tire antecipadamente um retrato de cada adolescente do grupo e imprima em preto e branco. Depois peça para que montem um autorretrato compondo a própria foto com recortes e pinturas a partir de elementos que representem seus desejos, suas características, seus sonhos, gostos, interesses, habilidades, entre outras coisas. Faça uma exposição com os retratos e estimule o grupo a comentar o processo e os sentidos do seu autorretrato.

## FICHA 4

# BUSCAR PROTEÇÃO E SUPERAR DIFICULDADES



### TÁ NA LEI

“É dever de todos prevenir a ocorrência de ameaça ou violação dos direitos da criança e do adolescente.”  
(Estatuto da Criança e do Adolescente – Art. 70)



### O QUE É

Perceber as situações em que a dignidade, integridade e cidadania estão sob ameaça de violação por qualquer pessoa, grupo ou instituição, e saber a quem recorrer para buscar ajuda.



### CONTEXTO

Desde a década de 1990, avançamos muito em relação à garantia e efetivação de direitos de adolescentes e jovens, mas ainda persistem grandes desafios para que estejam a salvo de qualquer ameaça. A cada dia, 31 meninas e meninos de 10 a 19 anos são vítimas de homicídio no País. Em 2015, foram mais de 10 mil meninos mortos no Brasil – mais que todos os meninos mortos na Síria no mesmo ano<sup>1</sup>.

Segundo o Ministério da Saúde<sup>2</sup>, o país registrou um aumento de 83% nas notificações gerais de violências sexuais contra crianças e adolescentes, entre 2011 e 2017. Foram 184.524 casos de violência sexual, sendo 58.037 contra crianças e 83.068 contra adolescentes. Apesar do aumento, o próprio Ministério calcula que haja subnotificação dos casos. A maioria das vítimas é do gênero feminino e negra, o que indica uma maior vulnerabilidade desses grupos.



### EVIDÊNCIAS

- ✓ Conhece seus direitos, quem são as pessoas responsáveis por sua garantia e onde buscar informação sobre a rede de proteção;
- ✓ Identifica quando alguém ou alguma instituição tenta fazer algo que pode violar seus direitos.



### PARA INSPIRAR

*Superar a violência<sup>3</sup>*

Raquel tem 17 anos e viveu em um abrigo até os 16 anos. “Eu passei por situações de violência pelas quais eu tive de fazer denúncia e ir para o abrigo. E era um processo gigantesco. Você precisa falar com delegado, assistente social, psicóloga, ir ao conselho tutelar e contar a mesma história todo o tempo. Com acesso difícil, a pessoa que já viveu o trauma da violência não vai querer passar por tudo isso várias vezes”, diz.

Por sua própria experiência, Raquel, que hoje participa ativamente na luta pelos direitos de outras meninas, sempre ressalta a necessidade de um aparato eficiente para atender as vítimas de violência. Além disso, ela denuncia a ausência de políticas públicas, de delegacias especializadas e conselhos tutelares em sua comunidade, o que dificulta o acesso dos moradores aos serviços que amparam e protegem as vítimas.



### PARA ANIMAR O DEBATE

Sofrer uma violência afeta gravemente não apenas a segurança física, mas também a emocional de adolescentes. Procurar ajuda da família, dos amigos, da polícia e/ou outros agentes públicos, assim como fez Raquel, é a decisão correta para se proteger e responsabilizar agressores. Para tal, é preciso reconhecer quando se está em risco, além de saber como e a quem pedir ajuda.

- ✓ Quais são as principais ameaças sofridas por adolescentes?
- ✓ Com quem você pode contar quando sente que está sob ameaça?
- ✓ Até que ponto as características pessoais (gênero, raça e etnia, local onde mora, orientação sexual) influenciam na proteção ou violação de seus direitos?

1 Estimativa do UNICEF com base no DATASUS 2016

2 Boletim Epidemiológico da Secretaria de Vigilância em Saúde Ministério da Saúde. Volume 49 | Nº 27 | Jun. 2018

3 Publicada originalmente no site do UNICEF <https://www.unicef.org/brazil/pt/>

# NA PRÁTICA

A violação dos direitos da juventude pode ser fácil de enxergar em casos extremos, tais como agressões físicas ou ameaças de morte. Mas há muitas maneiras sutis de ameaçar os direitos, como uma oferta de um trabalho noturno que parece promissora, mas pode resultar no abandono dos estudos, por exemplo;

os megaeventos ou obras, que podem ampliar o trabalho infantil e a exploração sexual; ou discursos de ódio que acontecem na internet.

Por isso, é importante saber reconhecer todas as situações de violação e conseguir buscar proteção numa rede de apoio.

**ATENÇÃO:** Confira na Caixa de Ferramentas as referências indicadas nesta ficha e outros materiais para se aprofundar no tema.

## TEMA

### RECONHECER OS DIREITOS

## PROPOSTAS DE ATIVIDADES



Separe a turma em pequenos grupos e entregue diferentes trechos do *Estatuto da Criança e do Adolescente* (ECA) para cada um. Cada grupo deve ler e discutir o trecho, tentando relacionar com a realidade cotidiana em que vive. *O que diz a lei? De qual direito trata o trecho? Como esse direito é efetivado ou violado na minha vida? Como reivindicar e acessar esse direito?*

Peça para cada grupo preparar uma apresentação sobre o que discutiu, pode ser em poema, música, teatro ou cartaz.

### IDENTIFICAR AS AMEAÇAS

Quais as principais ameaças aos direitos de adolescentes no território onde vivem?

Incentive o grupo a realizar um mapeamento das principais ameaças: *Quais são as ameaças? Drogas, violência, exclusão escolar, exploração do trabalho, outras?*

O próximo passo é identificar serviços, pessoas e instituições que podem proteger adolescentes dessas ameaças e onde é possível denunciar. Por exemplo, o *Conselho Tutelar*, organizações sociais, familiares, o *Disque 100*, o App Proteja Brasil, entre outros.

### MOBILIZAÇÃO SOCIAL POR DIREITOS

A partir das ameaças identificadas e do mapeamento dos serviços, instituições e pessoas de apoio, o grupo pode construir uma ou mais campanhas de comunicação e mobilização social em torno da defesa de direitos. Dessa forma, além de pesquisar e aprender como se proteger das violações de direitos, adolescentes poderão disseminar essas informações.

Use a criatividade, a campanha pode ter um *flashmob*, um debate público, produção de jornais murais, fanzines, vídeos e outras mídias.

Sugestões de temas:

- ✓ Enfrentamento ao abuso e à exploração sexual de crianças e adolescentes;
- ✓ Combate ao uso e abuso de álcool e outras drogas por adolescentes;
- ✓ Combate ao trabalho infantil e ao trabalho adolescente desprotegido;
- ✓ Combate ao mosquito vetor da Dengue, Chikungunya e Zika vírus;
- ✓ Prevenção das IST e do HIV/Aids
- ✓ Enfrentamento do racismo, do machismo, da LGBTfobia e do *bullying*;
- ✓ Enfrentamento ao homicídio de adolescentes negros;
- ✓ Uso seguro da internet.

Confira as dicas de materiais que podem ajudar nesta atividade, na **Caixa de Ferramentas**.

## FICHA 5

# GERENCIAR CONFLITOS DE FORMA SAUDÁVEL E POSITIVA



### O QUE É

Identificar situações de conflito, compreender as diferentes posições dentro dele e intervir para alcançar uma resolução pacífica.



### CONTEXTO

Os conflitos fazem parte da vida. Eles podem ser oportunidades de aprendizado e amadurecimento. No entanto, quando não são solucionados de forma pacífica, eles geram mágoas, destroem laços afetivos entre as pessoas e podem chegar à violência verbal e/ou física. Solucionar conflitos de forma positiva e pacífica requer a capacidade de se colocar no lugar do outro, controlar as próprias emoções e mediar relações em situações difíceis.



### TÁ NA LEI

“Desenvolver ações nacionais de elaboração de estratégias de mediação de conflitos e de Justiça Restaurativa nas escolas e outras instituições formadoras e instituições de ensino superior...”  
(Programa Nacional de Direitos Humanos – PNDH 3)



### EVIDÊNCIAS

- ✓ Compreende sentimentos, necessidades e valores das pessoas envolvidas em uma discussão;
- ✓ Assume os próprios interesses e vontades, mas considera também a opinião de outras pessoas, como pais, amigos e professores;
- ✓ Procura resolver problemas de forma pacífica, sem aderir à violência verbal ou física.



### PARA INSPIRAR

*Oportunidade que faz a diferença<sup>1</sup>*

Davi Nunes tem 12 anos e era conhecido na escola por ser “inquieto”, “briguento” e “desinteressado”. Tirava notas baixas e sua mãe era chamada constantemente à diretoria por causa de seu comportamento.

Porém, a história de Davi ganhou novos rumos desde que ele começou a participar de um projeto social, do qual gosta muito. Mas para continuar participando do projeto, precisou negociar e ganhar a confiança da mãe. “Minha mãe disse que, se eu não parasse de bagunçar e brigar na escola, não poderia ir mais às reuniões do projeto. Aí eu comecei a mudar porque eu gosto muito das atividades. A gente aprende muitas coisas, faz novas amizades e ajuda a nossa escola e a comunidade também”, conta.



### PARA ANIMAR O DEBATE

Davi se viu, muitas vezes, em meio a conflitos, pois bagunçava, brigava e se desentendia com colegas e professores na escola. Participar do projeto fez com que ele buscasse outras formas de se relacionar, mas antes, precisou ganhar a confiança da mãe e melhorar o comportamento na escola. Mediar conflitos e negociar interesses faz parte da vida.

- ✓ Você já vivenciou situações de conflito e desentendimento de forma presencial ou na internet? Como procurou resolvê-las?
- ✓ Como o diálogo pode ajudar a compreender as razões de conflitos e da violência?
- ✓ Quais estratégias podemos usar para negociar nossos interesses em vez de partir para o conflito?

<sup>1</sup> Publicado originalmente no site do UNICEF <https://www.unicef.org/brazil/pt/>

# NA PRÁTICA

As divergências de ideias, culturas e interesses podem provocar muitos conflitos, sejam eles intergeracionais (com os responsáveis, avós, professores, etc) ou entre pares (com colegas, irmãs, irmãos e outros). E, muitas vezes, esses conflitos podem escalar para a violência.

Nossa sociedade costuma estimular a punição e o maniqueísmo. Isso significa que ou você está totalmente certo ou totalmente errado

e, obviamente, quem está errado precisa ser punido por isso. Só que nem sempre é assim, e esse processo provoca rupturas nas relações e não é eficaz para resolver os problemas que geraram os conflitos. Ouvir, compreender, exercitar a empatia e buscar saídas pacíficas são as únicas formas de restabelecer laços e provocar mudanças reais de comportamentos.

**ATENÇÃO:** Confira na Caixa de Ferramentas as referências indicadas nesta ficha e outros materiais para se aprofundar no tema.

## TEMA

### MEDIAÇÃO POPULAR

## PROPOSTAS DE ATIVIDADES



Há algum conflito no grupo, na comunidade, na escola ou nas mídias sociais? Que tal resolver usando a técnica de mediação popular?

A técnica exige uma mediação sensível que tem por objetivo ouvir e ajudar as partes envolvidas num conflito a se compreenderem mutuamente e também a encontrarem soluções possíveis para a resolução do conflito. Para isso, é necessário ouvir cada pessoa envolvida, fazer perguntas para compreender exatamente o que desejam e sentem e facilitar o diálogo entre elas.

Confira o Passo-a-passo completo do Guia de Mediação Popular, na **Caixa de Ferramentas**.

### RESOLVENDO CONFLITOS

Crie previamente algumas cartas com situações conflituosas, como briga entre pais e adolescentes, entre irmãs e irmãos, na escola ou com colegas. As cartas devem narrar resumidamente o conflito e suas causas. Separe a turma em pequenos grupos. Sorteie uma situação para cada grupo encenar. O restante da turma observa e, ao final, discute como aquele conflito poderia ser resolvido. [As pessoas poderiam se ouvir mais? Se colocar no lugar da outra? É possível ceder em algo?](#)

### RECONHECENDO AS EMOÇÕES

Reconhecer e administrar os próprios sentimentos e emoções nos ajuda a ter uma postura mais equilibrada diante de conflitos.

Entregue a cada adolescente uma tabela com duas colunas, numa delas escreva previamente vários sentimentos, como raiva, frustração, alegria, tristeza, vergonha, etc. Deixe a outra em branco e peça para que escrevam, individualmente, as situações que lhes provocam aquele sentimento. Depois, converse com o grupo sobre as descobertas.

## FICHA 6

# DESENVOLVER A COMUNICAÇÃO INTERPESSOAL



### TÁ NA LEI

“O direito à liberdade compreende os seguintes aspectos:  
II - opinião e expressão;  
V - participar da vida familiar e comunitária, sem discriminação”.  
(Estatuto da Criança e do Adolescente – Art. 16)



### O QUE É

Comunicar e trocar ideias, sentimentos, valores e necessidades, bem como escutar visões de mundo diferentes, gerenciar críticas e compreender o ponto de vista das outras pessoas.



### CONTEXTO

A comunicação pressupõe que as pessoas envolvidas na conversa se escutem e se compreendam. Muitas vezes, a gente se expressa, mas a outra pessoa não consegue escutar o que a gente queria comunicar e vice-versa. Aprender a se comunicar e receber o que a outra pessoa fala, de maneira a se conectar com suas necessidades e valores, contribui para que nossas diferenças diminuam e para que possamos encontrar ações que satisfaçam a todos. Esse é o caminho para estabelecer relações afetivas e sustentáveis.



### EVIDÊNCIAS

- ✓ Consegue expressar sentimentos, valores e necessidades de forma clara;
- ✓ Escuta as críticas e elogios como formas de expressar necessidades não atendidas ou atendidas;
- ✓ Em uma discussão, procura compreender porque determinado posicionamento foi adotado.



### PARA INSPIRAR

*Comunicar para transformar<sup>1</sup>*

Quem conhece Renato Gardel logo se encanta por sua gentileza e capacidade de comunicação. Ele tem 18 anos e muita história para contar. O jovem, que superou diversos problemas familiares, trabalhou desde cedo como jovem aprendiz, e buscava algo que o fizesse feliz. Ao participar de um projeto comunitário, ele descobriu o que realmente gosta de fazer: se comunicar para ajudar a comunidade. Renato desenvolveu a habilidade para ouvir as pessoas e suas necessidades, aprendeu a se comunicar de forma efetiva e a utilizar diferentes técnicas e ferramentas de comunicação para promover os direitos. No projeto, Renato já teve a oportunidade de fazer uma pesquisa de opinião com crianças e adolescentes da comunidade sobre a garantia de seus direitos e até de participar de um debate com o prefeito de sua cidade.



### PARA ANIMAR O DEBATE

Renato usa sua capacidade de comunicação para ajudar a promover os direitos de crianças e adolescentes de sua comunidade. Desse modo, ele precisa ouvir as necessidades dos outros, saber negociar e se comunicar com clareza.

- ✓ Como é a sua comunicação nos ambientes em que frequenta?
- ✓ Quais as principais dificuldades de estabelecer uma comunicação efetiva com a família, professores e amigos?
- ✓ Qual a importância de nos comunicarmos de forma clara e eficiente?
- ✓ Quando não conseguimos mais escutar outra pessoa ou nos fazer ouvir, quais são as nossas opções?

<sup>1</sup> Publicado originalmente no site do UNICEF <https://www.unicef.org/brazil/pt/>



# NA PRÁTICA

Uma comunicação com ruídos pode afetar as relações e o bem-estar das pessoas. Na maioria das vezes, temos dificuldade de dizer o que precisamos ou compreender as necessidades dos outros. Além disso, podemos alimentar mal-entendidos e rancores em vez de resolver os problemas.

É importante aprender a observar sem julgar, identificar os próprios sentimentos, assumir a responsabilidade por eles, reconhecer as necessidades e comunicar de forma clara o que se precisa. Vale também escutar o que os outros necessitam, buscar compreender a situação da outra pessoa e tomar decisões de forma compartilhada.

**ATENÇÃO:** Confira na Caixa de Ferramentas as referências indicadas nesta ficha e outros materiais para se aprofundar no tema.

## TEMA

### DEBATER IDEIAS

## PROPOSTAS DE ATIVIDADES



Escolha um tema polêmico, algo do interesse do grupo e que, realmente, divida as opiniões.

Separe o grupo entre aqueles que são a favor ou contra determinado ponto do assunto em questão. Pode também ter um grupo de pessoas indecisas.

Organize um debate no qual cada grupo vai apresentar seus posicionamentos ou dúvidas em relação ao tema.

Em seguida, converse com as pessoas, não sobre o tema, mas sobre a forma como a discussão aconteceu:

- ✓ As pessoas se ouviram? Respeitaram a posição umas das outras?
- ✓ Procuraram entender o motivo de as pessoas pensarem como pensam?
- ✓ Buscaram apresentar seus pontos de vista de forma clara e respeitosa?
- ✓ Como se sentiram?

Em seguida, proponha uma nova rodada de debate, dessa vez, levando em conta a avaliação feita sobre a primeira.

### COMUNICAÇÃO EFETIVA

Escreva em tarjetas, numa quantidade igual ao de pessoas no grupo, as seguintes orientações:

- ✓ Não consigo falar.
- ✓ Não consigo enxergar.
- ✓ Não consigo ouvir.

Sorteie entre participantes e organize grupos. Entregue o modelo de desenho de um barco. Cada grupo deve fazer o desenho sendo que cada participante deve contribuir levando em conta a descrição que recebeu. Por exemplo, se tirou a tarjeta “não consigo falar”, não pode falar. Se recebeu “não consigo ouvir”, deve interagir como se não ouvisse.

Depois de realizada a tarefa, revele as orientações que cada pessoa recebeu e dialogue com a turma sobre como se sentiram.

- ✓ Conseguimos nos comunicar?
- ✓ Percebemos e cuidamos das necessidades das outras pessoas?
- ✓ Sentimos que as outras pessoas acolheram a gente com cuidado?
- ✓ Como isso se relaciona com o nosso cotidiano?

### RUÍDOS NA COMUNICAÇÃO

Organize o grupo em círculo e cochiche uma mensagem ao ouvido de uma pessoa. Deve ser algo simples, mas não muito fácil. Pode ser um ditado popular ou o trecho de uma música, por exemplo. Cada participante deve ir passando a mensagem às outras pessoas da mesma forma. A última a receber deve falar em voz alta e, então, o grupo confere se essa era a mensagem original.

Em seguida, converse com a turma sobre comunicação. Por que ocorrem ruídos na comunicação? Como evitar ruídos que causem problemas em nossa comunicação?

## FICHA 7

# ESTABELECEER RELAÇÕES AFETIVAS E SUSTENTÁVEIS NO ÂMBITO DA FAMÍLIA E DA COMUNIDADE



### TÁ NA LEI

“É direito da criança e do adolescente ser criado e educado no seio de sua família e, excepcionalmente, em família substituta, assegurada a convivência familiar e comunitária, em ambiente que garanta seu desenvolvimento integral”. (*Estatuto da Criança e do Adolescente – Art. 19*)



### O QUE É

Criar e manter vínculos sociais e afetivos com seus pares e pessoas de diferentes idades.



### CONTEXTO

A adolescência é um momento de ampliação das relações sociais. Com maior autonomia em relação à família, adolescentes passam a conhecer mais gente e a frequentar novos grupos de convivência, principalmente, entre pares. Conseguir manter vínculos saudáveis com pessoas de todas as idades, ao longo de todas as fases da vida, é fundamental para ter uma rede de apoio, de afeto e de aprendizado.



### EVIDÊNCIAS

- ✓ Estabelece e preserva vínculos de afeto na família e comunidade;
- ✓ Discute seus problemas com pessoas de confiança na família e comunidade;
- ✓ Escuta, acolhe, e ajuda os familiares e colegas, buscando compreender seus valores e preocupações.



### PARA INSPIRAR

*Medalhas e afeto*<sup>1</sup>

Sandriely Fontenele, 15 anos, tem mais de 10 medalhas de ouro e prata em competições escolares regionais e nacionais. A adolescente tem deficiência intelectual e encontrou no esporte um caminho de superação. Mas nem sempre foi fácil para ela construir laços de confiança e amizade, principalmente com pessoas novas, fora do ambiente familiar.

O amor pelas piscinas começou cedo, por incentivo da mãe. Na natação, Sandriely sentia-se segura. Fora das raízes, entretanto, ela tinha medo de não ser acolhida. O desafio aumentou quando a família se mudou de cidade. Sem conhecer ninguém na nova escola, ela resolveu conversar com a professora de educação física e contou sobre sua paixão pelos esportes, perguntando se a professora poderia ajudá-la a encontrar um grupo que também se dedicasse às atividades físicas. A conversa foi longa e a professora apoiou Sandriely para que ela integrasse as equipes dos jogos escolares. Ali, ela conheceu outras adolescentes atletas e conseguiu estabelecer vínculos de amizade com pessoas que também compartilhavam a paixão pelos esportes. E a professora de educação física manteve-se como uma referência de amizade e apoio na vida e no esporte.



### PARA ANIMAR O DEBATE

O afeto e o apoio que Sandriely recebeu da mãe e da professora foram fundamentais para seu desenvolvimento como pessoa e como atleta. Criar e manter relações são muito importantes para toda a vida.

- ✓ Há pessoas na sua família e comunidade de quem você é próximo ou gostaria de ser?
- ✓ Quais as dificuldades em estabelecer relações afetivas sustentáveis na família e/ou na comunidade?
- ✓ Você mantém amigas e amigos da infância?

<sup>1</sup> Publicada originalmente no site do UNICEF <https://www.unicef.org/brazil/pt/>

# NA PRÁTICA

Contar com uma rede de amigas, amigos e familiares com quem possamos compartilhar sentimentos e experiências é fundamental. Embora adolescentes estejam conquistando sua autonomia em relação aos pais e familiares, isso não significa o seu desligamento emocional. Mesmo dependendo cada vez menos da família em termos psicológicos e sociais, é importante

que adolescentes contem com o apoio familiar para compreender questões da vida e conquistar a segurança para assumir novos papéis sociais. Assim, é preciso lidar com as diferenças geracionais, reconhecendo e valorizando os saberes e a experiência das pessoas mais velhas e também conseguindo expor e defender seus pontos de vista, conhecimentos e interesses.

**ATENÇÃO:** Confira na Caixa de Ferramentas as referências indicadas nesta ficha e outros materiais para se aprofundar no tema.

## TEMA

### CONFIANÇA

## PROPOSTAS DE ATIVIDADES



Estabelecer relações interpessoais afetivas e sustentáveis exige confiança. Somente se eu confio na outra pessoa é que poderei compartilhar com ela minhas experiências, angústias, alegrias, e assim por diante. Da mesma forma, as pessoas com as quais nos relacionamos precisam confiar em nós.

Para trabalhar o tema da confiança, divida o grupo de adolescentes em duplas. Dê uma venda para cada dupla. Uma das pessoas terá os olhos vendados, enquanto a outra deve conduzi-la pelo espaço, sem deixá-la cair ou esbarrar em nada. Depois as duplas devem trocar de papel, a pessoa que conduziu deve ser vendada e a outra conduzi-la.

Depois converse com a turma sobre a experiência. *Como foi confiar na outra pessoa? E como foi assumir a responsabilidade de cuidar de alguém? Na nossa vida, em quem podemos confiar? Como fazemos para manter relações afetivas com as pessoas nas quais confiamos? Como estabelecer novas relações?*

### RELAÇÕES INTERGERACIONAIS

É comum que os conflitos familiares tenham origem geracional. Para pais ou avós, às vezes, é difícil compreender o modo de ser e os pontos de vista de adolescentes e vice-versa. Que tal propor um exercício para que meninas e meninos tenham a oportunidade de se aproximar de pessoas adultas e idosas da família?

Construa com o grupo, uma pesquisa sobre a juventude de seus avós (ou pais). As e os adolescentes devem fazer entrevistas com pais e/ou avós para descobrir como era ser adolescente e jovem na sua época. Que músicas ouviam, como se vestiam, sobre o que conversavam, como era a relação com os pais, quais eram seus sonhos e seus medos.

Depois, cada adolescente deve compartilhar os resultados das entrevistas. Aproveite para conversar sobre as relações intergeracionais.

### AMIZADE

Expressar o afeto é muito importante para mantermos nossas relações. Proponha que cada pessoa escreva uma carta para a melhor amiga ou o melhor amigo, dizendo o quanto valoriza sua amizade.

## FICHA 8

# ADOTAR ATITUDE DE RESPEITO E VALORIZAÇÃO DA DIVERSIDADE



### TÁ NA LEI

“A criança gozará proteção contra atos que possam suscitar discriminação racial, religiosa ou de qualquer outra natureza”. (*Declaração Universal dos Direitos da Criança - Princípio 10*)



### O QUE É

Enxergar a beleza de cada cultura e aprender com as diferenças de raça/etnia, orientação sexual, religião, cultura, gênero e deficiência, sem discriminação.



### CONTEXTO

A diversidade presente na sociedade brasileira é uma das nossas maiores riquezas. No entanto, a discriminação racial que persiste no Brasil se reflete nas desigualdades que afetam a vida de meninas e meninos. Por exemplo, os meninos negros têm quase três vezes mais chances de sofrer morte violenta do que os meninos brancos<sup>1</sup>. Na faixa etária entre 5 e 13 anos, 71,8% das vítimas do trabalho infantil são pretas e pardas; para o grupo de 14 a 17 anos, o percentual de pretas ou pardas foi de 63,2%, em 2016<sup>2</sup>. E ainda, a proporção de adolescentes negros de 15 a 17 anos fora da escola é de 16%, enquanto entre brancos é de 10%<sup>3</sup>.



### EVIDÊNCIAS

- ✓ Relaciona-se sem preconceito com pessoas de diferentes raças, classes, gêneros, orientações sexuais e origem;
- ✓ Tem atitude respeitosa com as diversas manifestações culturais, políticas e religiosas;
- ✓ Faz uso seguro e cidadão da internet, das redes sociais, e reflete sobre suas atitudes online.



### PARA INSPIRAR

*Uma nova imagem no espelho*<sup>4</sup>

“Parei na frente do espelho, peguei a tesoura e comecei a cortar o meu cabelo. Desde pequena, eu sempre alisava. Tinha medo de assumir o cabelo crespo. O que as pessoas pensariam de mim? Quando me olhei de novo, gostei do que vi: – Me libertei”. A adolescente Sara Matias, assim como tantas outras meninas, demorou em assumir sua identidade étnico-racial por causa do racismo. Aos 16 anos, ela gosta de exibir seu cabelo crespo, que enfeita com diferentes turbantes.

Além de valorizar sua negritude, Sara foi aprendendo a se respeitar enquanto menina. “Os meninos se acham superiores. Mexem com a gente na rua. Quando namoramos, querem que a gente deixe de sair com os amigos. Também ouço sobre algumas meninas que apanham. Isso tem que mudar”.



### PARA ANIMAR O DEBATE

O racismo, o machismo, a LGBTfobia fazem com que adolescentes deixem de assumir quem são e sofram por conta do preconceito. A história da Sara demonstra que é importante enfrentar o preconceito e construir uma sociedade que valorize as diversidades.

- ✓ Você já sofreu algum tipo de discriminação? Como reagiu? Você sabe onde e como denunciar o racismo?
- ✓ Por que há discriminação? Como ela afeta a vida de adolescentes?
- ✓ Como superar as diversas formas de preconceito e promover uma sociedade que valorize a diversidade?

1 Índice de Vulnerabilidade Juvenil à Violência 2017

2 Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio Contínua 2016

3 Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios 2016

4 Publicada originalmente no site do UNICEF <https://www.unicef.org/brazil/pt/>

# NA PRÁTICA

A discriminação por causa de gênero, orientação sexual, raça, etnia ou deficiência, provoca a exclusão de muitas meninas e meninos. Enfrentá-la e formar pessoas capazes de conviver com as diferenças é um caminho indispensável para uma sociedade igualitária, livre e pacífica.

A internet, que proporciona tantos benefícios e oportunidades para adolescentes, é um espaço por onde também se disseminam discursos de ódio, ofensas e exposições que causam danos irreparáveis e alimentam um ciclo de violência. Esse ciclo pode se romper com atitude de respeito e valorização das diversidades, denúncia de práticas discriminatórias e um trabalho de reparação nos casos em que houve preconceito.

**ATENÇÃO:** Confira na Caixa de Ferramentas as referências indicadas nesta ficha e outros materiais para se aprofundar no tema<sup>1</sup>.

## TEMA

### ESTEREÓTIPOS E PRECON- CEITOS

## PROPOSTAS DE ATIVIDADES



Em tarjetas de papel, escreva, em tamanho legível, os seguintes rótulos:

- ✓ Tenho uma deficiência, evite falar comigo.
- ✓ Sou estrangeira/o, me ignore.
- ✓ Sou gay, faça piadinha sobre mim.
- ✓ Sou bonita/o, me elogie.
- ✓ Sou rica/o, me admire.
- ✓ Sou famosa/o, me bajule.
- ✓ Inclua outros. Equilibre os rótulos que gerem reações positivas e negativas, de acordo com estereótipos sociais.

Cole nas costas de cada participante. Todas as pessoas do grupo devem ver as tarjetas umas das outras, menos a sua própria. Em seguida, peça para que circulem pelo espaço e interajam entre si, levando em conta a tarjeta de cada pessoa. Elogiar a(o) bonita(o), rir do gay, entre outros.

Depois, revele os rótulos de cada participante e motive o grupo a comentar como se sentiu. E aproveite para promover uma reflexão sobre a discriminação e seu impacto na vida de meninas e meninos. O que é preconceito? O que é desigualdade? Sabemos reconhecer atitudes de preconceito? O que fazemos? Como isso nos afeta?

Para finalizar, faça a roda do elogio, na qual cada adolescente deve elogiar outra pessoa do grupo.

### GÊNERO, RAÇA E ETNIA

Separe imagens de revistas e jornais com representação de pessoas negras, mulheres, gays, indígenas. Peça para o grupo analisar as imagens e discutir a respeito. Como a mídia representa esses grupos? Por quê? Quais os impactos disso na qualidade de vida dessas pessoas? Como superar a representação estigmatizada e preconceituosa de determinados grupos sociais? Qual a importância da representação positiva?

Exiba o vídeo *Gênero, Raça e Etnia*, disponível na Caixa de Ferramentas, e discuta com a turma os impactos do machismo, racismo e LGBTfobia na sociedade.

### ALTERIDADE

Peça para as e os adolescentes escreverem em um papel algo que outra pessoa do grupo deve fazer. Pode ser um gesto, uma tarefa, ou qualquer coisa. Não dê mais orientações. Depois faça um círculo e informe que a regra mudou e agora cada adolescente deve fazer o que propôs para a outra pessoa fazer.

Depois dialogue com o grupo sobre alteridade. Como é se colocar no lugar da outra pessoa? Como esse exercício da alteridade pode impactar nas nossas relações?

<sup>1</sup> Outras propostas de atividades encontram-se no Desafio 8 (Promover práticas de enfrentamento ao racismo) do Guia do(a) Mobilizador(a) de Adolescentes e Jovens, disponível em: <http://selounicef.org.br/adolescentes>

## FICHA 9

# DESENVOLVER PREFERÊNCIAS ESTÉTICAS E SENSIBILIDADE CULTURAL E ARTÍSTICA



### O QUE É

Reconhecer-se como humano pelo acesso e pela produção de arte; e pelo desenvolvimento de suas capacidades de ver, ouvir, movimentar-se, atuar e sentir-se no mundo.



### CONTEXTO

O acesso às atividades artísticas e culturais é um direito e faz parte da formação integral de adolescentes. No entanto, para uma parcela da população, isso ainda é um desafio. Apenas 23,4% dos municípios brasileiros possuem museus ou salas de espetáculos, e só 10,4% têm sala de cinema<sup>1</sup>. Cada vez mais, a cultura popular e de rua representam uma oportunidade. Os saraus, os grafites e os bailes são exemplos de criação e fruição de bens culturais por adolescentes.



### TÁ NA LEI

“Toda pessoa tem o direito de participar livremente da vida cultural da comunidade, de fruir as artes e de participar do processo científico e de seus benefícios”. (*Declaração Universal dos Direitos Humanos - Art. XXVII*)



### EVIDÊNCIAS

- ✓ Valoriza e aprecia as diferentes manifestações artísticas, como teatro, dança, música, literatura, pintura, entre outros;
- ✓ Interessa-se pelas expressões artísticas e culturais, como culinária, artesanato e costumes de diferentes regiões do País e do mundo.



### PARA INSPIRAR

#### Arte pela vida

Wilbert Santos tem 17 anos de idade. É talentoso, desinibido, simpático e indignado com as desigualdades. Wilbert já perdeu entre 10 e 15 amigos assassinados no bairro onde vive, que é um dos mais violentos da cidade. E a forma encontrada para lidar com a dor da perda e a constante proximidade da morte precoce foi por meio da arte, especialmente, da música e do teatro, suas maiores paixões. “É muito tenso tudo isso. Um jovem ter a vida e os sonhos apagados tão cedo vai contra a natureza, mas aqui na periferia isso é muito comum. Pela arte, tiro essa tensão de dentro de mim”, avalia.

Wilbert faz teatro de rua desde criança. Recentemente, passou na seleção para o curso de teatro no Instituto Federal e carrega o orgulho e a alegria de poder viver da sua arte.



### PARA ANIMAR O DEBATE

Conhecer e experimentar diferentes manifestações culturais e artísticas amplia o repertório e a sensibilidade. No caso de Wilbert, a arte ajudou também a superar a violência e a construir um projeto de vida.

- ✓ Como você e seus amigos têm se expressado artisticamente?
- ✓ Quais são as tradições culturais presentes em sua família e comunidade?
- ✓ Quais os desafios que adolescentes encontram para usufruir de bens e serviços culturais na cidade?

<sup>1</sup> IBGE: Pesquisa de Informações Básicas Municipais 2015.

# NA PRÁTICA

A arte e a cultura são importantes elementos para a construção de um olhar reflexivo sobre a vida e o mundo. Cada sociedade possui as suas expressões artísticas e as suas práticas culturais específicas. Reconhecer e vivenciar essas expressões consiste em algo tão fundamental na

formação de adolescentes, quanto aprender as disciplinas tradicionais.

O acesso à arte e à cultura é um direito de cada adolescente. Além de ser uma fonte de prazer e alegria, a ampliação do repertório cultural também é fundamental para gerar oportunidades de acesso à educação e ao trabalho e para construir um projeto de vida.

**ATENÇÃO:** Confira na Caixa de Ferramentas as referências indicadas nesta ficha e outros materiais para se aprofundar no tema.

## TEMA

### ARTE

## PROPOSTAS DE ATIVIDADES



Peça para cada adolescente listar seus gostos artísticos: música, filmes, livros, pintores. Em seguida, peça que formem duplas ou pequenos grupos e compartilhem suas escolhas. As pessoas devem compartilhar suas preferências umas com as outras, apresentando seus próprios gostos e conhecendo os das outras pessoas.

Em seguida, debata com a turma: O que é arte? Como seria a vida sem arte? O que nós conhecemos sobre a arte no Brasil e no mundo? É possível alargar esse repertório?

O grupo pode pesquisar novas expressões. Indique autores, cantores, escritores que eles podem conhecer. Cordel, artesanato e outras expressões populares são uma boa pedida.

Encerre com um poema ou uma canção popular.

## EXPLORAÇÃO DOS ESPAÇOS CULTURAIS DO MUNICÍPIO

Que tal organizar passeios pelos museus, centros de cultura, cinemas e teatros do município? Claro, também vale visitar espaços informais como murais de grafite, praças, circos e outros ambientes onde acontecem manifestações culturais na cidade.

As meninas e os meninos do grupo podem aproveitar para criar um mapeamento das oportunidades de acesso a arte e cultura que existem no município. Quais opções existem? São interessantes para adolescentes? Como são os espaços? Eles são suficientes? Como acessá-los?

O mapeamento pode gerar uma reflexão sobre a garantia e a violação do direito a arte e cultura.

## SARAU

Anime o grupo a organizar um sarau. Além de ser um momento de confraternização e celebração bem bacana, o sarau é uma oportunidade de valorizar os talentos da turma e apreciar diferentes expressões artísticas. Por conseguinte, as e os adolescentes podem fazer uma pesquisa sobre as diferentes expressões culturais existentes no território onde vivem e convidar artistas locais. Então, basta preparar um material de divulgação, organizar um cantinho aconchegante e realizar a atividade.



## FICHA 10

# UTILIZAR AS NOVAS TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO, INCLUSIVE AS MÍDIAS SOCIAIS, COM SENSO CRÍTICO



### TÁ NA LEI

“A criança terá o direito à liberdade de expressão; este direito incluirá liberdade para procurar, receber e partilhar informações e ideias de todos os tipos, independentemente de fronteiras, oralmente, por escrito ou na forma impressa ou de arte, ou através de qualquer outro meio de escolha da criança”.  
(*Convenção Internacional sobre os Direitos da Criança – Art. 13*)



### O QUE É

Ter visão crítica sobre a mídia, inclusive em ambientes virtuais, e utilizar diferentes veículos para manifestar opiniões, acessar e produzir conhecimento livremente.



### CONTEXTO

Apenas cinco famílias controlam metade dos 50 veículos de comunicação com maior audiência no Brasil<sup>1</sup>. Esse cenário, de grande concentração, viola o direito humano à comunicação e impede que uma maior pluralidade de ideias circule pela sociedade.

A ascensão da internet possibilitou que um número maior de pessoas exponha suas ideias e divulgue informações. Entretanto, ainda existem muitos desafios para garantir o acesso de toda a população à internet e para superar riscos como discursos de ódio, fraudes e a circulação de notícias falsas pela rede.



### EVIDÊNCIAS

- ✓ Manifesta opiniões sobre assuntos diferentes em meios variados, respeitando as diversidades;
- ✓ Informa-se sobre os acontecimentos da comunidade, estado, País, confrontando informações em diferentes veículos;
- ✓ Utiliza a internet de forma cidadã e segura.



### PARA INSPIRAR

*Comunicação para defesa dos direitos*

Há alguns anos, Artur Moreno, 17 anos, começou a se perguntar por que não havia notícias sobre sua comunidade na mídia tradicional. Foi essa inquietação que fez com que ele, estimulado por tudo o que viveu e aprendeu em um projeto comunitário, montasse um programa de rádio comunitária chamado Cosmos. Desde então, todas as semanas, o adolescente solta sua voz e sua criatividade para falar sobre temas de interesse de crianças e adolescentes, como educação, saúde e proteção. Artur também aprendeu a se comunicar sem usar a voz, levando os mesmos conhecimentos a um grupo de jovens surdas e surdos, por meio de um canal na internet em que divulga vídeos em libras. Agora, ele cursa Tecnologias de Sistemas de Computação e planeja alinhar seu trabalho social com a tecnologia.



### PARA ANIMAR O DEBATE

Assim como Artur, cada vez mais adolescentes estão se apropriando das Tecnologias da Comunicação e Informação para se expressar e promover direitos.

- ✓ Você já produziu algum tipo de conteúdo ou veículo de comunicação? Como foi?
- ✓ Como utilizar os meios de comunicação para promover os direitos?
- ✓ Como os meios de comunicação de massa representam adolescentes e jovens?

<sup>1</sup> Pesquisa Monitoramento da Propriedade da Mídia, realizada por Intervezes e Repórteres Sem Fronteiras, 2017. Disponível em <<https://brazil.mom-rsf.org/br/>>




# NA PRÁTICA

A maioria das tarefas e ações cotidianas de meninas e meninos, como estudar, ouvir música, conversar com amigos ou paquerar, passam pela internet. Além disso, a rede mundial de computadores tem potencializado a ação cidadã de adolescentes no mundo todo. Pela internet, meninas e meninos encontram grupos de apoio, reivindicam direitos, organizam e realizam diversas manifestações.

Mas a internet, que proporciona muitas oportunidades, também expõe adolescentes a riscos, tais quais ofensas, discriminações, invasão de privacidade, fraudes, notícias falsas, etc.

Utilizar a internet de forma segura e cidadã, explorando toda sua potência, é uma competência indispensável para adolescentes na sociedade contemporânea.

**ATENÇÃO:** Confira na Caixa de Ferramentas as referências indicadas nesta ficha e outros materiais para se aprofundar no tema<sup>1</sup>.

TEMA	PROPOSTAS DE ATIVIDADES 
<b>DIREITO HUMANO À COMUNICAÇÃO</b>	<p>Inicie a atividade conversando sobre o que entendem por comunicação. O que é comunicação? Por que a comunicação é um direito?</p> <p>Em seguida, faça um cine debate sobre o filme <i>Levante sua voz</i>, disponível na Caixa de Ferramentas.</p> <p>Algumas questões para animar o debate:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Como o cenário de comunicação no Brasil interfere no nosso direito à comunicação?</li><li>✓ Como a mídia influencia nos padrões sociais?</li><li>✓ Como superar esse cenário?</li></ul>
<b>USO SEGURO DA INTERNET</b>	<p>Que tal propor um teste para saber se as e os adolescentes têm feito uso seguro da internet?</p> <p>Distribua uma folha com as afirmações abaixo. Cada participante deve marcar 1 ponto para cada questão cuja resposta seja SIM.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Uso as datas de aniversários ou outras combinações simples nas minhas senhas.</li><li>✓ Já compartilhei senha com melhores amigas e amigos.</li><li>✓ Não uso senha para bloquear a tela do meu computador e telefone.</li><li>✓ Em geral, clico em qualquer link que me enviam.</li><li>✓ Já enviei fotos íntimas que me identificavam, pela internet.</li><li>✓ Já conversei pela internet com pessoas que não conhecia.</li><li>✓ Já marquei encontro pela internet com pessoas que não conhecia.</li><li>✓ Já publiquei, curti ou compartilhei mensagens ofensivas ou falsas.</li><li>✓ Quando estou pesquisando algo, costumo acessar somente o primeiro link que aparece na busca.</li><li>✓ Não costumo deslogar minhas contas pessoais no computador.</li></ul> <p>Converse com o grupo sobre o resultado dos testes. Não é necessário que revelem seus resultados, o importante é aproveitar para discutir estratégias de uso seguro e cidadão da internet. Utilize os materiais da Caixa de Ferramentas para dar dicas de uso seguro da internet ao grupo.</p>
<b>NOTÍCIAS FALSAS (FAKE NEWS)</b>	<p>Separe as e os participantes em grupos. Dê notícias verdadeiras para uns e falsas para os outros. Os grupos devem discutir e decidir se a notícia é falsa ou verdadeira e, em seguida, apresentar e justificar sua escolha.</p> <p>Aproveite para conversar sobre como cada participante reage aos conteúdos que acessa na internet: Confere as informações? Compartilha sem ler?</p> <p>Discuta com o grupo os impactos da circulação de notícias falsas e como enfrentar o problema.</p> <p>Motive a turma a construir campanhas de conscientização sobre o tema, com memes, gifs, vídeos e outras peças.</p> <p>Confira os links das agências de checagem de notícias na <b>Caixa de Ferramentas</b>.</p>

<sup>1</sup> Outras propostas de atividades encontram-se no Desafio 4 (Promover o direito à inclusão digital e ao uso seguro da internet) do Guia do(a) Mobilizador(a) de Adolescentes e Jovens, disponível em: <http://selounicef.org.br/adolescentes>

## FICHA 11

# IDENTIFICAR QUANDO AS PESSOAS PRECISAM DE AJUDA E ADOPTAR ATITUDE DE SOLIDARIEDADE



### TÁ NA LEI

“Todas as pessoas nascem livres e iguais em dignidade e direitos. São dotadas de razão e consciência e devem agir em relação umas às outras com espírito de fraternidade”.  
(Declaração Universal dos Direitos Humanos – Art. 1)



### O QUE É:

Ter sensibilidade para enxergar e compreender as dificuldades que as pessoas enfrentam e colaborar na busca de soluções coletivas e criativas com elas.



### CONTEXTO

O estudo *World Giving Index 2017*<sup>1</sup>, que mede o nível de solidariedade das nações com base no número de pessoas que ajudam desconhecidos, realiza trabalho voluntário e doa dinheiro a alguma causa, mostrou que a população brasileira vem ficando cada vez mais solidária. Em 2015, o País ocupava a 105ª posição e em 2017 ficou em 75º lugar, entre 139 países.

Em uma sociedade marcada pela competitividade, pode parecer difícil que as pessoas cooperem umas com as outras. Porém, cada vez mais, surgem experiências de iniciativas solidárias de pessoas e organizações que se articulam em redes para defender uma causa e ajudar as pessoas. Os cursinhos pré-vestibulares, as vaquinhas virtuais e os grupos de trocas, são alguns exemplos de ações nas quais as pessoas rompem com o individualismo e a competição e investem na colaboração e ajuda mútua.



### EVIDÊNCIAS

- ✓ Compadece-se e se indigna diante de situação de injustiça, e procura intervir sempre que possível;
- ✓ Se atenta às necessidades alheias e se dispõe a ouvir e a ajudar;
- ✓ Participa de campanhas, mutirões e movimentos que buscam o bem comum.



### PARA INSPIRAR

*Ajudando a transformar a comunidade*

Amanda de Paula Martins tem a fala firme e determinada de uma jovem que, aos 19 anos, utiliza toda a sua energia para ajudar a melhorar a vida de crianças e adolescentes da sua comunidade. “Quando me dei conta da realidade da minha cidade, percebi que o mundo não era ‘cor de rosa’ como eu pensava. A partir daí, decidi fazer algo para melhorar a vida das pessoas. Tomei essa causa para mim”, conta.

Então, Amanda começou a atuar nas escolas públicas da comunidade, atendendo crianças para atividades de reforço escolar e formação para a cidadania. Enquanto isso, traça planos para o futuro. “Talvez eu me candidate a algum cargo político ou para conselheira tutelar, além de fazer a faculdade de História e começar a dar aula”, revela.



### PARA ANIMAR O DEBATE

O senso de justiça social e solidariedade é um valor muito importante para vivermos em sociedade. Quando trabalhamos juntos, somos mais fortes.

- ✓ Quais as vantagens de ter atitudes de solidariedade na vida?
- ✓ Você conhece sistemas que funcionam de forma colaborativa, com base na solidariedade?
- ✓ Como seria possível promover a solidariedade entre amigos, colegas e familiares?
- ✓ Você conhece ou participa de algum coletivo ou grupo colaborativo na internet ou presencialmente?

<sup>1</sup> *World Giving Index 2017*, estudo global anual realizado pela *Charities Aid Foundation* (CAF), instituição com sede no Reino Unido, representada no Brasil pelo Instituto para o Desenvolvimento do Investimento Social (IDIS). Disponível em <[https://www.cafonline.org/docs/default-source/about-us-publications/cafworlindex2017\\_2167a\\_web\\_210917.pdf?sfvrsn=ed1dac40\\_10](https://www.cafonline.org/docs/default-source/about-us-publications/cafworlindex2017_2167a_web_210917.pdf?sfvrsn=ed1dac40_10)>

# NA PRÁTICA

Importar-se com o sofrimento alheio e ter alguma atitude de solidariedade vai além do discurso, implica ação. Dar atenção quando alguém próximo está triste e precisa desabafar, integrar um grupo de apoio a pessoas desabrigadas, se engajar como voluntário, atuar em ações políticas de combate às injustiças sociais são algumas maneiras de colocar em prática a solidariedade.

Agir em prol do bem comum é romper com a indiferença e sentir-se parte de um sistema em que os elementos atuam em interdependência, ou seja, o bem-estar das outras pessoas contribui para o bem geral da sociedade.

Dessa maneira, é preciso desenvolver o senso de justiça social e do bem comum.

**ATENÇÃO:** Confira na Caixa de Ferramentas as referências indicadas nesta ficha e outros materiais para se aprofundar no tema.

## TEMA

### DESIGUALDADE E INJUSTIÇA SOCIAL

## PROPOSTAS DE ATIVIDADES



Separe a turma em dois pequenos grupos. Cada um deve produzir um cartaz sobre um tema escolhido previamente. Mas, para realizar a tarefa, os grupos devem receber materiais de forma desigual. Para um, dê várias opções de canetas e lápis, revistas, tesouras e colas, tintas e papéis variados. Para outro, dê folhas brancas e alguns canetões. Durante a confecção do trabalho, ajude mais o grupo que recebeu mais materiais, dando informações adicionais sobre o tema.

Os grupos não devem se ver durante o exercício, somente na hora da apresentação. Provoque o grupo a perceber as diferenças de condições de trabalho que tiverem.

Algumas questões para o debate: *Como as desigualdades se apresentam na nossa sociedade? Quais as consequências sociais disso? Nós estamos atentos para perceber as situações de desigualdade e injustiça que nos cercam?*

### INTERDEPENDÊNCIA E SOLIDARIEDADE

Peça para que as e os participantes lavem as mãos para a realização desta atividade. Peça para que cada adolescente estique o braço direito e coloque o esquerdo para trás. Então, coloque um bombom ou uma bala (já sem o papel) na mão direita e diga que cada pessoa deve comer, mas sem dobrar o braço ou usar a mão esquerda. Espere até que alguém tenha a ideia de oferecer o bombom à pessoa do lado e vice-versa.

Converse sobre como somos interdependentes e como a vida pode ser mais fácil se cooperarmos.

### VOLUNTARIADO

Promova ações nas quais adolescentes possam se colocar diante das necessidades alheias, dedicar tempo a ouvir e apoiar outras pessoas.

Podem realizar visitas a asilos, orfanatos, hospitais e outros locais para um dia de ação voluntária.

É possível também organizar mutirões comunitários, com distribuição de alimentos e brinquedos, ou revitalização de espaços, atividades recreativas com crianças, e assim por diante.

Depois, converse com o grupo sobre as emoções e aprendizados da experiência.

## FICHA 12

# ADOTAR ATITUDE FINANCEIRA RESPONSÁVEL



### TÁ NA LEI

“[...] Toda pessoa, como membro da sociedade, tem direito à segurança social; e pode, legitimamente, exigir satisfação dos direitos econômicos, sociais e culturais, indispensáveis à sua dignidade e ao livre desenvolvimento da sua personalidade”. (Declaração Universal dos Direitos Humanos, 1948.)



### O QUE É

É saber fazer uma gestão sustentável dos recursos próprios, da família e da comunidade e consumir de maneira responsável.



### CONTEXTO

Cada vez mais, a população jovem do País tem agregado às estatísticas de pessoas endividadas. Segundo o Serasa (Centralização dos Serviços dos Bancos), em março de 2016, pessoas com idade entre 18 e 25 anos, representavam 15% das pessoas com dívidas em atraso.

Além de compor o grupo mais afetado pelo desemprego e pelo trabalho precarizado, outros fatores contribuem para a inadimplência entre jovens, como a exposição aos apelos de consumo da mídia e a falta de educação financeira. O endividamento contribui para o empobrecimento da população jovem, limita seu acesso às oportunidades de lazer e estudos e compromete escolhas para o futuro.



### EVIDÊNCIAS

- ✓ Planeja os recursos fazendo escolhas em longo prazo e consegue adiar desejos imediatos em prol de maiores benefícios futuros;
- ✓ Preocupa-se com a origem e cadeia de produção do que consome e opta pelo comércio justo e solidário;
- ✓ Atua de forma colaborativa e cooperativa com os diversos atores do sistema econômico.



### PARA INSPIRAR

#### Endividamento juvenil<sup>1</sup>

Marina Santos\*, 18 anos, não conseguia resistir às tentações das vitrines: roupas, acessórios, presentes, gastava muito mais do que o salário que recebia como auxiliar de departamento pessoal. E se o bolso estava vazio, o cartão de crédito entrava em cena, e só quando a fatura chegava é que se dava conta de que havia gastado demais. Resultado: perdeu o controle das suas finanças e quase teve o nome incluso no Serviço de Proteção ao Crédito (SPC). “Não tinha muita noção do que gastava, fiquei desempregada e aí virou uma bola de neve”, conta. Foi assim que Marina entrou para as estatísticas de jovens endividados no Brasil, número que vem aumentando a cada dia.

\*nome fictício



### PARA ANIMAR O DEBATE

A história da Marina\* revela a importância do planejamento financeiro. Além disso, nos ajuda a pensar sobre a importância de saber lidar com os apelos de uma sociedade consumista e a identificar melhor as nossas reais necessidades.

- ✓ Você sabe como são produzidas as coisas que compra?
- ✓ Você costuma refletir sobre suas reais necessidades antes de consumir alguma coisa?
- ✓ Como a mídia influencia nosso padrão de consumo?

<sup>1</sup> Publicada originalmente no site da Agência Jovem de Notícias [www.agenciajovem.org](http://www.agenciajovem.org)

# NA PRÁTICA

Com o dinheiro conseguimos cuidar de muitas necessidades. A manutenção e a sustentabilidade de nossas vidas estão diretamente relacionadas à atitude de dar e receber; e o dinheiro faz parte dessa relação. Por isso, cuidar bem dele é fundamental.

Acontece que, numa sociedade baseada no consumo, a população jovem é frequentemente

bombardeada por propagandas, na maioria das vezes, em contraste com a sua realidade econômica, gerando frustrações, endividamento e/ou hábitos de consumo insustentáveis.

Corresponsabilizar-se pelas relações de consumo faz parte do aprendizado de atuar de forma justa, transparente e ética no mundo.

**ATENÇÃO:** Confira na Caixa de Ferramentas as referências indicadas nesta ficha e outros materiais para se aprofundar no tema.

## TEMA

### MAPEANDO O DINHEIRO

## PROPOSTAS DE ATIVIDADES



Proponha que cada participante faça um mapa de onde vêm os recursos que tem e que necessidades eles atendem. Quais são as despesas suas e de sua família? E quais fontes de renda? Que necessidades ou desejos não estão contemplados? Que despesas são dispensáveis?

Essa tarefa exige um diálogo das e dos adolescentes com suas famílias.

Depois, promova um debate sobre as descobertas realizadas pelo grupo. O que pensam sobre isso? Como organizar melhor o uso dos recursos?

### CONSUMO CONSCIENTE

Peça para cada adolescente escrever em uma folha de papel coisas que consumiu no último mês ou ano e as coisas que gostaria de consumir. O próximo passo é classificar essa lista entre PRECISO (justificando aquilo que precisam como algo importante para a realização de uma necessidade real) e QUERO (tentando identificar a origem do desejo).

Em duplas, o grupo pode discutir sobre suas listas. Minhas necessidades de consumo estão sendo atendidas? Por qual motivo queremos essas coisas? Quais são os impactos desse consumo?

Faça com o grupo o teste de consumo consciente, disponível na Caixa de Ferramentas.

### ECONOMIA SOLIDÁRIA

Dialogue sobre formas alternativas de economia, que ajudam a diminuir o consumo e a degradação ambiental. E estimule o grupo a realizar uma feira de troca.

Para a troca, as pessoas devem reunir livros, roupas e outros objetos pessoais de que não precisem mais.

Confira o manual de como organizar uma feira de trocas na Caixa de Ferramentas.

### PARTICIPAÇÃO NO ORÇAMENTO DA CIDADE

Faça com o grupo o levantamento sobre o orçamento da cidade, quais os recursos destinados à educação, cultura, saúde? Como são aplicados? Descubra se há orçamento participativo na cidade e como acontece.

## FICHA 13

# DESENVOLVER TALENTOS E ADQUIRIR APTIDÕES PROFISSIONAIS



### TÁ NA LEI

“O trabalho do menor não poderá ser realizado em locais prejudiciais à sua formação, ao seu desenvolvimento físico, psíquico, moral e social e em horários e locais que não permitam a frequência à escola”. (Lei da Aprendizagem, Art. 403)



### O QUE É

É identificar as várias opções em termos profissionais e se preparar para ingressar com segurança no mundo do trabalho, investindo em uma atividade com a qual se identifica.



### CONTEXTO

A legislação brasileira permite que adolescentes trabalhem a partir dos 16 anos, desde que com registro em carteira e proteção a qualquer risco de abuso físico, psicológico ou sexual. Entre os 14 e 15 anos, meninas e meninos só podem trabalhar na condição de aprendiz. Mesmo assim, 1,8 milhões de crianças e adolescentes de 5 a 17 anos trabalhavam em 2016<sup>1</sup>.

A Lei da Aprendizagem estabelece regras que possibilitam que adolescentes se desenvolvam profissionalmente, conciliando a formação escolar e técnica com a prática, sem exposição a qualquer tipo de risco. A Lei é um dos principais instrumentos no enfrentamento ao trabalho infantil e no abandono escolar.



### EVIDÊNCIAS

- ✓ Pesquisa sobre os cursos e o mercado de trabalho das áreas de seu interesse;
- ✓ Sabe quais os conhecimentos, habilidades e atitudes exigidas pelas áreas de seu interesse;
- ✓ Conhece programas de educação profissional oferecidos pelo governo, por empresas e pela sociedade civil.



### PARA INSPIRAR

*Construindo o futuro*

Vitória Soares do Monte Pereira, 14 anos, é uma adolescente cheia de sonhos. Desde criança, se imaginava nas mais diferentes profissões, num exercício contínuo de desenhar o futuro. Ao ingressar em um projeto de comunicação na sua escola, Vitória descobriu que podia sonhar e realizar muito mais do que uma carreira profissional: podia mudar não só a sua vida, mas a do seu bairro, da sua cidade e País. Atualmente, Vitória é jovem aprendiz em uma unidade do SESC (Serviço Social do Comércio) e concilia o trabalho com os estudos. Cursando o último ano do Ensino médio, ela se prepara para fazer graduação em jornalismo, e transformar em profissão sua paixão pela comunicação. “Hoje eu sonho e luto para ter um futuro brilhante, porque apesar das dificuldades, eu posso fazer a diferença”.



### PARA ANIMAR O DEBATE

Um projeto escolar ajudou Vitória a descobrir a profissão dos seus sonhos e ascendeu o desejo de transformar a realidade em que vive. O trabalho como aprendiz é importante para que ela possa continuar estudando e se desenvolvendo profissionalmente.

- ✓ Você sabe o que diz a lei sobre o trabalho de adolescentes?
- ✓ Você já sabe o que gosta e sabe fazer de melhor? Como poderia aproveitar essas habilidades no mundo do trabalho?
- ✓ Quais os principais desafios que adolescentes encontram para entrar no mercado de trabalho de forma protegida?

<sup>1</sup> Pesquisa Nacional de Amostra por Domicílio Contínua, 2016

# NA PRÁTICA

Entrar no mercado de trabalho não é tarefa simples para adolescentes e jovens. Entre as pessoas de 18 e 24 anos, a taxa de desemprego é de 26,6%, mais que o dobro da taxa da população em geral, 12,4%<sup>1</sup>.

A defesa do direito ao trabalho decente é fundamental para que adolescentes e jovens possam desenvolver aptidões e projetar um futuro profissional com segurança e liberdade.

**ATENÇÃO:** Confira na Caixa de Ferramentas as referências indicadas nesta ficha e outros materiais para se aprofundar no tema<sup>2</sup>.

## TEMA

### ESCOLHA PROFISSIONAL

## PROPOSTAS DE ATIVIDADES



Proponha para o grupo a criação de um mapa mental sobre os interesses, aptidões e desejos profissionais e acadêmicos. Distribua folha A3 e canetas coloridas.

No centro da folha, cada participante deve escrever o próprio nome. Para completar o mapa, deve refletir sobre as questões abaixo e criar ramificações no mapa com palavras-chave sobre elas:

- ✓ O que te faz feliz?
- ✓ Em quais matérias tem mais habilidade?
- ✓ O que você faz bem?
- ✓ Você tem interesse em trabalhar em que área? Lidar com pessoas, trabalhar com números e dados, proteger o meio ambiente, criar produtos e objetos?
- ✓ Como você se imagina no futuro?

Depois, sugira um debate em pequenos grupos sobre como o mapa pode ajudar nas escolhas profissionais.

Confira as dicas do site *Design Culture* para fazer um mapa mental, na **Caixa de Ferramentas**.

## APRENDIZAGEM

Imprima cópias da Lei de Aprendizagem (10.097/2000). Em grupos, sugira a leitura do texto e o debate a partir das questões:

Já conheciam a Lei? Qual a importância dela? Como se dá a sua implementação?

Quais os desafios para adolescentes e jovens ingressarem no mercado de trabalho?

A partir dessas descobertas e reflexões, o grupo pode produzir peças de comunicação para divulgar aos seus pares as informações sobre a Lei.

Que tal também promover um debate entre as pessoas responsáveis pela política pública de trabalho e/ou de juventude e as e os adolescentes do grupo?

## MAPEANDO AS OPORTUNIDADES

Proponha para o grupo o mapeamento de espaços, políticas e programas que promovam oportunidades de trabalho decente e qualificação profissional de adolescentes.

Depois, discuta sobre as descobertas: há oportunidades suficientes na cidade? As opções disponíveis atendem aos interesses e demandas de adolescentes? Que outras iniciativas poderiam existir?

<sup>1</sup> Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD)/IBGE, 2018

<sup>2</sup> Outras propostas de atividades encontram-se no Desafio 3 (Conhecer e divulgar a Lei da Aprendizagem para criar oportunidades de conciliar aprendizagem no emprego com permanência na escola) do Guia do(a) Mobilizador(a) de Adolescentes e Jovens, disponível em: <http://selounicef.org.br/adolescentes>



# ADOTAR ATITUDE AMBIENTAL RESPONSÁVEL



## O QUE É

Perceber-se como parte integrante, dependente e transformadora do meio ambiente. Ter consciência da influência de suas ações na vida de outros seres do Planeta e agir de forma sustentável.



## CONTEXTO

Todos os dias são produzidas 160 mil toneladas de resíduos sólidos no Brasil. Desse total, cerca de 30% a 40% poderiam ser reaproveitados, mas apenas 13% deles são encaminhados para a reciclagem<sup>1</sup>. Esse é só um exemplo das ações que vêm provocando a degradação ambiental no Brasil e no mundo, como o desmatamento e a poluição do solo e da água.

A população juvenil é fundamental no enfrentamento do problema. Além de contribuir para a mudança de hábitos predatórios, adolescentes e jovens podem fortalecer a luta contra a degradação da natureza e pela implementação de políticas públicas ambientais justas e sustentáveis.



## TÁ NA LEI

“Todos têm direito ao meio ambiente ecologicamente equilibrado, bem de uso comum do povo e essencial à sadia qualidade de vida, impondo-se ao Poder Público e à coletividade o dever de defendê-lo e preservá-lo para as presentes e futuras gerações”. (*Constituição Federal - Art. 225*)



## EVIDÊNCIAS

- ✓ Preocupa-se com a origem e o impacto social e ambiental dos produtos que consome;
- ✓ Adota atitude de consumo ética e responsável;
- ✓ Recicla o lixo e evita o desperdício de água, energia e alimentos.



## PARA INSPIRAR

*Um cidadão mais consciente<sup>2</sup>*

“Acontecia de os alunos jogarem muito lixo na escola. As serventes reclamavam desse ato. Era tanto lixo na sala, até casca de melancia jogavam no chão”. O relato acima é de Raylton dos Santos Silva, de 13 anos. O adolescente cursa o 8º ano do ensino fundamental e foi escolhido para escrever sobre conservação ambiental no Semiárido, como parte de uma atividade da escola que teve por objetivo chamar a atenção de estudantes, responsáveis e docentes para a situação do meio ambiente na comunidade onde vivem. Depois de participar das atividades, Raylton e seus colegas mudaram a forma como se relacionavam com o ambiente e hoje ele se sente corresponsável pela preservação. “Antes eu jogava lixo na rua, hoje não. Guardo papel de bala no bolso para depois jogar no lugar certo”, conta.



## PARA ANIMAR O DEBATE

A partir do projeto na escola, Raylton passou a se preocupar mais com o impacto de suas ações no meio ambiente.

- ✓ Como suas atitudes cotidianas impactam o meio ambiente?
  - ✓ E como a degradação ambiental impacta nossa vida cotidiana?
- O que pode ser feito para que a vida seja mais sustentável na escola, na família e na comunidade?

<sup>1</sup> Relatório A Organização Coletiva de Catadores de Material Reciclável no Brasil: dilemas e potencialidades sob a ótica da economia solidária – IPEA, 2017.

<sup>2</sup> Publicada originalmente no site do UNICEF <https://www.unicef.org/brazil/pt/>



# NA PRÁTICA

A sustentabilidade ambiental está diretamente conectada com a sustentabilidade de nossas vidas. Todas as nossas ações e atitudes têm impacto no planeta, assim como a degradação ambiental impacta várias dimensões da vida cotidiana.

Para que adolescentes desenvolvam uma atitude ambiental responsável, é importante que reflitam sobre o mundo de forma sistêmica e reconheçam a relação de suas ações cotidianas

com a sustentabilidade ambiental, bem como desenvolvam postura crítica e engajada em defesa do meio ambiente. Por exemplo, muita gente tem discutido sobre o impacto provocado pelo consumo e tem optado por uma “moda sustentável”, comprando roupas em brechós, reciclando peças e fazendo trocas. Dessa forma, diminui o consumo e o descarte de mais resíduos no planeta.

**ATENÇÃO:** Confira na Caixa de Ferramentas as referências indicadas nesta ficha e outros materiais para se aprofundar no tema.

## TEMA

### MEIO AMBIENTE

## PROPOSTAS DE ATIVIDADES



Faça um cine debate sobre a animação **MAN**, disponível na **Caixa de Ferramentas**. Após exibir o vídeo, dialogue com o grupo sobre a relação do ser humano com os outros seres vivos.

Como é nossa relação com o meio ambiente? Há uma relação de cooperação, dependência ou de dominação e exploração? Como, em nosso dia a dia, contribuimos para essa relação destruidora? E que atitudes podem contribuir para uma relação mais apropriada com o meio ambiente?

Para finalizar, que tal produzir com o grupo um cartaz, peça teatral, música ou outra mídia sobre os principais pontos do debate?

### MUDANÇAS CLIMÁTICAS

Peça para que cada participante faça a memória do dia anterior e identifique todos os recursos naturais que usou. No banho, nos alimentos, nos produtos, no transporte, entre outros. Em seguida, as e os adolescentes devem apresentar e discutir entre si as descobertas. É possível agir de forma mais sustentável? O que poderíamos mudar no nosso dia a dia para preservar o meio ambiente?

Motive as e os participantes a calcular a sua pegada ecológica. Confira na **Caixa de Ferramentas**.

### AÇÕES PRÁTICAS

Que tal animar o grupo a realizar algumas ações práticas em prol do meio ambiente?

Mobilize um mutirão: a atividade pode ter diferentes focos, depende das demandas comunitárias identificadas pelo grupo: pode ser de conscientização da população sobre a redução e reciclagem do lixo, acerca do consumo consciente da água, em relação à preservação dos rios e matas nativas; ou até um mutirão de intervenção com revitalização de espaços públicos que estejam degradados.

Outra ação bem bacana é a criação de hortas comunitárias e plantio de árvores, que além de revitalizar a área verde na comunidade, ajuda a criar uma consciência socioambiental na população.

## FICHA 15

# CONHECER E REIVINDICAR SEUS DIREITOS E ASSUMIR SUAS RESPONSABILIDADES



### TÁ NA LEI

“É dever da família, da comunidade, da sociedade em geral e do poder público assegurar, com absoluta prioridade, a efetivação dos direitos referentes à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao esporte, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária.” (*Estatuto da Criança e do Adolescente- Art. 4*)



### O QUE É

Exercer a cidadania, reconhecendo e usufruindo plenamente seus direitos e assumindo suas responsabilidades.



### CONTEXTO

A Convenção sobre os Direitos da Criança, o artigo 227 da Constituição Federal de 1988 e o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) reconhecem meninas e meninos de 0 a 18 anos como sujeitos de direitos e lhes asseguram todos os direitos humanos, a serem garantidos com absoluta prioridade pelo Estado, sociedade e famílias. Apesar dos avanços nos marcos legais sobre os direitos dessa população, crianças e adolescentes ainda vivenciam desigualdades e vulnerabilidades como pobreza, violência, exploração sexual, baixa escolaridade, exploração do trabalho, gravidez, IST e HIV/Aids, abuso de drogas e privação da convivência familiar e comunitária. Ou seja, ainda persistem muitos desafios para que esses direitos sejam efetivados na prática.



### EVIDÊNCIAS

- ✓ Reconhece e assume os direitos e responsabilidades como adolescente;
- ✓ Sabe quais são os órgãos responsáveis do Sistema de Garantia de Direitos e como acessá-los;
- ✓ Participa de fóruns de debate sobre seu desenvolvimento e de decisões no âmbito da família, escola e comunidade.



### PARA INSPIRAR

“A gente precisa de uma sociedade ativa”<sup>1</sup>

Patrick Pereira, 16 anos, sempre quis mudar para melhor a realidade de meninas e meninos como ele. Em projetos sociais com outros jovens de sua cidade, Patrick tem tentado entender o porquê das mortes de adolescentes e reivindica ao Poder Público a criação de políticas públicas de prevenção a esse problema.

A participação e o ativismo estão presentes na vida de Patrick desde que ele tinha 11 anos. Ele se engajava em grêmios estudantis e fazia valer os direitos dos alunos na escola. Na comunidade, Patrick desenvolveu atividades de cultura e lazer com os amigos, despertando grande interesse dos moradores, o que resultou na revitalização da praça onde os eventos aconteciam.



### PARA ANIMAR O DEBATE

Patrick reconhece seus direitos e tem se mobilizado com seus amigos para reivindicá-los. Como a história dele pode inspirar outros adolescentes?

- ✓ Você sabe quais são os seus direitos? Sabe como exigí-los?
- ✓ O que fazer para que esses direitos sejam realizados? Quais os desafios?
- ✓ A Constituição diz que “todos são iguais perante a lei”. Mas, existem oportunidades iguais para todos?

<sup>1</sup> Publicada originalmente no site do UNICEF <https://www.unicef.org/brazil/pt/>

# NA PRÁTICA

O ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente) define o direito à vida e à saúde; à liberdade, ao respeito e dignidade; à convivência familiar e comunitária; à educação, cultura, esporte e lazer; à profissionalização e proteção no trabalho. Juntos, eles garantem o pleno desenvolvimento de crianças e adolescentes.

A lei garante a existência do direito, mas para ser realizado na vida cotidiana, é preciso defendê-lo

por meio da justiça, protegê-lo por intermédio de políticas e promovê-los para que toda a sociedade o reconheça.

E, além disso, adolescentes têm o direito de participar ativamente da reivindicação por direitos e da formulação de políticas públicas. Participar é, ao mesmo tempo, um direito e uma maneira de conhecer e reivindicar outros direitos.

**ATENÇÃO:** Confira na Caixa de Ferramentas as referências indicadas nesta ficha e outros materiais para se aprofundar no tema.

## TEMA

### DIREITOS DOS ADOLESCENTES

## PROPOSTAS DE ATIVIDADES



Faça uma roda de conversa sobre direitos.

O que é direito? O que significa ter direitos? Quais pessoas têm direitos? Quais são os nossos direitos?

Depois, construa com o grupo uma linha do tempo dos direitos de crianças e adolescentes no Brasil. Nela, cada adolescente poderá incluir momentos marcantes de suas vidas, de suas comunidades e do País. Ajude a incluir marcos legais dos direitos de crianças e adolescentes, como a Constituição Federal, o ECA, além de momentos que, de alguma forma, influenciam na garantia ou violação de direitos, como eleições, grandes manifestações, entre outros.

Confira o *Guia Prático: Participação cidadã de adolescentes*, na **Caixa de Ferramentas**.

## CONHECENDO O ECA

Separe trechos do ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente) sobre direitos a educação, saúde, lazer, trabalho, entre outros. Divida a turma em pequenos grupos e peça para que cada um leia e discuta o trecho sorteado. Todos os grupos devem ler também os Artigos 1º ao 6º.

Após a discussão, os grupos devem preparar uma apresentação em cartaz, música, teatro ou outra linguagem sobre o que discutiram.

## SISTEMA DE GARANTIA DE DIREITOS

Que tal discutir com o grupo como a realização dos direitos acontece? Como está organizado o Sistema de Garantia de Direitos (SGD)?

Sugira a realização de um mapeamento do SGD no município. Conselhos Tutelares, escolas, hospitais, Vara da Infância, as suas próprias casas, enfim, todos os espaços e órgãos que compõem o Sistema.

O grupo deve mapear os espaços e serviços e pesquisar como funcionam e como acessá-los.

Em seguida, podem produzir um grande jornal mural para divulgar as informações mapeadas.

Para finalizar, marque uma visita a algum desses espaços para que as e os adolescentes possam bater um papo com operadores do Sistema.

## FICHA 16

# PARTICIPAR DE PROCESSOS DECISÓRIOS NA ESFERA PÚBLICA



### TÁ NA LEI

“O jovem tem direito à participação social e política e na formulação, execução e avaliação das políticas públicas de juventude”. (*Estatuto da Juventude* - Art. 4)



### O QUE É

Formular e expressar opinião sobre acontecimentos públicos, participar e influenciar processos de decisão política.



### CONTEXTO

Depois de estudantes paulistanos ocuparem mais de cem escolas, em 2015, uma nova onda de ocupações se espalhou pelo Brasil em 2016. Ao todo, estudantes ocuparam mais de mil escolas e universidades, em 22 estados e no Distrito Federal. As ocupações foram realizadas em protesto contra a reforma do Ensino Médio, proposta pelo governo, contra a Proposta de Emenda Constitucional 55, que congela gastos sociais pelos próximos vinte anos e, claro, pela melhoria da qualidade da educação no País.

A onda de ocupações, além de contrariar uma parcela da população brasileira, que acredita que a juventude é desinteressada politicamente, mostrou que adolescentes e jovens vêm construindo novas formas de ação política.



### EVIDÊNCIAS

- ✓ Está atento aos acontecimentos e decisões políticas de sua comunidade, cidade, estado e País;
- ✓ Reconhece a história de conquista dos direitos e a importância da mobilização social para que eles sejam realizados e ampliados;
- ✓ Formula e expressa seus pontos de vista sobre as coisas públicas e participa de espaços e manifestações públicas.



### PARA INSPIRAR

*Ocupar e resistir*<sup>1</sup>

“Creio que ocupar o espaço público é uma forma de militância, é um modo de mostrar que você existe e tem que estar naquele espaço”. Essa é a convicção do adolescente Rafael Rodrigues, de 17 anos. Estudante de escola pública, Rafael foi um dos adolescentes que chamaram a atenção do País ao ocupar quase cem escolas no estado de São Paulo, em protesto à proposta de reorganização escolar do governo. A proposta, que não foi debatida com os estudantes, determinava que cada escola atendesse apenas um ciclo da educação básica e previa o fechamento de quase cem unidades escolares. Rafael acredita na educação pública e, por isso, se levantou contra a ameaça de fechamento de sua escola. “Educação é um direito que eu e todos temos ou, pelo menos, deveríamos ter”, conclui.



### PARA ANIMAR O DEBATE

Rafael e outros milhares de adolescentes secundaristas ocuparam escolas por todo o Brasil ao longo dos anos de 2015 e 2016, revelando não só a insatisfação com a qualidade da educação no País, como o desejo de participar das decisões públicas que afetam suas vidas.

- ✓ O que é participar? Qual a importância de participar? De que forma a participação contribui para conhecer seus direitos?
- ✓ Quais as dificuldades de participar na escola, na comunidade, na família? Como enfrentá-las?
- ✓ Que tipo de atividades podem ser realizadas para que adolescentes exercitem seu direito à participação?

<sup>1</sup> Publicada originalmente no site do UNICEF <https://www.unicef.org/brazil/pt/>

# NA PRÁTICA


O direito de adolescentes à participação está assegurado em diversos marcos legais, tal como a Convenção Internacional sobre os Direitos da Criança, o ECA e o Estatuto de Juventude. No entanto, apesar dos avanços do ponto de vista legal, ainda persistem muitos desafios para efetivar processos participativos com adolescentes.

Nos últimos anos, temos acompanhado adolescentes criarem novas e variadas formas de participação, ocupações, manifestações

artísticas, ações nas redes sociais e nas ruas. Eles estão alargando o campo da participação social.

Participar, reivindicar e propor, são posturas que também se aprendem. Por isso, é fundamental estimular e acolher a participação da juventude, criando as condições necessárias para que ela aconteça. Ao participar, meninas e meninos exercem um direito fundamental e, ao mesmo tempo, conhecem outros direitos e podem até criar novos direitos, a partir de suas necessidades.

**ATENÇÃO:** Confira na Caixa de Ferramentas as referências indicadas nesta ficha e outros materiais para se aprofundar no tema.

TEMA	PROPOSTAS DE ATIVIDADES 
<b>DEMOCRACIA, PARTICIPAÇÃO E DIREITOS</b>	<p>Faça uma roda de conversa: O que é democracia? Em que tipo de democracia se vive no Brasil? O que é participar? Quais são os mecanismos de participação? O que democracia e participação têm a ver com direitos?</p> <p>Peça para o grupo identificar exemplos de participação na história recente do País e da comunidade.</p>
<b>PROJETOS COMUNITÁRIOS</b>	<p>A realização de projetos comunitários contribui para que adolescentes exercitem a participação.</p> <p><b>Passo-a-passo:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. A primeira coisa é animar o grupo para o desenvolvimento de projetos. Pode ser de intervenção comunitária, na escola ou outro espaço.</li><li>2. Depois, defina com o grupo qual o problema a ser enfrentado. Para isso, é preciso refletir sobre as questões de suas comunidades, escolas, famílias, e assim por diante.</li><li>3. O próximo passo é planejar o projeto. Para isso, precisarão definir: nome, objetivos, ações, responsáveis, prazos, metas e recursos necessários.</li><li>4. A terceira etapa é colocar o projeto em curso, realizando as atividades. Se necessário, inclua fases de avaliação no meio do percurso, para ajudar a redimensionar ações e a solucionar problemas.</li><li>5. A última etapa é avaliar e celebrar. Essa etapa é muito importante, a avaliação é fundamental para a consolidação dos aprendizados.</li></ol>
<b>PARTICIPAÇÃO</b>	<p>Estimule e facilite a participação de adolescentes em espaços de discussão, monitoramento e formulação de políticas públicas, como conferências, conselhos, audiências. Também de espaços e ações informais, mesmo que não estejam vinculadas a instituições públicas. Faça um mapeamento das oportunidades de participação no município e incentive o grupo a participar.</p>

## FICHA 17

# DEFENDER A ÉTICA, O RESPEITO ÀS COISAS PÚBLICAS E OS MECANISMOS DE CONTROLE SOCIAL



### O QUE É

Identificar os espaços, equipamentos e serviços públicos a que todos deveriam ter acesso e conhecer as instâncias, modalidades e formas de controlar, fiscalizar e denunciar abusos ou corrupção.



### CONTEXTO

A participação é a essência da democracia. É por meio dela que a população manifesta as suas ideias e interesses sobre as coisas públicas. A nossa Constituição Federal, de 1988, prevê uma série de mecanismos para que possamos reivindicar, monitorar e influenciar as decisões, políticas e ações públicas, tais como conferências, conselhos, audiências públicas, referendos, plebiscitos, entre outros. Participação, além de ser um direito, é fundamental para que possamos garantir que o interesse público prevaleça.



### TÁ NA LEI

“O direito à liberdade compreende os seguintes aspectos: opinião e expressão; participar da vida familiar e comunitária, sem discriminação; participar da vida política, na forma da lei”. (*Estatuto da Criança e do Adolescente - Art. 16*)



### EVIDÊNCIAS

- ✓ Interessa-se e se informa sobre os assuntos públicos da sua comunidade, cidade e País;
- ✓ Participa de ações comunitárias para a melhoria dos serviços e espaços públicos;
- ✓ Conhece e compreende o mecanismo de funcionamento do Estado e as formas de participação.



### PARA INSPIRAR

*Debatendo qualidade da educação<sup>1</sup>*

Ravanna Amorim tem 17 anos e sonha em ingressar na faculdade de Relações Internacionais. “Eu sempre gostei e me interessei por outras culturas e outros países”, conta. Sua vida mudou quando foi selecionada como integrante do Parlamento Juvenil do MERCOSUL. A adolescente cresceu em uma comunidade de baixa renda e sabe bem o que é desigualdade social: “Nos bairros mais pobres, só há negros, e, nos ricos, brancos. É uma luta constante, você não pode baixar a cabeça”.

Ela, que sempre gostou de debater a qualidade da educação, vê no Parlamento uma oportunidade única: “o Parlamento dá voz e oportunidade de discutir com jovens de outros estados e países e com os políticos sobre o que podemos fazer para melhorar o ensino público”.



### PARA ANIMAR O DEBATE:

Ravanna conhece as desigualdades sociais do Brasil e faz questão de participar e reivindicar que a educação pública tenha qualidade, além de fiscalizar e monitorar o Poder Público.

- ✓ Adolescentes se interessam por política?
- ✓ Você sabe como são tomadas as decisões na sua escola, comunidade, cidade, país?
- ✓ Você sabe como monitorar e controlar o que fazem políticos eleitos?

<sup>1</sup> Publicada originalmente no site do UNICEF <https://www.unicef.org/brazil/pt/>

# NA PRÁTICA

Como parte do exercício democrático, é preciso participar e acompanhar como são tomadas as decisões e como são administrados os serviços e ações públicas. Obviamente, há uma dificuldade grande para participar e fiscalizar a ação de governantes e gestores públicos. Poucas pessoas sabem como acessar os mecanismos

de controle social e participação, além disso, nem sempre eles são suficientes.

Mas participar também é uma prática social que se aprende e, para isso, necessita ser vivenciada. É preciso, então, investir na formação cidadã de meninas e meninos e proporcionar condições para que exerçam o direito à participação.

**ATENÇÃO:** Confira na Caixa de Ferramentas as referências indicadas nesta ficha e outros materiais para se aprofundar no tema<sup>1</sup>.

## TEMA

### FUNCI- NAMENTO DO ESTADO BRASILEIRO

## PROPOSTAS DE ATIVIDADES



Coloque em um grande mural, na horizontal, tarjetas com as esferas de governo: União, Estado, Município; na vertical os três poderes: Executivo, Legislativo e Judiciário. Depois separe a turma em pequenos grupos e distribua tarjetas com as instituições e figuras correspondentes a cada um, prefeito, deputado, juízes, dentre outros. E também faça tarjetas com as competências de cada um dos poderes, considerando as diferentes esferas: fazer as leis; aplicar as leis. Cada grupo deve montar o “quebra-cabeça” do Estado, relacionando as tarjetas com os poderes, as esferas e as competências. Depois, no grupão, vá corrigindo os equívocos, dialogando e explicando o funcionamento do Estado.

Confira o *Guia Prático: Participação cidadã de adolescentes* e outros materiais sobre o tema na **Caixa de Ferramentas**.

### MAPA DA PARTICI- PAÇÃO

Estimule o grupo a identificar as várias possibilidades de participar da vida pública na escola, na comunidade, na cidade, no estado, no país.

Depois marque visitas para conhecer esses espaços e conversar com autoridades públicas sobre participação.

### VOTO CONSCIENTE

Faça uma roda de conversa com adolescentes sobre eleições:

Quem já tem o título de eleitor?  
Quem gostaria de ter?  
Quem não quer tirar o título?

Verifique o que as e os adolescentes da turma sabem sobre o processo de eleições: Periodicidade, cargos eletivos, regras eleitorais; também explique aquilo que não souberem.

Em seguida, construa com o grupo uma lista de coisas importantes que devem assegurar na hora de votar. Deixe que adolescentes tragam à tona suas ideias e sugira ou questione sobre algumas coisas, como:

- ✓ Conhecer bem as candidatas e os candidatos, sua história, seu partido, seus projetos, sua visão de mundo;
- ✓ Conhecer os cargos eletivos, a função que vão desempenhar caso se elejam;
- ✓ Conhecer as regras eleitorais;
- ✓ Outras coisas que o grupo considerar importante.
- ✓ Incentive a turma a elaborar campanhas estimulando adolescentes a fazer o alistamento eleitoral.

<sup>1</sup> Outras propostas de atividades encontram-se no Desafio 5 (Promover a educação para a cidadania democrática #PartiuMudar) do Guia do(a) Mobilizador(a) de Adolescentes e Jovens, disponível em: <http://selounicef.org.br/adolescentes>



## FICHA 18

# PROTEGER A SI E AS PESSOAS COM QUEM SE RELACIONA DAS IST E DO HIV/AIDS



### TÁ NA LEI

“A garantia, para as e os adolescentes, dos direitos sexuais e direitos reprodutivos já reconhecidos como Direitos Humanos em leis nacionais e documentos internacionais, indica a importância da aceitação da individualidade e da autonomia da população adolescente” (*Agenda Proteger e Cuidar de Adolescentes*, 2017).



### O QUE É

Conhecer o corpo, vivenciar a sexualidade de forma saudável, protegendo a si mesmo e as pessoas com quem compartilha essa experiência.



### CONTEXTO

A epidemia do HIV vem crescendo entre adolescentes de 15 a 19 anos. De 2006 para 2016, a taxa de infecção nessa faixa etária quase triplicou, passando de 2,4 a 6,7 casos para cada 100 mil habitantes<sup>1</sup>. Os grupos com menos acesso aos serviços de saúde tornam-se mais vulneráveis ao HIV. Dos casos registrados de 2007 a 2017, 51,5% foi entre pretas/pretos e pardas/pardos; e 47,6% entre brancas/brancos. Um estudo<sup>2</sup> realizado em doze cidades brasileiras revela que, um em cada cinco homens que fazem sexo com homens (HSH) tem HIV.



### EVIDÊNCIAS

- ✓ Vivencia sua sexualidade de modo saudável, evitando riscos e respeitando os seus desejos;
- ✓ Conhece e sabe como acessar os serviços de saúde da sua cidade e os métodos de prevenção;
- ✓ Respeita a maneira como cada pessoa vivencia a sua sexualidade.



### PARA INSPIRAR

*Prevenção do HIV/Aids: apoio mútuo entre jovens<sup>3</sup>*

Moisés Maciel da Silva foi diagnosticado com HIV poucos dias após completar 18 anos. Foi um choque. “Fiquei três dias só chorando, só saía do quarto pra comer e tomar banho”. Acompanhado pela mãe, foi à primeira consulta num serviço especializado de saúde e iniciou imediatamente o tratamento antirretroviral, conforme recomenda o Ministério da Saúde. Depois de alguns dias de difícil adaptação, Moisés segue firme no tratamento, que impede o vírus de se multiplicar em seu organismo.

Hoje, ele divide seu tempo entre os estudos para o vestibular e projetos de conscientização sobre a importância da prevenção, da testagem e do tratamento do HIV.



### PARA ANIMAR O DEBATE

A história de Moisés, além nos alertar sobre a importância da prevenção, testagem e tratamento do HIV, nos faz refletir sobre como adolescentes podem contribuir para difundir informações sobre o tema.

- ✓ Quais as dificuldades em debater questões relacionadas à sexualidade e à prevenção nos espaços de convivência entre adolescentes?
- ✓ Onde encontrar informações e insumos, tais como preservativos e gel na sua cidade?
- ✓ Onde é possível fazer o teste do HIV e outras IST? Quem precisa fazer o teste do HIV?
- ✓ Como equilibrar a responsabilidade pela prevenção entre meninas e meninos?

1 Boletim Epidemiológico HIV/Aids 2017

2 Pesquisa da Universidade Federal do Ceará e Ministério da Saúde realizada em Manaus, Belém, Fortaleza, Recife, Salvador, Campo Grande, Brasília, Belo Horizonte, São Paulo, Curitiba, Rio de Janeiro e Porto Alegre, publicada na revista Medicine em maio de 2018. O termo homens que fazem sexo com outros homens (HSH) é usado na medicina para contemplar aqueles homens que não se identificam como gays, mas mantêm relações sexuais com homens e também precisam ser incluídos em campanhas de saúde pública. Disponível em <https://bit.ly/2MKlvTb>

3 Publicada originalmente no site do UNICEF Brasil <https://www.unicef.org/brazil/pt/>



# NA PRÁTICA

Ao tratar de sexualidade e prevenção, é importante driblar os tabus em torno do sexo e falar de forma leve, sincera e, claro, prazerosa.

Não deixe de refletir sobre como as desigualdades de gênero, raça e sexualidade contribuem para que alguns grupos tornem-se mais vulneráveis em relação às Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) e ao HIV/Aids. O racismo, machismo e LGBTfobia

violam o direito de meninas e meninos, pessoas negras, gays, lésbicas e transsexuais de desfrutarem da sexualidade de forma saudável.

Lembre-se: é fundamental considerar a idade e os aspectos culturais da comunidade onde vivem as e os adolescentes, e trabalhar o tema de maneira adequada para cada faixa etária, com respeito e cuidado.

**ATENÇÃO:** Confira na Caixa de Ferramentas as referências indicadas nesta ficha e outros materiais para se aprofundar no tema.

## TEMA

### DIVERSIDADE SEXUAL E DE GÊNERO

## PROPOSTAS DE ATIVIDADES



Crie uma lista com uma série de atitudes e ações e peça para o grupo relacionar ao gênero masculino e feminino ou com os dois. Por exemplo: Cuidar da casa; praticar esportes; ser sentimental; fazer fofoca; ter coragem, entre outros.

Em seguida, converse com a turma sobre a atividade, discutindo questões de gênero, machismo, divisão sexual do trabalho e como tudo isso afeta nossas vidas.

### ADOLESCÊNCIAS E VULNERABILIDADES

Distribua uma ficha para cada participante. Elas devem estar organizadas da seguinte forma:

- ✓ 1 ficha com uma estrela (pessoa que vive com HIV);
- ✓ 2 fichas com um triângulo (pessoas infectadas por alguma IST);
- ✓ Metade das fichas com um círculo (pessoas que usam camisinha sempre);
- ✓ Outra metade com um quadrado (pessoas que não usam camisinha).

O grupo não deve saber o significado das figuras!

Coloque uma música e peça para as pessoas circularem na sala como se estivessem em um baile e pararem em algum momento ao lado alguém. Então, as duas pessoas anotam o que está na ficha uma da outra. Repita três vezes a rodada. Depois, revele o significado das figuras e peça para que observem os riscos aos quais se expuseram. Aproveite para discutir com o grupo os fatores de vulnerabilidade e a importância do autocuidado.

### INFECÇÃO, PREVENÇÃO E TRATAMENTO DAS IST E DO HIV/AIDS

Distribua tarjetas de papel para que cada adolescente escreva práticas afetivo-sexuais que dão prazer: beijo, abraço, sexo oral, masturbação, entre outros. Peça para colarem na parede, formando assim um mural. Em seguida, distribua mais tarjetas de outra cor e peça para indicarem, com as palavras “SIM” e “NÃO” as práticas que oferecem ou não riscos de infecção por IST e HIV/Aids. Então, discuta com o grupo as formas de infecção e prevenção das IST e do HIV/Aids, tirando as dúvidas e oferecendo informações precisas.

### USO CORRETO DA CAMISINHA

Faça uma atividade na qual as meninas e os meninos possam manipular os preservativos masculinos e femininos, descobrindo seu uso correto e seguro.

### CONHECENDO A REDE ESPECIALIZADA DE SAÚDE

Proponha que o grupo faça um mapeamento dos serviços de saúde onde possam acessar informações, apoio e insumos de prevenção em seu bairro e na cidade.

## FICHA 19

# TOMAR DECISÕES SOBRE SUA SAÚDE SEXUAL E SUA SAÚDE REPRODUTIVA COM AUTONOMIA, INFORMAÇÃO, APOIO E CUIDADO



### TÁ NA LEI

“Os países, com o apoio da comunidade internacional, devem proteger e promover os direitos do adolescente à educação, à informação e à assistência de saúde reprodutiva e reduzir significativamente o número de gravidezes de adolescentes” (Conferência Internacional sobre População e Desenvolvimento das Nações Unidas, 1994.)



### O QUE É

Desfrutar e expressar a sexualidade sem se expor aos riscos de infecções sexualmente transmissíveis, gestações não intencionais, coerção, violência e discriminação, e garantir o bem-estar físico, mental e social relacionados ao sistema reprodutor, promovendo que as pessoas desfrutem de uma vida sexual satisfatória e segura<sup>1</sup>.



### CONTEXTO

A gravidez na adolescência teve uma pequena redução na última década no Brasil: passou de 605 mil em 2006 para 477 mil casos em 2016 entre meninas de 15 a 19 anos; e 27 mil para 24 mil casos entre meninas de 10 a 14 anos no mesmo período. A questão continua preocupante principalmente nas regiões Norte e Nordeste<sup>2</sup>.

Ser mãe altera profundamente a vida da pessoa, mas não deveria excluir qualquer direito dela como adolescente, inclusive o direito à educação.



### EVIDÊNCIAS

- ✓ Conhece o próprio corpo, as funções reprodutivas e os métodos contraceptivos;
- ✓ Toma decisões de forma livre e responsável, ponderando as consequências;
- ✓ Conhece a rede de saúde e sabe como acessá-la.



### PARA INSPIRAR

Mãe aos 17. E agora?<sup>3</sup>

Larissa Domingues engravidou aos 17 anos do namorado com o qual se relacionava há três. Desesperada com a gravidez não intencional, ela escondeu da família a situação durante os cinco primeiros meses. Nesse período, deixou de fazer o pré-natal.

Larissa conta que a gravidez foi um momento de dificuldade em sua vida. O namorado, um ano mais novo que ela, aos poucos foi se distanciando e não assumiu a paternidade. Ele não conheceu a filha, e Larissa registrou-a apenas em seu nome.



### PARA ANIMAR O DEBATE

Ficar grávida aos 17 anos trouxe muitos desafios para a vida de Larissa e ela teve de enfrentá-los sem o apoio do pai da criança.

- ✓ Como a gravidez afeta a vida de meninas e meninos? Existe diferença? Por quê?
- ✓ Quais são os métodos contraceptivos disponíveis? Como acessá-los?
- ✓ A prevenção de uma gravidez, em geral, fica a cargo das meninas. Como os meninos podem também se responsabilizar?

1 Agenda Proteger e Cuidar de Adolescentes na Atenção Básica, disponível em: <[http://dab.saude.gov.br/portaldab/noticias.php?conteudo=\\_&cod=2320](http://dab.saude.gov.br/portaldab/noticias.php?conteudo=_&cod=2320)>

2 MS/SVS/Dasis – Sistema de Informações sobre Nascidos Vivos – Sinasc, 2018. Em 2016, embora a média nacional seja de 17,5 casos a cada 100 meninas de 10 a 19 anos, a região Norte registra 24,7 e a região Nordeste 21,1 casos de gravidez a cada 100 meninas.

3 Publicada originalmente na edição 96 da Revista Viração.

# NA PRÁTICA

Ainda é difícil para adolescentes acessar os serviços de saúde em busca de informações e apoio em relação à saúde sexual e à saúde reprodutiva. Esses serviços podem se preparar para atender esse público da melhor forma. E, assim, evitar que muita gente fique sem informação sobre sua saúde e sem acesso aos métodos de prevenção e contracepção.

Além disso, devido às estruturas machistas da nossa sociedade, atribui-se somente à menina a responsabilidade de evitar uma gravidez não intencional ou de cuidar da criança que nasce. Para romper com isso, é importante abordar o tema numa perspectiva de equidade de gênero, comprometendo igualmente meninas e meninos com as decisões a respeito da vida sexual e da vida reprodutiva, além do cuidado infantil.

**ATENÇÃO:** Confira na Caixa de Ferramentas as referências indicadas nesta ficha e outros materiais para se aprofundar no tema<sup>1</sup>.

TEMA	PROPOSTAS DE ATIVIDADES
<b>PROJETO DE VIDA</b>	<p>Peça para cada adolescente refletir sobre seus sonhos. Como querem estar em cinco anos? O que estarão fazendo? Pode-se registrar em uma folha de papel. Depois que todas as pessoas dos grupos apresentarem, diga para pensarem no que terão de fazer para alcançar esses sonhos: prestar vestibular, trabalhar, economizar dinheiro, entre outros.</p> <p>Por fim, discuta com o grupo sobre o que pode dificultar a realização desses sonhos. E uma gravidez não intencional, como afetaria esse projeto de vida?</p>
<b>MÉTODOS CONTRACEPTIVOS</b>	<p>Separe as/os participantes em dois grupos. Em cada grupo, alguém deve deitar sobre um papel <i>craft</i> enquanto outra pessoa desenha o contorno do seu corpo. Assim, nesse protótipo, as meninas e os meninos de cada grupo devem desenhar os órgãos reprodutivos. Um grupo pode fazer um menino, enquanto o outro faz uma menina.</p> <p>Em seguida, converse com a turma sobre o funcionamento dos órgãos sexuais e reprodutivos, incentive a galera a falar o que sabe e também a expor suas dúvidas. É importante aproveitar o momento para explicar o funcionamento desses órgãos, bem como os métodos de contracepção. O conteúdo da <i>Caderneta de Saúde de Adolescentes</i> pode apoiar essa conversa, confira na <b>Caixa de Ferramentas</b>.</p>
<b>GÊNERO E SEXUALIDADE</b>	<p>Assista com o grupo ao filme <i>Minha vida de João</i>. Em seguida, conduza uma conversa sobre os diferentes papéis atribuídos aos gêneros, a educação que meninas e meninos recebem e como isso impacta no exercício dos direitos sexuais e reprodutivos.</p>
<b>MITOS E VERDADES SOBRE CONTRACEPÇÃO</b>	<p>Prepare um slide com as mensagens abaixo e outras que achar pertinente. Ao exibir cada uma delas, peça para as pessoas indicarem se a afirmação é verdade ou mito. Aproveite a oportunidade para aprofundar a discussão sobre o tema, tirando dúvidas e informando o grupo sobre todas as mensagens.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O coito interrompido, também conhecido como “tirar fora”, é um método seguro para não engravidar.</li> <li>2. A camisinha pode desaparecer dentro do corpo da mulher.</li> <li>3. A tabelinha é um método seguro para evitar a gravidez não intencional.</li> <li>4. Quando se toma a pílula anticoncepcional por muito tempo, ela causa infertilidade.</li> <li>5. A camisinha masculina aperta e tira o prazer.</li> <li>6. O homem é fértil o tempo todo.</li> <li>7. As mulheres são férteis somente um dia por mês.</li> </ol> <p>As informações do Guia ‘<i>Cá entre nós</i>’ podem ajudar nessa atividade, confira na <b>Caixa de Ferramentas</b>.</p>

<sup>1</sup> Outras propostas de atividades podem ser encontradas no Desafio 7 (Promover o direito à saúde sexual e saúde reprodutiva) do Guia do(a) Mobilizador(a) de Adolescentes e Jovens, disponível em: <http://selounicef.org.br/adolescentes>

## FICHA 20

# TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS



### O QUE É

Conhecer, cuidar e valorizar o próprio corpo, reconhecendo e adotando hábitos que promovam a saúde e o bem-estar, como alimentação saudável e prática de esportes.



### CONTEXTO

Na população brasileira, uma a cada duas pessoas pesa mais do que deveria. Meninas e meninos adolescentes formam um grupo com o pior perfil de dieta, no Brasil<sup>1</sup>. Entre jovens, é maior o consumo de alimentos ultraprocessados e menor o de frutas, legumes e verduras.

Essa dieta pouco saudável, com consumo excessivo de gorduras, sódio e açúcar aliada à diminuição de atividade física, têm provocado um aumento nos índices de obesidade e doenças crônicas entre a juventude nas últimas décadas.



### TÁ NA LEI

“É dever da família, da comunidade, da sociedade em geral e do Poder Público assegurar, com absoluta prioridade, a efetivação dos direitos referentes à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao esporte, ao lazer [...]” (*Convenção Internacional sobre os Direitos da Criança, Art. 4.*)



### EVIDÊNCIAS

- ✓ Alimenta-se bem, de forma balanceada, nutritiva e em intervalos regulares;
- ✓ Pratica atividade física e circula ao ar livre com frequência;
- ✓ Compreende que esporte é para todos, independentemente das ambições como esportista, de ser menina ou menino, da raça, etnia ou condição física.



### PARA INSPIRAR

*Quando o esporte transforma vidas<sup>2</sup>*

A deficiência auditiva nunca impediu Bruna Alvarenga, 15 anos, de fazer o que mais gosta: praticar esportes. Na verdade, fazer judô, jogar vôlei e futebol têm ajudado Bruna a se desenvolver e a superar barreiras. Por meio da prática esportiva, ela ficou mais confiante.

A estudante ajuda a levar informações sobre cuidados com a saúde para adolescentes e jovens que vivem em comunidades populares do Rio de Janeiro, por meio de diferentes projetos. “O esporte me trouxe mais vida”, diz a jovem.



### PARA ANIMAR O DEBATE

A prática esportiva é muito importante para o desenvolvimento da Bruna. O esporte é um direito fundamental e pode garantir uma vida saudável e feliz.

- ✓ Que esporte você mais gosta de praticar? Onde pratica? Como se sente?
- ✓ Você conhece os benefícios da prática esportiva para a saúde e o bem-estar?
- ✓ Quais as principais dificuldades para adolescentes da comunidade praticarem esportes com regularidade? Como enfrentá-las?

<sup>1</sup> Política Nacional de Alimentação e Nutrição, do Ministério da Saúde, 2012.

<sup>2</sup> Publicada originalmente no site do UNICEF <https://www.unicef.org/brazil/pt/>

# NA PRÁTICA


Um bom desenvolvimento físico é fundamental para que adolescentes tenham uma vida saudável, equilibrada e segura. Bons hábitos alimentares, de sono e de higiene, e a prática esportiva podem garantir uma excelente qualidade de vida.

Além disso, o esporte também proporciona melhor conhecimento e relação ao corpo e às emoções, e é uma excelente forma de

socialização. Ele pode ensinar sobre bem-estar e saúde, ajudar nos processos de tomada de decisões, de participação coletiva e também ajudar a lidar com as frustrações.

É importante lembrar que o esporte é para todas e todos e deve ser praticado com respeito à diversidade e condições físicas e psicológicas de cada adolescente.

**ATENÇÃO:** Confira na Caixa de Ferramentas as referências indicadas nesta ficha e outros materiais para se aprofundar no tema<sup>1</sup>.

TEMA	PROPOSTAS DE ATIVIDADES 
<b>ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL</b>	<p>Faça um cine-debate sobre o filme <i>Muito além do peso</i>, seguido de um piquenique bem saudável, onde não haja produtos industrializados, e que esteja recheado de frutas, lanches naturais, verduras e outras delícias saudáveis.</p> <p>Aproveite para conversar com o grupo sobre hábitos alimentares. Temos consciência sobre os alimentos que consumimos? Como aprendemos nossos hábitos alimentares? Como a mídia e a indústria de alimentos induzem nossos hábitos? Qual o impacto disso em nossa saúde e bem-estar?</p> <p>Anime adolescentes do grupo para que estabeleçam metas de redução do consumo de produtos industrializados e de inclusão de frutas e verduras na alimentação diária.</p>
<b>HORTA COMUNITÁRIA</b>	<p>Que tal promover oficinas para a criação de uma horta comunitária? Se relacionar com alimentos naturais e frescos é uma forma de aumentar a consciência sobre alimentação e diminuir o consumo de produtos ultraprocessados.</p> <p>Confira na <b>Caixa de Ferramentas</b> dicas de como fazer uma horta.</p>
<b>BENEFÍCIOS DA PRÁTICA ESPORTIVA</b>	<p>Promova uma atividade física ao ar livre. O grupo pode organizar uma maratona ou uma bicicletada, envolvendo toda a comunidade ou, ainda, uma Gincana Cooperativa com diversas atividades que mobilizem a comunidade em torno dos temas relacionados com uma vida saudável. Depois converse sobre os benefícios da prática esportiva e sobre seus hábitos.</p>
<b>DIREITO AO ESPORTE</b>	<p>Muito além do esporte para o alto rendimento, praticado por atletas profissionais, o esporte é um direito de todas as meninas e todos os meninos. Nosso desafio é que ele seja garantido nas escolas, nas praças, nos parques e demais espaços coletivos.</p> <p>Proponha que as e os adolescentes realizem um mapeamento dos espaços destinados ao esporte e ao lazer na comunidade em que residem. Discuta com o grupo o direito ao esporte, os desafios da prática esportiva no local onde vivem e as formas de enfrentá-los.</p>

<sup>1</sup> Outras propostas de atividades podem ser encontradas nos Desafios 1 (Promover o direito ao esporte seguro e inclusive) e 2 (Promover a alimentação saudável e prevenir a obesidade) do Guia de Mobilizador(a) de Adolescentes e Jovens, disponível em: <http://selounicef.org.br/adolescentes>

# CAIXA DE FERRAMENTAS

Aqui você encontra links para acessar os marcos legais citados ao longo do Guia, além de uma série de dicas sobre materiais de apoio para trabalhar os temas das fichas.



## MARCOS LEGAIS

**Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**  
<https://bit.ly/1bIJ9XW>

**Convenção Internacional sobre os Direitos da Criança**  
<https://bit.ly/28TFYGb>

**Declaração Universal dos Direitos Humanos**  
<https://bit.ly/1CVqinH>

**Estatuto da Criança e do Adolescente**  
<https://bit.ly/1NqqzW6>

**Estatuto da Juventude**  
<https://bit.ly/2JxFUt1>

**Lei da Aprendizagem**  
<https://bit.ly/2NKbJAX>

**Política Nacional de Alimentação e Nutrição**  
<https://bit.ly/Zfz5nX>

**Relatório da Conferência Internacional sobre População e Desenvolvimento 1994**  
<https://bit.ly/2l9MO6H>

**Terceiro Programa Nacional de Direitos Humanos**  
<https://bit.ly/2Mlfzxw>

## MATERIAIS DE APOIO

**Cá entre nós - Guia de Educação Integral em Sexualidade entre Jovens**

Publicação da UNESCO, voltada para educadores e adolescentes, traz textos conceituais e dicas de atividades sobre direitos sexuais e direitos reprodutivos.  
<https://bit.ly/2sJU7w7>

**Por que discutir gênero na escola**

Produzida por adolescentes e jovens da Ação Educativa, a cartilha traz textos e quadrinhos para discutir e debater a importância das questões de gênero e raça no cotidiano.  
<https://bit.ly/2eP2MJB>

**Prevenção combinada**

Página do Ministério da Saúde traz informações em textos e gráficos sobre a estratégia de prevenção combinada das IST e do HIV.  
<https://bit.ly/2jCFTro>

**Viver com HIV**

Vídeo do projeto Viva Melhor Sabendo Jovem SP, realizado pela Viração, narra a história de jovens que vivem com HIV e fala sobre o tratamento antirretroviral.  
<https://bit.ly/2NeDtQO>

**Entre Fraldas e Cadernos**

Material desenvolvido pela Bem TV, em parceria com o UNICEF, visa a mobilização de estudantes para a produção de fotonovelas sobre gravidez na adolescência.  
<https://bit.ly/2MN6bZC>

**Agenda Proteger e Cuidar de Adolescentes na Atenção Básica**

Material do Ministério da Saúde apoia gestões estaduais e municipais na ampliação do acesso e na qualificação da atenção à saúde de adolescentes.  
<https://bit.ly/2vxbsuG>

### **Caderneta de saúde da e do adolescente**

Material do Ministério da Saúde, apoia adolescentes no seu processo de desenvolvimento, com foco no autocuidado.

Para meninas <https://bit.ly/2xQ0keM>

Para meninos <https://bit.ly/2xUlasw>

### **Filme “Minha vida de João”**

Animação criada pelas organizações ECOS – Comunicação em sexualidade, Instituto Papai e *Salud Y Género* provoca o questionamento entre homens jovens sobre a forma como foram socializados e os papéis de gênero que foram levados a assumir.

<https://bit.ly/2MKbIFG>

Guia de discussão do filme:

<https://bit.ly/2NaSEdI>

### **Guia Alimentar para a população brasileira**

Documento do Ministério da Saúde traz recomendações para uma alimentação adequada e saudável.

<https://bit.ly/20bv8cb>

### **Caderno Temático sobre Segurança Alimentar e Nutricional e Promoção da Alimentação Adequada e Saudável, do Programa Saúde na Escola (2015)**

Documento do Ministério da Saúde trata de alimentação adequada e saudável no ambiente escolar.

<https://bit.ly/2wG4mU2>

### **Plano de Ação para Prevenção da Obesidade em Crianças e Adolescentes**

Documento da Organização Pan-Americana da Saúde e Organização Mundial da Saúde.

<https://bit.ly/2NFUfoF>

### **Filme “Muito Além do Peso” (2012)**

Documentário dirigido por Estela Renner aborda os efeitos do consumismo na alimentação de crianças.

<https://bit.ly/1so9KIQ>

### **Movimento Comer pra quê?**

O Movimento criado pelo Ministério do Desenvolvimento Social e Agrário e, em parceria com a Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) e Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), mantém uma plataforma que traz textos e vídeos que procuram gerar consciência crítica em relação às práticas alimentares, e mostrar que a escolha dos alimentos é um ato político.

<https://bit.ly/2NIIKgu>

### **Como fazer uma horta**

Uma lista com 10 coisas que você precisa saber antes de começar uma horta, publicada por Djalma Nery, educador ambiental, social e popular; professor de sociologia e permacultura, no blog “Plantando o futuro”, dentro do site Outras Palavras.

<https://bit.ly/2IxC7AX>

### **Grêmio Livre**

Cartilha produzida pelo Senado Federal traz informações sobre como criar um grêmio na escola.

<http://bit.ly/GremioLivre>

### **Guia Participação de estudantes na escola**

Especial produzido pela iniciativa Porvir traz reflexões sobre como envolver adolescentes e jovens nas decisões da escola e promover uma cultura de participação.

<https://bit.ly/2wBYmOF>



### **Passo a passo, a feira vira um sucesso**

A Revista Nova Educação produziu um guia passo a passo sobre como realizar uma feira de ciências.

<https://bit.ly/2slyzjl>

### **Dez Desafios do Ensino Médio no Brasil (2014)**

Estudo do UNICEF aborda os principais desafios do Ensino Médio, entre os quais a dificuldade de conciliar trabalho e estudo.

<https://uni.cf/2PBw5fT>

### **Filme “Nunca me sonharam”**

Dirigido por Cacau Rhoden, trata dos desafios do presente, as expectativas para o futuro e os sonhos de quem vive a realidade do Ensino Médio nas escolas públicas do Brasil. Na voz de estudantes, gestores, professores e especialistas, ‘Nunca me sonharam’ reflete sobre o valor da educação. Pode ser acessado via cadastro na plataforma Vídeo Camp.

<https://bit.ly/2NeDoMX>

### **Práticas inovadoras para o Ensino Médio**

Plataforma do Centro de Referência em Educação Integral reúne práticas contemporâneas de ensino-aprendizagem e gestão escolar.

<https://bit.ly/2wCC39e>

### **2 minutos para entender – Desigualdade Racial no Brasil**

Vídeo produzido pela Revista Super Interessante usa uma linguagem acessível para trazer dados sobre a desigualdade racial no País.

<https://bit.ly/2yM6soT>

### **Guia de Mediação Popular**

Documento, produzido pelo Juspopuli Escritório de Direitos Humanos, traz conhecimentos básicos sobre técnicas para facilitar a comunicação e a mediação de conflito.

<http://migre.me/vEb0D>

### **Campanha “Por uma Infância sem Racismo”**

Iniciativa do UNICEF e parceiros faz um alerta à sociedade sobre os impactos do racismo na infância e na adolescência, e sobre a necessidade de uma mobilização social que assegure o respeito e a igualdade étnico-racial desde a infância.

<https://uni.cf/2LQ1pFm>

### **Filme “Vamos falar sobre Gênero, Raça e Etnia?”**

Produzido pelo Instituto de Estudos Socioeconômicos – INESC, o vídeo trata da relação entre pobreza e desigualdade com as questões de gênero, raça e etnia.

<https://bit.ly/1ROZPPW>

### **Filme “Tarja Branca”**

Dirigido por Cacau Rhoden, o filme é um manifesto sobre a importância de continuar sustentando um espírito lúdico, que surge em nossa infância e que o sistema nos impele a abandonar em nossa vida adulta. Pode ser acessado via cadastro na plataforma Vídeo Camp.

<https://bit.ly/2MMM2TI>

### **Revista Viração edição 113 (2018)**

#### **Juventude e internet**

Edição especial da Viração, traz diversos textos, entrevistas, linha do tempo, enquetes sobre as percepções de adolescentes e jovens sobre a relação com a internet e as TICs.

<https://bit.ly/2CfiHMy>

### **Filme Levante sua voz**

Vídeo produzido pelo Intervenções Coletivo Brasil de Comunicação Social remonta o curta Ilha das Flores, de Jorge Furtado, com a temática do direito à comunicação. A obra faz um retrato da concentração dos meios de comunicação existente no Brasil.

<https://bit.ly/1nX7ZNN>

### **Canal de Ajuda da SaferNet**

Canal de atendimento sigiloso orienta sobre crimes e violações dos Direitos Humanos na internet.

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

### **Campanha #InternetSemVacilo**

Campanha do UNICEF traz uma série de materiais multimídia sobre o uso seguro e cidadão da internet e das TICs por adolescentes.

<https://uni.cf/2n2pdKk>

### **Internet segura**

O portal é uma iniciativa do Comitê Gestor da Internet no Brasil, reúne conteúdo multimídia de conscientização sobre segurança e uso responsável da internet no Brasil, voltado para diferentes públicos.

<https://www.internetsegura.br/>

### **Agências de checagem**

Sites especializados em checar a veracidade de notícias e dados que circulam na internet.

Lupa <https://bit.ly/2K5rQe9>

Fake ou News <https://glo.bo/2vJK2TM>

Fato ou fake <https://glo.bo/2K5Bc4E>

Aos fatos <https://bit.ly/2LSe7Ux>

Truco <https://apublica.org/checagem/>

### **Filme “Man”**

Animação de Steve Cutts trata da relação do ser humano com os outros seres vivos.

<http://migre.me/vxbDE>

### **Série “Consciente coletivo”**

Produzida pelo Instituto Akatu, a série de vídeos tem dez animações que trazem reflexões sobre os problemas gerados pelo ritmo de produção e consumo de hoje.

<https://bit.ly/2ksKT0q>

### **Teste do consumo consciente**

Produzida pelo Instituto Akatu avalia o grau de consciência de pessoas ou comunidades quando consomem.

<http://tcc.akatu.org.br>

### **Pegada ecológica**

Uma espécie de calculadora, produzida pela consultoria ecosSISTEMAS e pela organização internacional sem fins lucrativos *Global Footprint Network*, ajuda as pessoas na reflexão sobre o impacto ambiental de suas atitudes cotidianas.

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

### **Feira de trocas solidárias**

O site Catraca Livre publicou um passo a passo para organizar uma feira de trocas.

<https://bit.ly/2MhpGWm>

### **Mapa mental – Por que isso é importante?**

Conteúdo multimídia sobre mapa mental produzido pela plataforma *Design Culture*.

<http://migre.me/vwWvs>

### **Aprendiz legal**

Plataforma da Fundação Roberto Marinho, traz conteúdos multimídia voltados para a preparação e a inserção de jovens no mundo do trabalho.

<http://site.aprendizlegal.org.br/>

### **Revista Viração edição 112 (2017)**

#### **Juventude e trabalho**

Edição especial da Viração, traz diversos textos sobre as percepções de adolescentes e jovens sobre o mundo do trabalho.

<https://bit.ly/2BiutVa>

**Participação Cidadã de Adolescentes e Jovens – Marco de Referência (2014)**  
Produzido pelo UNICEF e pela Secretaria Nacional da Juventude, o documento traz registro de experiências e marcos legais sobre o direito à participação.  
<https://uni.cf/2MLUhPF>

**Eleitor do futuro (2017)**  
Publicação do Tribunal Superior Eleitoral e do UNICEF traz registro das experiências do projeto Eleitor do Futuro, que realiza atividades de educação para a cidadania, entre 2003 e 2016.  
<https://bit.ly/2KglSFI>

**Educação para a Cidadania Democrática (2017)**  
Material do Tribunal Superior Eleitoral e do UNICEF destinado a professores que apresenta propostas de atividades pedagógicas sobre cidadania e participação política.  
<https://bit.ly/2lvTpyo>

**Guia Prático: Participação cidadã de adolescentes**  
Produzido pela Viração, material traz textos e dicas de atividades para trabalhar temas relacionados à política e cidadania com adolescentes.  
<https://bit.ly/2h5pngy>

**Escola de Cidadania para Adolescentes**  
Plataforma, produzida pela Viração, traz conteúdos multimídia voltados para adolescentes sobre direitos humanos, democracia, participação, entre outros.  
[www.escoladecidadania.org.br](http://www.escoladecidadania.org.br)

**Guia do(a) Mobilizador(a) de Adolescentes e Jovens Selo Unicef Edição 2017-2020**  
Caderno de atividades destinado a apoiar os Núcleos de Cidadania de Adolescentes para que se envolvam na melhoria de políticas públicas essenciais para o seu desenvolvimento.  
<https://bit.ly/2Q2ZrEU>



Realização:



Parcerias estratégicas:



Parcerias no Semiárido:



Apoio

