

COACHING FOR HOPE

PARCERIAS PARA A SENSIBILIZAÇÃO DO VIH/SIDA

**Uma serie de seminários para
apoiar as comunidades na
prevenção do VIH/SIDA usando
o poder do futebol**



Agradecimentos

Este livreto foi produzido por Broadcast News em nome do projecto Coaching for Hope.

Desenhado e esboçado por Barry Perks.

Traduzido por:

Arismende Da Silva Contreiras (Aris.Dasilva@bristol.ac.uk)

Ana Suárez Vidal (Ana.SuarezVidal@bristol.ac.uk)

Publicado por:

Coaching for Hope

www.coachingforhope.org

© Coaching for Hope and Broadcast News, 2007

Este livreto pode ser fotocopiado para a sua utilização na sala de aula no interesse da sensibilização mundial do VIH/SIDA. Por favor, atribua-se a autoria a Coaching for Hope e Broadcast News.

Para reproduzir qualquer parte sob qualquer formato, ou armazená-lo num sistema de recuperação, ou para transmiti-lo em qualquer formato ou por qualquer meio eletrónico, mecânico, fotocopiado, gravado ou para fins comerciais deve-se obter a Licença de Coaching for Hope.

Broadcast News, Bush House, 3 Brooklands, East Keswick, Leeds

LS17 9DD, West Yorkshire UK

Tel/fax 00 44 1937 574 448

email: ericajs@tiscali.co.uk

www.broadcast-news.co.uk

Todos os direitos reservados

Stepping Stones por Alice Welbourn. Stepping Stones é uma guia de formação sobre o VIH/SIDA, a comunicação e as habilidades sociais. Forma parte duma serie publicada pela Action Aid em colaboração com a African Medical and Research Foundation [Fundação Africana para a Medicina e a Investigação] (AMREF) e outras ONGs.

AIDS Helpline Counsellor Training publicada por John Hopkins University/Population Communication Services, Academia para o Desenvolvimento Educativo.

Population Services International Cameroon Adolescent Reproductive Health Program Formative Research 2002. Population Services International é uma ONG internacional que trabalha em mais de 70 países em vias de desenvolvimento.

Avert (**www.avert.org**) é uma associação de caridade internacional de luta contra o VIH/SIDA que fornece informação e conselhos sobre o VIH/SIDA, e a maior parte das informações nestes dois seminários são extraídos da sua página web informativa.

Broadcast News é um gabinete de comunicação com uma experiência sólida no trabalho com os projectos de prevenção do VIH/SIDA na África subsaariana.

UNAIDS [ONUSIDA] é um programa conjunto das Nações Unidas relacionado com a luta contra a propagação do VIH/SIDA. A maior parte da informação contida nestes seminários é extraída dos relatórios de 2006 que se podem ver em:

http://www.unaids.org/en/HIV_data/epi2006/default.asp

http://data.unaids.org/pub/GlobalReport/2006/2006_GR_CH03_en.pdf

Introdução

Bem vindo aos seminários das Parcerias para a Sensibilização do VIH/SIDA Coaching for Hope.

Estes seminários estão desenhados para que os grupos compreendam melhor a prevenção da SIDA, compartilhem experiências, analisem as actitudes e incentivem-nos a protegemo-nos contra o VIH/SIDA.

Na elaboração deste manual nós reflectimos tanto as nossas experiências como as doutros para apresentar-lhe uma serie de actividades informativas, interessantes, e sobre tudo participativas, para que você tenha o conhecimento e a motivação para proteger-se a si e à sua família contra a SIDA.

Há uma serie de manuais que foram especificamente concebidos para sensibilizar as pessoas de que o VIH/SIDA não é algo que acontece aos outros, e agradecemos especialmente a Stepping Stones, de Alice Welbourn, a www.avert.org e a AIDS Helpline Counsellor Training de John Hopkins University, cuja experiência e actividades elaboramos e adaptamos.

Não há soluções simples, mas nós acreditamos que estes seminários darão apoio às comunidades para impedir a propagação da SIDA e apoiar aos membros da comunidade que têm VIH/SIDA.

Boa sorte!

Jane Carter
Directora de Coaching for Hope

Índice

- Introdução Como usar estes seminários
 - Seminário 1: O VIH/SIDA - Os factos
 - Seminário 2: O VIH/SIDA - A transmissão e o risco pessoal
 - Seminário 3: Abstinência, fidelidade, preservativos. Qual é a sua escolha?
 - Seminário 4: O uso correcto dos preservativos e as situações de risco
 - Seminário 5: A negociação do preservativo
 - Seminário 6: Infecções Sexualmente Transmitidas (IST)
 - Seminário 7: O teste/prova do VIH/SIDA
 - Seminário 8: Viver positivamente com o VIH/SIDA
-

Introdução: Como usar estes seminários

Estes seminários são concebidos para ser interactivos, mas guiados por um monitor. O monitor pode ser qualquer pessoa que seja segura e tenha a confiança do grupo, assim este papel pode mudar de uma reunião para outra.

É importante que o grupo compreenda cada seminário e o monitor deve saber que a sua função é a de introduzir idéias e incentivar a participação e não a de explicar.

O número ideal de participantes em cada seminário é de 8 a 20.

O monitor e o grupo podem decidir quanto tempo (e quantas actividades) eles querem atribuir a cada seminário, ainda que para que o seminário seja mais eficaz recomendamos que o grupo tenha perto duma hora por sessão.

O monitor deve verificar os materiais necessários para cada seminário antes de que o seminário comece para que possam chegar preparados ao grupo!

Recomenda-se ter preservativos disponíveis em cada sessão para que os participantes os levem consigo.

Habilidades necessárias para dirigir estes seminários

Aqui há uma lista das diferentes habilidades que você precisa para dirigir estes seminários:

- Experiência de trabalho com jovens num ambiente educativo - poderia ser desporto, dando aulas, sendo orientador ou trabalho social com jovens
- Capacidade de alfabetização em inglês
- Habilidades de simplificação
- Habilidade e desejo de trocar idéias com outros
- Estar aberto a sugestões, opiniões e respostas
- Saber o que é um 'FACTO' e o que é uma 'OPINIÃO'
- Capacidade de estimular as respostas e a participação
- Habilidades comunicativas (falar, captar a atenção, linguagem corporal e implicar a todos)

Habilidades que você adquirirá quando concluir um conjunto destes seminários

Depois de concluir este conjunto de seminários, você será capaz de:

- Planejar, facilitar, e dar os 8 seminários do VIH destinados a jovens com mais de 12 anos
 - Debater com os seus companheiros e colegas sobre os seguintes temas: factos do VIH/SIDA; transmissão do VIH e o risco pessoal; as escolhas da abstinência, ser fiel, o uso do preservativo; o uso correcto dos preservativos; negociação do uso do preservativo com o parceiro sexual; infecções sexualmente transmitidas (IST); fazer o teste; viver positivamente com o VIH/SIDA.
 - Assistir a sessões práticas de futebol onde emergem temas relacionados com a sensibilização do VIH/SIDA
 - Dar sessões práticas de futebol onde emergem temas relacionados com a sensibilização do VIH/SIDA
 - Fale com confiança sobre os problemas que rodeiam o VIH/SIDA
 - Use o seu conhecimento para incentivar opiniões sobre o VIH/SIDA
 - Comunique de uma forma eficaz
-

Seminário 1: O VIH/SIDA – Os factos

Objectivo:

Aprender os factos sobre o VIH/SIDA
Trabalhar como um grupo

Você vai ocupar-se do seguinte:

- *Factos* - Você aprenderá sobre a história do VIH/SIDA
- *Factos* - Você aprenderá o que são o VIH e a SIDA
- *Actitudes* - Você começará a pensar qual é a sua actitude com o VIH/SIDA
- *Habilidades* - Você será capaz de se comunicar e de interactuar com um grupo de pessoas sobre um problema de saúde sexual

Se for possível você deve dispor de:

Fotocópias do pré-teste do VIH/SIDA
Quadro/vira-folhas/papel branco e canetas ou canetas de feltro
Preservativos para o grupo

Conteúdos:

Introdução

1. Estalar os dedos (Cliques)
2. Regras básicas
3. Pré-teste sobre o VIH/SIDA
4. Factos e cifras sobre o VIH/SIDA
5. Sessão prática de futebol sobre o VIH

Introdução

Sente-se em círculo com o grupo, preferivelmente no chão.

Apresente-se. Agradeça a todos por terem vindo e explique-lhes que se quiserem assistir ao seminário eles têm que se comprometer a assistir a cada reunião. Isto é assim porque em cada reunião falar-se-á de novos temas baseados no que se discutiu anteriormente. Você pode mostrar uma lista de nomes e sessões do 1 ao 8 para que os participantes possam marcar a sua assistência. Você poderia premiar ao que compareça a todas as reuniões.

Acrescente que você gostaria de acolher qualquer pessoa VIH positivo. Remarque que você não sabe quem é ou não é positivo e que se não quiserem, ninguém têm que se identificar.

1. Exercícios de aquecimento – (Estalar os dedos) Cliques

Objectivo:

Motivar e divertir

Instruções:

Ponha-se num círculo e dê um número a todos. Verifique que todos sabem estalar os dedos!

Você começa lentamente, estalando os seus dedos da mão esquerda e ao mesmo tempo diz o seu número e estalando os dedos da mão direita diz o número doutra pessoa. Se isto parece complicado, não é! Se você for o numero 1 e você nomear o numero 6, você diz '1-6' ao mesmo tempo que faz 'clique clique'.

Deixe uma pausa - um, dois e depois a pessoa que você nomeou estala os dedos da mão esquerda, diz o seu número, estala os dedos da mão direita e diz o número doutra pessoa.

Comece devagar até que todos captem a idéia e você tenha estabelecido um ritmo. Você descobrirá que há pelo menos uma pessoa que não sabe estalar os dedos com o ritmo! Você pode acelerar e dar a cada um 3 vidas. Se eles falham o seu número, apanham mal o ritmo ou nomeiam alguém que já está fora, eles abaixam um joelho, dois joelhos, e depois ficam eliminados, mas ficam sentados no círculo.

O jogo continua; você pode acelerar o ritmo e fazê-lo mais difícil até que só fiquem duas ou três pessoas.

2. Regras básicas

Objectivo:

Chegar a um acordo sobre um conjunto de regras para que o grupo possa trabalhar em conjunto

Se for possível você deve dispor de:

Quadro/vira-folhas/papel branco e canetas ou canetas de feltro

Instruções:

Explique ao grupo que todos querem aproveitar o seu tempo juntos e por isso seria útil chegar a um acordo sobre as regras para que todos se sintam cómodos ao colaborar. Peça-lhes que sugiram temas que eles gostassem de introduzir, tais como a pontualidade, o respeito pelas opiniões doutras pessoas, não interromper-se, etc. (não demore muito tempo no trabalho de grupo)

Distribua um vira-folhas/folhas de papel branco a grupos de 4 e dê a cada grupo cinco minutos para fazer uma lista de regras que o grupo gostaria de adotar. Peça-lhes que nominem um porta-voz.

Comece com o primeiro grupo, peça-lhes que leiam a sua lista de regras por turnos. Cada regra é debatida, si é acordada por todo o grupo escreve-se numa folha central. Tende-se a duplicar, assim que feche a lista quando todos achem que têm um conjunto viável de regras. Peça a alguém para ser o responsável de mostrá-lo em cada reunião.

3. Pré-teste sobre o VIH/SIDA

Objectivo:

Averiguar o nível de conhecimento dos participantes sobre o VIH/SIDA.

Se for possível você deve dispor de:

Teste sobre o VIH/SIDA do manual, fotocopiado
Lápis

Instruções:

Explique que não é uma competição e que só é para saber o nível de conhecimento. Peça aos participantes que trabalhem em grupos de duas pessoas.

Distribua os testes e peça-lhes que respondam. Isto deve levar perto de dez minutos. Leia as respostas ao grupo. Certifique-se de que ninguém se sinta excluído se não souber muitas das respostas. É importante medir o nível de consciência do grupo.

4. Factos e cifras sobre o VIH/SIDA

Objectivo:

Entender melhor o VIH/SIDA

Se for possível você deve dispor de:

Quadro/vira-folhas/papel branco e canetas ou canetas de feltro

Instruções:

Sentado no círculo, incentive os participantes a compartilharem o que sabem sobre o VIH/SIDA. Isto pode-se fazer com uma serie de perguntas.

Como a informação aumenta, os participantes deverão criar uma serie de imagens ou frases nas folhas de papel que poderão ser utilizadas como referencia.

Quando as folhas estiverem cheias, fixe-as ou coloque-as num lugar destacado.

Pontos que você pode incluir:

As Origens e a Historia do VIH

(Caso queira investigar mais sobre este assunto o seu tutor pode-lhe dar mais informação!)

Introdução

A origem da SIDA e do VIH tem intrigado os cientistas desde que a doença veio à tona no principio dos anos 80. Por mais de vinte anos, tem sido objecto dum intenso debate e causa de inúmeras discussões, foram culpados desde um/uma aereo moço/a promiscuo/a até um programa de vacinação suspeito. Então qual é a verdade? De onde veio a SIDA?

Os primeiros casos reconhecidos de SIDA ocorreram nos EEUU a principio de 1980 (pode encontrar mais informação sobre este período na nossa página de história). Certo número de homens homossexuais em Nova Iorque e São Francisco começaram a desenvolver infecções e cancros raros que pareciam muito resistentes a qualquer tratamento. Naquele tempo, a SIDA ainda não tinha nome, mas rapidamente tornou-se obvio que todos estes homens estavam a sofrer duma síndrome comum.

O VIH, o Vírus da Imunodeficiência Humana, foi descoberto depois disto. Ainda que alguns eram inicialmente resistentes a reconhecer a conexão (e de facto alguns continuam assim até hoje), agora já há uma evidencia clara que o VIH causa a SIDA. Por tanto, com a finalidade de encontrar a fonte da SIDA, é necessário investigar a origem do VIH, e descobrir como, quando e onde o VIH começou a provocar doenças nos seres humanos.

Como

Que tipo de vírus é o VIH?

O VIH é um lentivirus, e como todos os vírus deste tipo, ataca o sistema imunológico. Os lentivirus são aparentemente parte dum grupo maior de vírus conhecidos como retrovírus. O nome 'lentivirus' significa literalmente 'vírus lento' porque demora muito tempo a produzir qualquer efeito adverso no corpo.

Eles foram encontrados em certo número de animais, como os gatos, ovelhas, cavalos e gado. No entanto, o lentivirus mais interessante em termos de investigação sobre as origens do VIH é o Vírus da Imunodeficiência Símia (VIS) que afecta os macacos.

Então o VIH provem do VIS?

Agora, geralmente, aceita-se que o VIH é um descendente do Vírus da Imunodeficiência Símia porque algumas classes do VIS assemelham-se bastante ao VIH-1 e VIH-2, os dois tipos de VIH.

Por exemplo, o VIH-2 corresponde ao VISsm, uma classe do Vírus da Imunodeficiência Símia encontrado no sooty mangabey (também conhecido como macaco verde), que é originário da África Occidental.

A classe mais virulenta, pandêmica do VIH, chamada VIH-1, até recentemente era mais difícil de localizar. Até 1999, o vírus mais próximo que foi identificado era o VIScpz, o VIS encontrado nos chimpanzés. No entanto, este vírus ainda tinha diferenças significativas com o VIH.

O que aconteceu em 1999?

Em Fevereiro de 1999 um grupo de investigadores da Universidade de Alabama¹ anunciaram que encontraram um tipo de VIScpz que era quase igual ao VIH-1. Esta classe particular foi identificada numa amostra congelada extraída de um membro cativo do subgrupo de chimpanzés conhecido como Pan troglodytes troglodytes (*P. t. troglodytes*), que eram comuns na África centro-occidental.

Os investigadores (liderados por Paul Sharp da Universidade de Nottingham e Beatrice Hahn da Universidade de Alabama) fizeram a descoberta durante o estudo sobre as origens do vírus que durou 10 anos. Eles afirmaram que esta amostra revelava que os chimpanzés eram a fonte do VIH-1, e que o vírus, nalgum momento, passou dos chimpanzés para os humanos.

Dois anos mais tarde os seus resultados finais foram publicados na revista *Nature*². Neste artigo, eles concluíram que os chimpanzés selvagens tinham sido infectados simultaneamente com dois vírus diferentes de Imunodeficiência Símia que tiveram “sexo viral” e que se transformou num terceiro vírus que poderia ter sido transmitido a outros chimpanzés e mais significativamente, foi capaz de infectar os seres humanos e provocar a SIDA.

Estes dois tipos diferentes de vírus foram rastreados até um VIS que infectou os macacos mangabeys e outro encontrado nos macacos *Cercopithecus nictitans*. Os investigadores pensam que a hibridação aconteceu dentro dos chimpanzés que tinham sido infectados com duas classes do VIS depois de caçar e matar duas espécies mais pequenas de macaco.

Eles também concluíram que os três ‘grupos’ de VIH-1 – ou seja do Grupo M, N e O (para informação veja a nossa página de classes e subtipos) – vêm do VIS encontrado em *P. t. troglodytes*, e que cada grupo representou um ‘episódio’ de salto separado de chimpanzés a humanos.

Como é que o VIH traspassou espécies?

Há muito tempo que se sabe que determinados vírus podem passar entre as espécies. Na verdade, o facto de que os chimpanzés contagiaram-se de VIS de outras duas espécies de macaco mostra como este traspasso pode acontecer facilmente.

Como animais, nós também podemos ser infectados. Quando há uma transferência viral entre animais e seres humanos, conhece-se como zoonose.

Abaixo estão algumas das teorias sobre como aconteceu a ‘zoonose’, e como o VIS transformou-se no VIH nos seres humanos:

A teoria do ‘Caçador’

A teoria que mais se aceita é a do ‘caçador’. Neste cenário, o VIScpz foi transferido aos humanos como resultado de matar e comer chimpanzés ou de que o seu sangue tenha entrado em cortes ou feridas do caçador. Normalmente o corpo do caçador teria eliminado o VIS, mas nalgumas ocasiões ele adaptou-se ao seu novo hospedeiro humano e transformou-se no VIH-1. O facto de que havia varias classes primarias diferentes do VIH; cada uma com uma constituição genética ligeiramente diferente (o mais comum era o VIH-1 do grupo M), apoiaria esta teoria: cada vez que passou dum chimpanzé a um humano, ter-se-ia desenvolvido numa forma ligeiramente diferente no seu corpo, e por tanto produziu uma classe ligeiramente diferente.

Um artigo publicado no *The Lancet* em 2004³, também mostra como a transferência retroviral dos primatas para os caçadores ainda acontece hoje. Numa amostra de 1099, indivíduos em Camarões, eles descobriram que dez (1%) estavam infectados com o VES (Vírus Espumoso dos Símios), uma doença que como o VIS, antes pensava-se que só afectava os primatas. Pensava-se que estas infecções todas foram adquiridas a través do consume de carne de macaco e de primata. Descobertas como esta têm levado a proibição sobre a caça de primatas para evitar que os vírus símios se traspassassem a humanos.

(Isto é uma passagem de www.avert.org/orgins.htm - as seguintes referencias citam-se neste documento)

Referencias

1. Gao, F; Bailes, E; Robertson, DL; Chen, Y; et al. (1999) “Origin of HIV-1 in the chimpanzee Pan troglodytes troglodytes.” *Nature*, Vol. 397, p. 436-44
2. Bailes et al. (2003) “Hybrid Origin of SIV in Chimpanzees”, *Science*, Vol. 300, p. 1713
3. Wolfe, ND; Switzer, WM; Carr, JK; et al. (20 March 2004) “Naturally acquired simian retrovirus infections in Central African Hunters.” *The Lancet*, Vol. 363, p. 932

Se quiser saber sobre outras teorias, peça o folheto ao seu tutor!

- VIH significa Vírus da Imunodeficiência Humana
- *Humano*: Só se transmite entre seres humanos
- *Imunodeficiência*: destrói o sistema imunitário e assim o corpo não se pode proteger contra as doenças
- *Vírus*: um pequeno germe que infecta o seu corpo com a doença
- O VIH enfraquece o corpo e o corpo perde a capacidade de lutar contra todos os tipos de doenças
- As pessoas com o VIH muitas vezes passam a ser doentes de SIDA, mas eles não se infectam de SIDA. A SIDA só se desenvolve depois de que o VIH destrua uma grande quantidade de células do sistema imunológico, assim o corpo já não pode defender-se de infecções importantes nem de cancro.
- SIDA é a sigla para Síndrome de Imunodeficiência Adquirida
- *Adquirida*: Não é hereditária, mas sim adquirida através de certas acções
- *Imunodeficiência*: O colapso do sistema imunológico
- *Síndrome*: Um conjunto de sintomas e sinais
- A SIDA dá-se quando o VIH já destruiu muitas células imunológicas do corpo, e assim o corpo não se pode defender contra infecções graves nem contra cancro. O corpo adoce e é incapaz de se recuperar da doença.

Nota:

A seguinte analogia pode ajudar. O VIH invade o corpo como as térmitas invadem uma cabana. Ao princípio, o dano não se vê, mas pouco a pouco as térmitas comem os postes e a palha que seguram a casa. Um dia vem um vento forte e derruba a casa. O que é que provocou que a casa se desmoronasse, o vento ou as térmitas?

Quantas pessoas estão infectadas pelo VIH?

Aqui há alguns **factos** sobre o VIH:

- No mundo mais de 40 milhões de pessoas vivem com o VIH/SIDA
- A região mais afectada é a África subsaariana, onde 27 milhões de pessoas vivem com o VIH/SIDA
- Na África subsaariana nove de cada dez pessoas VIH positivo não sabem que estão infectadas
- Em Suazilândia, estimasse que 33.4% das pessoas vivem com o VIH
- Nos Estados Unidos de América, estimasse que 1.2 milhões de pessoas vivem com o VIH – estimasse que só há 7 países no mundo com mais pessoas infectadas pelo vírus
- Em Mali, estimasse que 1.9% dos adultos são VIH positivo
- Em Mali, só 35% dos jovens, e 17% das jovens entrevistados em 2001 mencionaram que usavam o preservativo nas relações sexuais com um parceiro não habitual
- Em Burquina Fasso, estimasse que 2.0% dos adultos são VIH positivo
- Em Burquina Fasso, só 70% dos jovens, e 55% das jovens entrevistados em 200 mencionaram que usavam o preservativo nas relações sexuais com um parceiro não habitual
- As áreas urbanas de Burquina Fasso são um dos poucos lugares da África subsaariana onde o predomínio do VIH parece estar a descer
- 46% dos infectados no mundo são mulheres
- O rango de idade mais afectado pelo VIH/SIDA no mundo está entre os 15 e os 24 anos

Fonte:

UNAIDS 2006 http://www.unaids.org/en/HIV_data/epi2006/default.asp e http://data.unaids.org/pub/GlobalReport/2006/2006_GR_CH03_en.pdf

Aqui pode ver algumas **opiniões** e **actitudes** sobre o VIH que encontramos no nosso trabalho: Concorda ou não concorda com isto?

- A taxas de prevalência do VIH/SIDA em Burquina Fasso estão subestimadas
- O VIH/SIDA é uma doença criada por Europa e América para evitar o desenvolvimento dos africanos
- Tanto o homem como a mulher têm um papel importante na prevenção da transmissão do VIH

Como é que se infectam as pessoas com o VIH/SIDA?

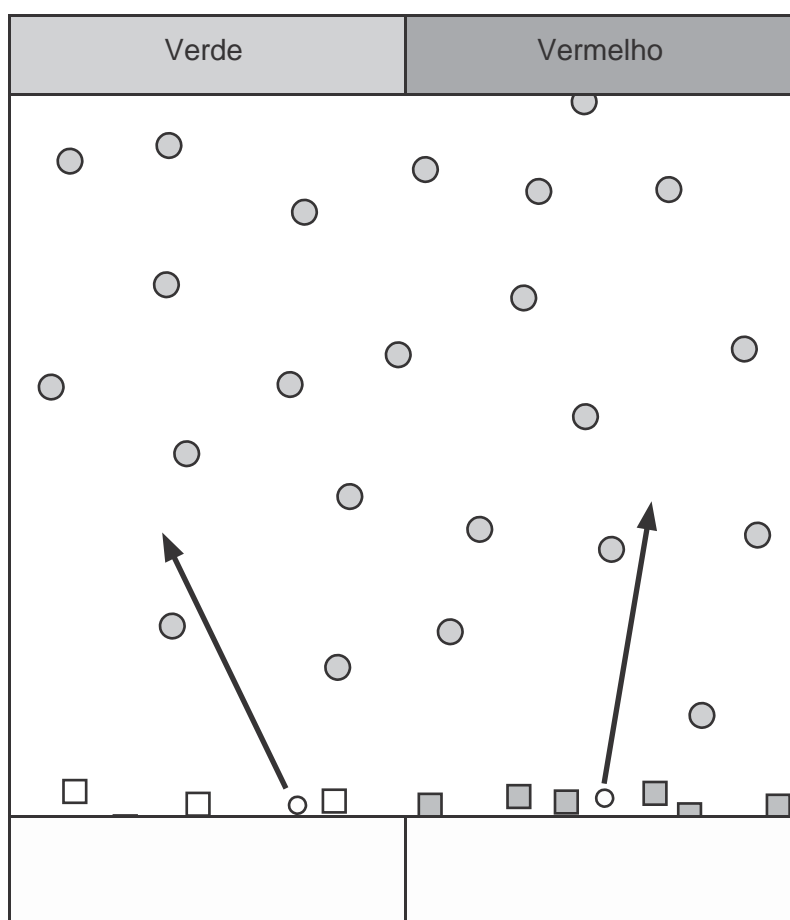
Aqui pode ver alguns **factos** para debater com o grupo

- O vírus pode-se transmitir quando o sangue, o esperma, os fluidos vaginais ou o leite materno duma pessoa infectada entra no sangue doutra pessoa
- 92% dos casos de VIH/SIDA no mundo são de transmissão sexual
- Outros casos de infecção são através de transfusões de sangue, compartilhar agulhas ou lâminas de barbear
- A infecção da mãe para a criança pode acontecer durante a gravidez, no parto ou durante a amamentação

Agora é o momento da sessão prática de futebol sobre a sensibilização do VIH! Vamos para o campo!

Depois de acabar, não se esqueça de marcar vez com os participantes para a próxima sessão, se ainda não marcou!

Sessão integrada do VIH/SIDA 1: Factos sobre o VIH – Passe Verdadeiro ou Falso



1. Marque uma área de 70m x 50m (idealmente – mas pode trabalhar com uma área menor se tiver menos participantes). Você precisa duma área para que cada equipa comece, uma bola para cada equipa, e duas áreas no fim. Aqui a área verde representa o 'VERDADEIRO' e a vermelha representa o 'FALSO'.
2. A área maior deveria estar no meio (aproximadamente 40m x 40m), e esta área deveria ter marcadores aleatórios à volta dela. Podem ser paus cravados no chão, montes de terra ou cones.
3. Para começar a sessão, diga a todos os participantes que você vai ler um enunciado sobre o VIH/SIDA. Como equipa, eles devem decidir se é verdadeiro. Têm um minuto para fazê-lo. Após este minuto, eles devem, com a instrução do treinador, passar-se a bola e chegar à área que eles pensam que é a correcta: Verde para 'VERDADEIRO' ou Vermelho para 'FALSO'. Se eles derem a algum marcador, o se a bola vai para fora dos limites, a equipa tem que começar de novo desde o principio. A primeira equipa com a resposta correcta marca um golo. Repita isto de 3 a 5 vezes com perguntas diferentes.
4. Se você ler um enunciado que é falso, explique depois do exercício, qual é a versão correcta ou 'VERDADEIRA' desse enunciado. Além disso, explique brevemente cada resposta correcta e o significado que poderia ter. Pergunte-lhes se têm alguma pergunta ou comentários.
5. Continue a sessão dizendo aos jogadores que eles não se podem mover mais dum passo ao receber a bola. Outro nível pode ser torná-lo num ou dois toques.
6. Aqui há três idéias para as perguntas, mas há mais no seminário:

Pergunta VIH significa 'Vírus da Imunodeficiência Humana'. Verdadeiro ou Falso?

Resposta Verdadeiro. O VIH destrói o seu sistema imunológico e pode ser contraído através de relações sexuais sem protecção.

Pergunta Se tiver relações sexuais com alguém apenas uma vez é impossível que você contraia o VIH. Verdadeiro ou Falso?

Resposta Falso. Ter relações sexuais sem protecção com alguém que é VIH positivo, mesmo se for só uma vez aumenta consideravelmente o risco de você contrair o VIH.

Pergunta O VIH e a SIDA são exactamente a mesma coisa. Verdadeiro ou Falso?

Resposta Falso. O VIH destrói o sistema imunológico ao longo dum período de tempo e a SIDA é a condição que se contrai quando o sistema imunológico está enfraquecido. A SIDA significa 'Síndrome da Imunodeficiência Adquirida'.

Seminário 2: A transmissão do VIH/SIDA e o risco pessoal

Objectivo:

Saber como se transmite o VIH/SIDA e conhecer os comportamentos de risco

Você vai ocupar-se do seguinte:

- Factos – Você vai saber mais sobre os diferentes modos de transmissão, e sobre os riscos de um determinado comportamento
- Actitudes – Você vai descobrir as actitudes dos outros participantes sobre a transmissão e os riscos
- Habilidades – Você será capaz de debater e argumentar a sua posição sobre a transmissão e os riscos

Se for possível você deve dispor de:

As folhas da sessão anterior, expostas

Uma copia das folhas 'Verdadeiro/Falso' do Jogo sobre a Transmissão para você e a folha das respostas
Duas folhas grandes de papel com: 'CONCORDO TOTALMENTE' e 'DISCORDO TOTALMENTE' bem visíveis

Folhas grandes de papel e canetas ou canetas de feltro

Pins

Preservativos

Conteúdos:

Introdução

1. Teste rápido
2. Jogo sobre a Transmissão
3. Jogo do risco de transmissão
4. Sessão de futebol prática sobre o VIH

Introdução

Sente-se em círculo. Agradeça a todos por terem vindo. Pergunte sobre os atrasados e os ausentes. Explique o objectivo da sessão.

1. Teste rápido

Peça aos participantes que façam uma pergunta que eles sabem a resposta ao grupo sobre o VIH/SIDA. Peça aos outros participantes que façam o mesmo durante cinco minutos. Isto é um aquecimento!

2. Jogo sobre a Transmissão *

Objectivo:

Avaliar os níveis de consciência sobre a transmissão do VIH. Incentivar os membros do grupo a pensar sobre a variedade das vias de transmissão.

Instruções:

Ponha as folhas de 'CONCORDO TOTALMENTE' e 'DISCORDO TOTALMENTE' na parede em extremos opostos da sala. Explique ao grupo que você vai ler uma serie de enunciados, uma de cada vez. Cada pessoa tem que pensar se concorda ou discorda, e mover-se para o extremo apropriado da sala. Se não estão certos podem ficar no meio. Lea o primeiro enunciado. Quando todos se moveram para o seu lugar, peça aos membros que expliquem porque escolheram ficar onde estão. Agora pergunte a alguém que está no canto contrario que explique porque está ali.

Dê as respostas a cada uma das perguntas de forma separada, assim pode-se expor e resolver cada pergunta.

Repita o processo com a quantidade de perguntas que o tempo lhe permita. (Você terá que decidir se a cultura do grupo vai aceitar alguns dos enunciados, mas estão todos incluídos porque apresentam um risco de infecção).

Folha de perguntas Verdadeiro/Falso

1. Você pode-se infectar com o VIH se andar de cama em cama.
2. A injeção de medicamentos infecta-lo-á de VIH.
3. Você pode-se contagiar com o VIH nas bacias de WC.
4. Se estiver em boa forma e se for saudável você não se contagiará de VIH.
5. As pessoas casadas não se infectam de VIH.
6. Se tiver um só parceiro não será infectado pelo VIH.
7. As mulheres não podem contagiar-se de VIH se usarem uma meio de contraceção.
8. Pode-se infectar com o VIH se compartilha uma escova de dentes com uma pessoa infectada.
9. Se tiver relações sexuais com pessoas que parecem saudáveis você não se contagiará com o VIH.
10. Se você só tiver relações sexuais com pessoas que conhece, não se contagiará com o VIH.
11. O sexo anal entre dois homens é mais arriscado que o sexo anal entre um homem e uma mulher.
12. Você pode-se infectar de VIH com um beijo.
13. Um homem pode-se infectar com o VIH se praticar sexo oral com uma mulher.
14. Uma mulher pode-se infectar com o VIH se praticar sexo oral com um homem.
15. Os preservativos podem protegê-lo do VIH.

Folha de respostas Verdadeiro/Falso

1. Andar de cama em cama não é arriscado, o que é arriscado é ter relações sexuais sem protecção com uma pessoa infectada. Utilizando correctamente os preservativos ou evitando a penetração pode reduzir substancialmente o risco de infecção.
2. Unicamente se a agulha ou a seringa estiver anteriormente contaminada de VIH.
3. Não há nenhum caso conhecido de infecção através das bacias do WC.
4. Não importa se é saudável o não, se praticar actividades arriscadas você corre o risco de ser infectado.
5. Isto depende dos parceiros implicados, o que fizeram antes de conhecer-se, se tiveram relações sexuais sem protecção fora do casamento ou se se injectam medicamentos ou droga com material contaminado. O casamento não oferece nenhuma garantia de segurança.
6. A mesma resposta que o número 5.
7. Só os preservativos masculinos e femininos oferecem protecção contra o VIH às mulheres, embora não ofereçam uma segurança total. Outras formas de contraceção não protegem do VIH.
8. Não há nenhuma prova de transmissão desta maneira; com tudo dado que as escovas de dentes podem fazer sangrar as gengivas, é melhor NÃO compartilhar escovas de dentes.
9. A maioria das pessoas infectadas pelo VIH pareceram perfeitamente saudáveis. A aparência não serve para avaliar os riscos.
10. Conhecer alguém não é nenhuma indicação sobre o facto de estar ou não estar infectado pelo VIH.
11. O sexo anal é igualmente arriscado se se practica entre dois homens ou entre um homem e uma mulher.
12. Não há nenhuma prova de transmissão desta maneira; embora beijar pode ser arriscado no caso de ter feridas ou cortes na boca.
13. O VIH está presente nas secreções vaginais e cervicais e também no sangue (menstrual), desta maneira há possibilidade de transmissão.
14. O VIH está presente no esperma, por conseguinte existe o risco de transmissão.
15. Se se usam os preservativos correctamente ajudarão a evitar a transmissão do VIH dum parceiro infectado ao outro parceiro não infectado.

3. Jogo do risco de transmissão **

Objectivo:

Mostrar como o VIH pode-se ou não se pode espalhar e que não se pode transmitir por um simples contacto.

Se for possível você deve dispor de:

Folhas grandes de papel e canetas de feltro

Instruções:

Ponha os participantes em grupos pequenos e peça-lhes que dividam a sua folha em três secções, **MUITO RISCO**, **POUCO RISCO** e **NENHUM RISCO**.

Leia o seguinte em voz alta e peça-lhes para avaliar o factor de risco em cada uma das actividades.

Peça-lhes que desenhem ou que escrevam frases na secção correcta.

Agarrar as mãos	Abraçar-se	Usar um preservativo com a metade dos seus parceiros	Masturbação
Beijar-se com a língua	Uma mãe VIH positivo amamenta o seu filho	Conduzir um carro	Nadar
Mosquitos	Compartilhar talheres	Dançar com alguém	Espirrar
Sexo vaginal sem protecção	Beijar-se sem a língua	Compartilhar lâmina de barbear	Usar um telefone público
Apertar as mãos	Sexo oral	Beijar na face	Cuspir

Discutir as respostas juntos

MUITO RISCO	POUCO RISCO	NENHUM RISCO
Compartilhar uma lâmina de barbear	Beijar-se com a língua	Agarrar as mãos
Sexo vaginal sem protecção	Sexo oral	Abraçar-se
Usar um preservativo com a metade dos seus parceiros		Masturbação
Uma mãe VIH positivo amamenta o seu filho		Conduzir um carro
		Mosquitos
		Apertar as mãos
		Beijar na face
		Compartilhar talheres
		Espirrar
		Cuspir
		Nadar
		Beijar-se sem a língua
		Dançar com alguém
		Usar um telefone público

Pontos que você pode incluir:

- Sem o tratamento ARV, perto de 15-30% dos bebés nascidos de mulheres com VIH positivo contrairão o VIH durante a gravidez ou o parto. 5-20% podem ser infectados através da amamentação.
- A Organização Mundial da Saúde aconselha as mães dos países em vias de desenvolvimento que amamentem os seus filhos como protecção contra a diarreia e outras doenças infantis que representam uma maior ameaça para as crianças que o VIH positivo das suas mães.

- Nas actividades sexuais o risco aumenta com o número de parceiros sexuais. Em todos os comportamentos, o risco aumenta com a frequência do comportamento. Em outros termos, quantas mais vezes uma pessoa tem um comportamento arriscado, mais ele/ela é susceptível de contrair o VIH.
- Os mosquitos não podem transmitir o VIH porque o mosquito vê o vírus como comida e é digerido junto com o sangue. Isto destrói completamente as partículas do vírus que podiam potencialmente produzir uma nova infecção. O vírus não sobrevive para reproduzir-se e invadir as glândulas salivares, o mecanismo que a maioria dos mosquitos portadores de parasitas usa para passar dum anfitrião a outro.
- As mulheres jovens são particularmente vulneráveis a infecção do VIH através da penetração porque os seus órgãos sexuais não estão desenvolvidos e são mais vulneráveis a ferirem-se e a rasgarem-se.

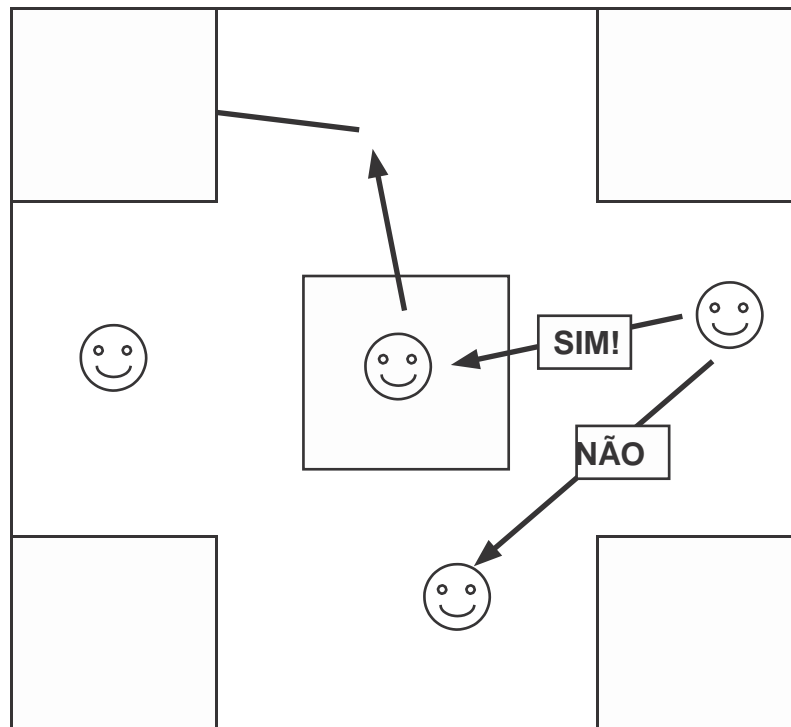
Fonte: www.avert.org

** adaptado de Stepping Stones

Agora é o momento da sessão prática de futebol sobre a sensibilização do VIH! Vamos para o campo!

Depois de acabar, não se esqueça de marcar vez com os participantes para a próxima sessão, se ainda não marcou!

Sessão integrada do VIH/SIDA 2: Passe e transmissão



1. Prepare o terreno pondo cinco quadrados de forma aleatória, você poderia testar este esquema. A dimensão total do terreno deve ter em conta o número de jogadores que você tem para a sessão. Para 12 jogadores pode ter um terreno de aproximadamente 60m x 40m.
2. Antes de começar a prática, colha o mesmo número de papéis, e marque a metade com ' - ' e a outra metade com ' + ' . Dobre as folhas de modo que os seus jogadores não vejam os sinais, metade dos jogadores terão o sinal ' - ' e a outra metade o sinal ' + ' . Não lhes revele o sinal que receberam e não lhes permita que eles vejam os seus papéis.
3. Peça-lhes que se posicionem no campo e que façam passes sem se preocuparem pelas zonas dos quadrados.
4. Diga-lhes que passem a bola apenas aos que se encontram dentro dos quadrados: 'zonas protegidas!' Quando se receba um passe nesta área eles podem driblar e passar a alguém que esteja noutra 'zona protegida'. O truque é: ninguém pode permanecer numa zona protegida mais de três segundos – um instructor deve vigiar esta actividade!
5. Deixe-lhes jogar durante alguns minutos, depois diga que sempre que se passe mal ou que um jogador se encontre fora da zona protegida para receber a bola, o passador e o receptor devem mostrar o seu papel a todos os jogadores. Se os jogadores tiverem um ou vários ' + ' os dois são eliminados.
6. Durante as primeiras etapas do jogo elimine os jogadores, mas depois ofereça-lhes a oportunidade de voltar ao jogo, depois de ter amostrado o seu papel aos jogadores. Observe a reacção dos outros jogadores. Custa-lhes passar a bola a um jogador que tem um ' + ' ? Fale com os seus jogadores depois da prática sobre este assunto. Como fez sentir aos jogadores excluídos? O que poderia representar o futebol?
7. Aumente a dificuldade usando mais bolas ao mesmo tempo, ou divida a equipa em duas. Se fizer isto, a equipa defensiva só pode interceptar a bola numa zona protegida. Se interceptarem a bola numa zona não protegida ele têm que mostrar os seus papéis e se um ou mais tiverem ' + ' eles são eliminados.
8. Corrija o movimento dos jogadores e o tempo de corrida às zonas protegidas: se chegarem muito cedo eles terão que sair antes de que chegue o passe já que eles só têm três segundos! Para aumentar a velocidade do exercício, os jogadores darão três toques. Também trabalhe a precisão e os diferentes tipos de passes. Veja os erros e peça aos jogadores que mostrem o seu papel: ' - ' ou ' + ' ???
9. No fim da sessão, pergunte aos jogadores sobre o que eles fizeram e tente que eles falem do 'comportamento seguro' na prática, 'transmissão' e 'protecção'. Depois de saber o parecer dos jogadores, veja se pode relacioná-lo com a saúde sexual e com a vida. Qual é o parecer dos jogadores?

Seminário 3: Abstinência, Fidelidade, Preservativos. Qual é a sua escolha?

Objectivo:

Esta sessão aborda os problemas de abstinência, fidelidade e a escolha do preservativo.

Você vai ocupar-se do seguinte:

- Factos – Você vai aprender que podemos escolher uma estratégia para evitar infecções transmitidas sexualmente como o VIH
- Actitudes – Você vai-se enfrentar à ideia de que certas pessoas preferem estratégias diferentes por motivos diferentes
- Habilidades – Você abordará de maneira crítica as diferentes estratégias para evitar as infecções transmitidas sexualmente pelo VIH

Se for possível você deve dispor de:

Folhas grandes de papel e canetas ou canetas de feltro
Preservativos
Folhas das sessões 1 e 2

Conteúdos:

Introdução

1. **Exercício de aquecimento – Parto de viagem**
2. **Teste rápido**
3. **Practicar a abstinência**
4. **Os estudantes e o sexo – representação**
5. **Ser fiel? Representação**
6. **Sessão prática de futebol sobre o VIH**

Introdução

Sente-se em círculo. Agradeça a todos por terem vindo. Pergunte sobre os atrasados e os ausentes. Explique o objectivo da sessão.

1. Exercício de aquecimento – Parto de viagem*

Objectivo:

Jogo de memória – um bocado de diversão.

Instruções:

Peça os participantes que se ponham em círculo. Comece a dizer “eu parto de viagem, dê-me uma palmada nas costas”. Dê uma palmada nas costas da pessoa que está à sua direita.

Depois ele ou ela tem que dizer “eu parto de viagem, dê-me uma palmada nas costas e aperte-me a mão”. Depois ele ou ela tem que dar uma palmada nas costas e apertar a mão à seguinte pessoa.

Dê a volta ao círculo até que todos participem repetindo o que se tem dito e feito anteriormente e acrescentando uma nova acção à lista. Se alguém se esquecer da sequência incentive os outros a ajudá-lo ou ajudá-la.

* adaptado de Stepping Stones

2. Teste rápido

Peça aos participantes que façam uma pergunta à qual sabem responder, ao grupo sobre a transmissão do VIH/SIDA. Passe cinco minutos com esta actividade.

3. Praticar a abstinência

Objectivo:

Considerar as vantagens da abstinência. (A abstinência define-se como a decisão positiva de abster-se de qualquer relação sexual até que o individuo esteja pronto). Isto pode aplicar-se a qualquer pessoa, independentemente do nível da sua experiência sexual.

Se for possível você deve dispor de:

Folhas grandes de papel e canetas ou canetas de feltro

Instruções:

Peça aos participantes que façam pequenos grupos e que façam uma lista sobre as vantagens da abstinência. Depois de cinco minutos, todos devem comparar as suas respostas e fazer uma lista geral.

Pontos que você pode incluir:

- A abstinência é o único método 100% eficaz contra a gravidez não desejada e o VIH/SIDA.
- Nos centros urbanos do Camarões em 2001, as jovens declaram que 65% das gravidezes não eram desejadas**
- Em Uganda, onde as jovens atrasaram o início da sua vida sexual, os números da SIDA diminuíram.
- Sabe-se que as raparigas jovens são mais vulneráveis ao VIH/SIDA já que os seus órgãos genitais não estão completamente desenvolvidos.

** Population Services International Cameroon Adolescent Reproductive Health Program Formative Research 2002

4. Os estudantes e o sexo – representação

Objectivo:

Considerar as implicações de uma actividade sexual não planificada

Instruções:

Peça aos participantes que se ponham em pares. Vão representar uma situação na qual dois estudantes estão a namorar. Um deles tenta convencer ao outro para ter relações sexuais. Nenhum tem um preservativo. Ele ou ela tem que tentar convencer ao seu parceiro da melhor maneira, mas ele ou ela está indeciso. Pare o aqui o jogo!

Peça a um casal para fazer a sua representação à frente dos outros.

Peça aos participantes para reflectir: O que vai acontecer depois e quais serão as conseqüências? Incentive aos participantes para que discutam este aspecto e que considerem varias opções.

Pontos que você pode incluir:

- Se eles tiverem relações sexuais ela poderá ficar grávida, os dois podem contrair uma IST, incluído o VIH. Se ela ficar grávida, a família dela pode rejeitá-la. Ela não terá nenhum sitio aonde ir. O rapaz pode abandoná-la. Isto pode significar o fim das suas esperanças de ter uma carreira. Pode ser que ele tenha que sustentar ao bebê e a ela.
- Se eles não tiverem relações sexuais ninguém tem que se preocupar se ela fica grávida e ninguém corre o risco de contrair uma IST. Cada um deles poderá planificar o seu futuro sem um bebê não desejado.
- Dado que nenhum deles tem um preservativo, significa que eles não estão preparados para ter uma relação sexual? O momento de começar a relação é quando eles pensaram todos os aspectos.

5. Ser fiel? Representação

Objectivo:

Considerar as implicações da infidelidade para os indivíduos e para a sociedade.

Instruções:

Sente-se em grupo. Pergunte por que é que a fidelidade pode ser importante? Explique que pessoas no mundo inteiro são infiéis aos seus parceiros e esta discussão não tem intenção de ser crítica, vai-se tratar simplesmente dentro do campo do risco individual e da infecção do VIH. Peça o grupo para discutir as atitudes locais em relação com a fidelidade e a infidelidade.

Peça-lhes que formem casais e que inventem uma representação na que uma pessoa é casada ou tem uma relação. A iniciativa pode vir do parceiro casado ou doutro, mas peça aos participantes que inventem uma situação realista. Uma pessoa tentará persuadir à outra para ter relações sexuais. Pare aqui o jogo!

Diga pelo menos a um casal que represente à frente do grupo. Discutam as implicações se eles tivessem decidido ter relações sexuais.

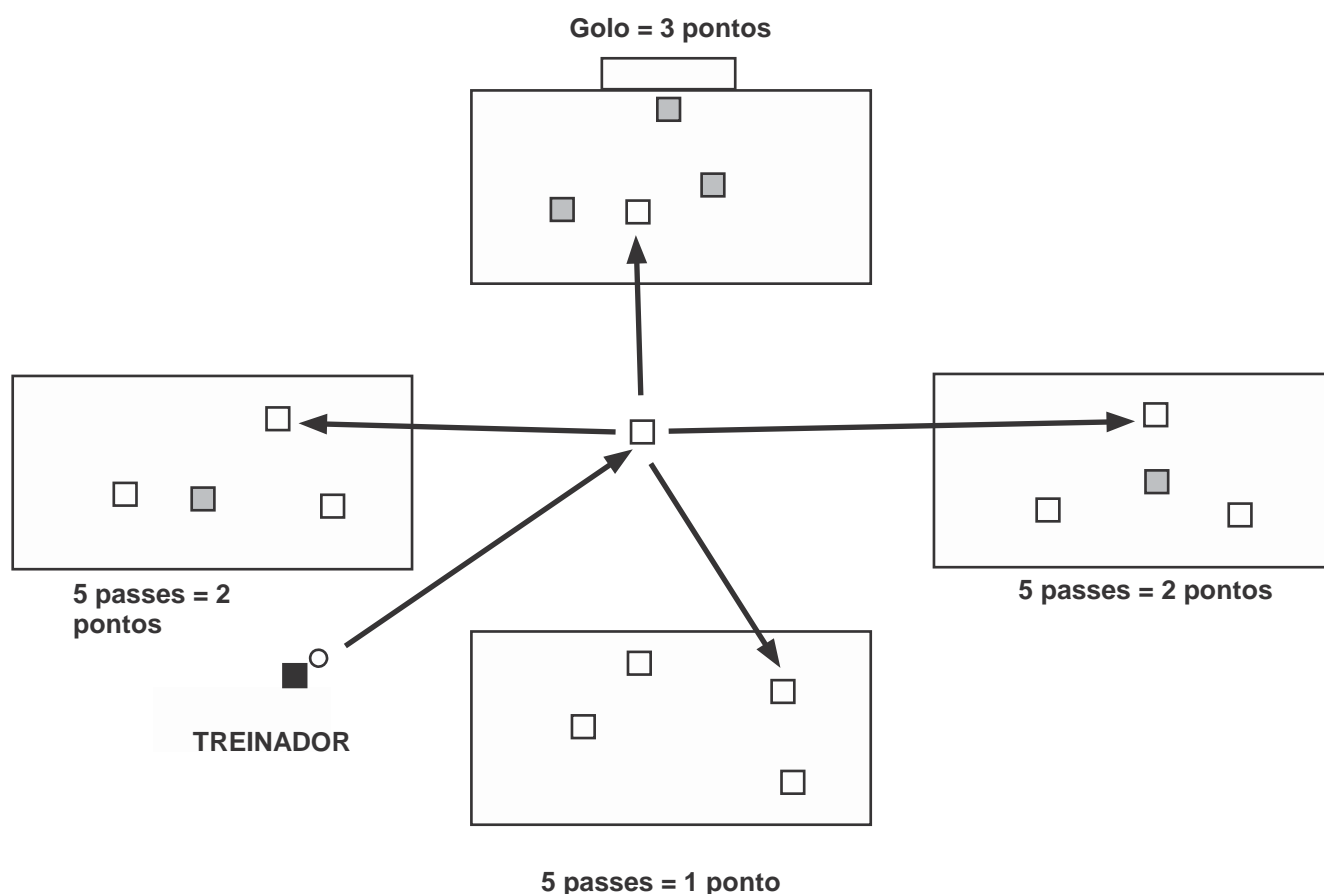
Pontos que você pode incluir:

- O papel de “sugar daddy” – o sexo inter-geracional e as suas implicações de poder
- A capacidade das mulheres para negociar o uso do preservativo
- A dependência econômica das mulheres em relação com os homens
- Regras da sociedade. ‘Le deuxieme bureau’ (amante)
- O risco do VIH/SIDA aumenta com o número de parceiros sexuais
- Só o uso coerente do preservativo reduz o risco de infecção do VIH
- Se os parceiros forem infiéis, qual é o risco de contrair as IST?

Agora é o momento da sessão prática de futebol sobre a sensibilização do VIH! Vamos para o campo!

Depois de acabar, não se esqueça de marcar vez com os participantes para a próxima sessão, se ainda não marcou!

Sessão integrada do VIH/SIDA 3: AFP, escolher e tomar decisões



1. Para este jogo você precisa a metade de um campo inteiro de futebol. Você pode usar menos espaço, mas nesse caso o terreno representará a metade dum terreno de jogo com duas zonas de 15m x 20m em cada asa, uma zona de 15mx 20m para a defesa, e outra para a superfície de ataque à frente duma baliza. Estas três zonas devem estar separadas por uma zona de 10 x 10 no meio do campo.
2. Este jogo incide sobre como tomar decisões e escolher. Cada um tem uma oportunidade de ser o jogador do meio, e os pontos marcam-se de forma individual.
3. O treinador começa com a bola e passa ao jogador do meio, o jogador tem que decidir para onde jogar, e colocar-se lá. Se o jogador jogar para a zona defensiva, e se eles conseguirem dar 5 passes, eles ganham um ponto. Isto representa a opção "segura", já que ali só está a tua equipa. Se o jogador decide ir para a esquerda ou para a direita, e colocar-se lá, temos uma situação de 4 contra 1, e 5 passes significam 2 pontos. Isto é mais difícil. Finalmente temos a situação mais arriscada, é de 2 contra 2 mais um guarda-redes na área de ataque. Se o jogador decidir jogar com esta opção, ganhará 3 pontos se marcar um golo.
4. Deixe que diferentes jogadores tenham a sua oportunidade e veja como tomam a decisão de onde jogar: o jogador que está no meio tem que ver a situação em cada uma das zonas para tomar uma decisão, não é?

Não precisamos de informação como esta nas outras áreas da nossa vida?

5. Depois comece a tirar 4 pontos cada vez que se perca a bola. Os jogadores terão que pensar de forma muito cuidadosa sobre a posse de bola!
6. Se um jogador se comporta de forma segura, e faz uma boa selecção baseada numa boa informação, recompense-o ou recompense-a com pontos extra. Um exemplo disto é o jogador que joga no meio e que olha para as diferentes áreas em quanto que o treinador ainda tem a bola. Outro exemplo é o jogador do meio que olha por cima dos ombros em quanto a bola chega aos seus pés, e decide virar-se e jogar para a frente, porque viu um bom movimento doutro avançado!

Seminário 4: O uso correcto dos preservativos e as situações de risco

Objectivo:

Falar sobre sexo seguro. Aprender a usar correctamente um preservativo

Você vai ocupar-se do seguinte:

- Factos – Você aprenderá a usar correctamente um preservativo
- Factos – Você aprenderá porquê é vital usar correctamente um preservativo
- Actitudes – Você tentará demonstrar como se usa um preservativo correctamente (você não é obrigado a fazer isto)
- Habilidades – Você será capaz de usar a sua habilidade para usar de forma correcta um preservativo

Se for possível você deve dispor de:

Preservativos suficientes para que os participantes usem e levem consigo

Objectos com forma fálica, por exemplo: 'pênis de madeira/bananas/pepinos' .

Conteúdos

Introdução

1. Romper o gelo
2. Teste rápido
3. Demonstração de preservativos
4. Uma situação de risco
5. Sessão prática de futebol sobre o VIH

Introdução

Sente-se em círculo. Agradeça a todos por terem vindo. Pergunte sobre os atrasados e os ausentes. Explique o objectivo da sessão.

1. Romper o gelo – Sentar-se de joelhos*

Objectivo:

Exercício divertido para fazer grupo e para incentivar a cooperação e a confiança.

Instruções:

Peça a todos para apertarem-se no círculo, e você também. Peça-lhes para virarem-se à direita de forma que veja as costas doutra pessoa.

Peça-lhes que ponham as suas mãos nos ombros da pessoa que está à frente deles. Explique que vai dizer "1, 2, 3, SENTADOS". Todos deverão dizê-lo lentamente consigo. Quando diga a palavra "sentados" eles devem sentar-se cuidadosamente no colo das pessoas que têm atrás deles, continuando ao mesmo tempo a segurar os ombros da pessoa que está em frente.

Isto funciona, mas tenha cuidado! Tentem mover-se em círculo arrastando os pés nesta posição.

* adaptado de Stepping Stones

2. Teste rápido

Recordar o que os participantes fizeram na última sessão e convide a alguns deles a fazer uma pergunta ao grupo para a qual saibam a resposta.

3. Demonstração do uso do preservativo

Objectivo:

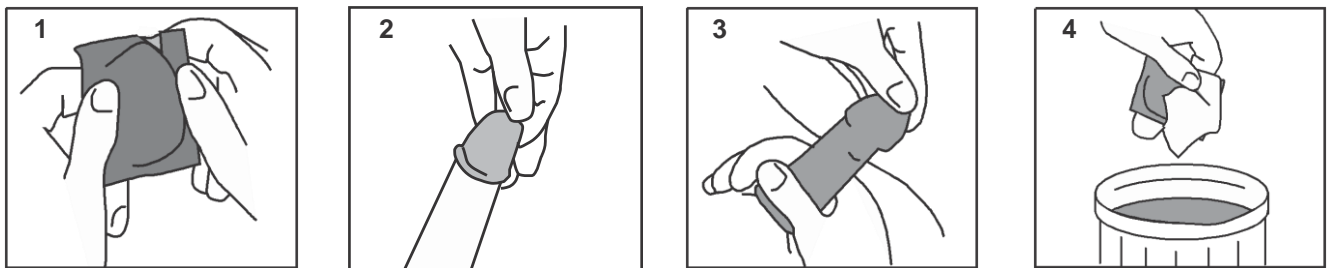
Ser capaz de usar um preservativo correctamente.

Instruções:

Sente-se num círculo e explique que você vai demonstrar como utilizar um preservativo. Durante o exercício incentive os participantes a responder as perguntas que possam surgir, tanto suas como deles. Só dê as respostas se eles não souberem ou se eles precisarem de mais informação. Isto quer dizer que são os participantes os que têm que falar e não você.

Antes de começar você deve encher um preservativo de água para mostrar a sua impermeabilidade.

Todos devem trabalhar juntos. As instruções estão na folha de demonstração.



Pontos a ter em conta:

- Antes de abrir o envoltório, verifique quando caduca.
- Os preservativos são feitos de borracha e devem ter uma marca de que são produzidos em conformidade com os padrões da OMS.
- Um preservativo deverá ser utilizado só uma vez.
- Há preservativos “infectados de VIH?” Não. Estão fechados hermeticamente e o vírus VIH só se desenvolve nos humanos.
- Os preservativos não só protegem contra o VIH/SIDA e outras infecções de transmissão sexual, mas também de gravidezes não desejadas.
- O melhor lugar para conservar os preservativos é um lugar fresco e escuro. Não o guarde durante meses no seu bolso. O calor, a luz e a humidade poderiam estragá-lo.
- O que acontece se eles se rasgarem? Se se usa correctamente não devia rasgar-se, mas se fosse o caso, retire-o imediatamente e ponha outro preservativo.
- É seguro utilizar dois preservativos? Não, a fricção que causa o uso de dois preservativos pode provocar a sua rotura.

Depois do exercício, assegure-se de que todos levam um preservativo para casa.

4. Uma situação de risco

Objectivo:

Compreender os efeitos do álcool sobre a capacidade de julgamento.

Se for possível você deve dispor de:

Preservativos para cada casal

Instruções:

Peça aos participantes que se coloquem de dois em dois. Vai-lhes pedir que representem uma história. Eles devem pensar que são um homem e uma mulher que estão sentados numa cama, aparentemente bêbedos. O homem sugere que se utilize um preservativo e a mulher está de acordo. Ele procura por todas as partes, e finalmente encontra um que é difícil de abrir, a mulher põe-se a rir e atira-o – eles caem rindo-se na cama. Para o jogo neste ponto!

Os participantes aprenderam mais deste exercício se eles fazem a representação, mas se eles não se sentirem à vontade peça a outro casal que o represente para o grupo.

Peça a um casal que represente para o grupo.

Pergunte aos participantes o que aconteceu depois.

Quais podem ser as outras conseqüências?

Que efeito teve o álcool sobre a sua capacidade de julgamento?

Que outros efeitos poderia ter o álcool?

Estas situações são comuns?

O que podem fazer os indivíduo e as comunidades para resolver estes problemas?

Pontos a ter em conta:

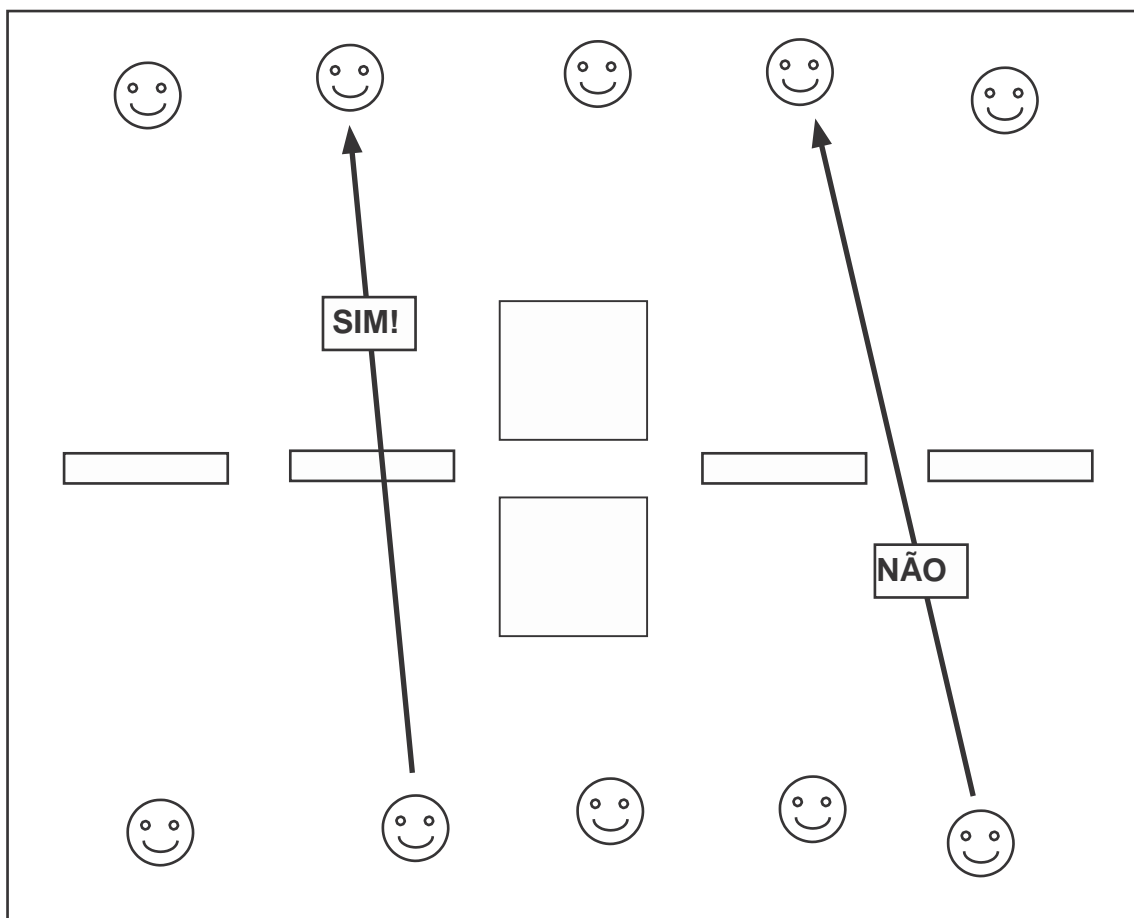
- O casal pode ter relações sexuais sem preservativo. Tal vez um deles contraia uma IST, como o VIH, a mulher pode engravidar, o homem abandona-a, um ou outro podem ser infiéis ao seu parceiro ou uma criança pode nascer com o VIH.
- Poderiam discutir a utilização dum preservativo, chegar a um acordo sobre o seu uso, o homem poderia não ter uma erecção e seria impossível usar o preservativo. Ou ele tem uma erecção, ele põe o preservativo correctamente e eles estão protegidos.
- O álcool poderá ter reduzido a sua inibição. Senão eles se teriam posto de acordo no uso do preservativo e usariam-no facilmente. Eles não discutiram a situação de forma pausada. Eles poderão arrepende-se pelas más decisões que tomaram.
- Violência, violação. Quando as pessoas perdem as suas inibições são mais vulneráveis ou podem agir de forma agressiva.

As respostas podem depender da cultura da comunidade.

Agora é o momento da sessão prática de futebol sobre a sensibilização do VIH! Vamos para o campo!

Depois de acabar, não se esqueça de marcar vez com os participantes para a próxima sessão, se ainda não marcou!

Sessão integrada do VIH/SIDA 4: Passe e comportamentos de risco



1. Prepare um terreno de jogo colocando diferentes 'portas' entre dois grupos de jogadores. Mantenha uma distancia bastante grande entre os dois grupos de jogadores (de 30 a 40 metros).
2. Antes de começar a prática, colha o mesmo número de papeis, e marque a metade com ' - ' e a outra metade com ' + ' . Dobre as folhas de modo que os seus jogadores não vejam os sinais, metade dos jogadores terão o sinal ' - ' e a outra metade o sinal ' + ' . Não lhes revele o sinal que receberam e não lhes permita que eles vejam os seus papeis.
3. Peça aos participantes que se posicionem sobre o terreno de jogo e que se passem a bola sem preocupar-se pelas zonas quadradas.
4. Depois diga aos jogadores que devem passar-se a bola através das portas que são zonas protegidas buscando assim a precisão do passe. Os passes imprecisos que não passem pelas portas fazem que o passador e o receptor tenham que amostrar os seus papeis. Se os dois tiverem ' + ' os dois estão eliminados.
5. Durante as primeiras etapas do jogo elimine os jogadores, mas depois ofereça-lhes a oportunidade de voltar ao jogo, depois de ter amostrado o seu papel aos jogadores. Observe a reacção dos outros jogadores. Custa-lhes passar a bola a um jogador que tem um ' + ' ? Fale com os seus jogadores depois da prática sobre este assunto.
6. Pode complicar o exercício com diferentes tipos de passe, por exemplo, com o interior ou o exterior do pé, e com o peito do pé. Aumente o número de bolas **se as tiver**.
7. Pode começar a utilizar os quadrados. A idéia é a mesma, mas os jogadores devem dar altura à bola e o primeiro salto deve dar dentro do quadrado, antes de chegar ao receptor, senão os jogadores têm que amostrar os seus papeis.
8. Treine a precisão nesta sessão e os tipos de passe. Também trabalhe a comunicação.
9. Fale com os jogadores sobre a importância de tomar decisões. Efectuar um passe através duma porta mais estreita reduz a precisão... quais são as conseqüências disto? Há passes que reduzem a possibilidade de precisão? Se você mostrar um ' + ' quais são as conseqüências? Como é estar excluído? Como se sente quando se permite que regresse?

Seminário 5: A negociação do uso do preservativo

Objectivo:

Ajudar aos participantes a saber negociar com o seu parceiro o uso do preservativo

Você vai ocupar-se do seguinte:

- Factos – Você vai aprender que se pode fazer pressão sobre alguém que utilize ou não um preservativo, e vai descobrir o desafio desta prática
- Actitudes – Você estará em contacto com opiniões sobre o uso do preservativo que podem ser diferentes da sua, também se pode encontrar na posição de negociar o uso do preservativo com um parceiro sexual
- Habilidades – Você vai aprender alguma das técnicas da negociação do uso do preservativo com um parceiro sexual

Se for possível você deve dispor de:

Folhas grandes de papel e canetas ou canetas de feltro
Preservativos

Conteúdos:

Introdução

1. Exercício de aquecimento – cliques
2. Teste rápido
3. Negociação do uso do preservativo – o que dizem todos!
4. Representação
5. Sessão prática de futebol sobre o VIH

Introdução

Sente-se em círculo com o grupo, preferivelmente no chão. Agradeça a todos por terem vindo. Pergunte sobre os atrasados e os ausentes. Explique o objectivo da sessão.

1. Exercício de aquecimento – Cliques

Objectivo:

Motivar e divertir

Instruções:

Ponha-se num círculo e dê um número a todos. Verifique que todos sabem estalar os dedos! Você começa lentamente estalando os dedos da mão esquerda e ao mesmo tempo diz o seu número e estalando os dedos da mão direita diz o número doutra pessoa. Se isto parece complicado, não é!

Se você for o numero 1 e você vai nomear o numero 6, você diz '1-6' ao mesmo tempo que faz 'clique clique'. Deixe uma pausa - um, dois e depois a pessoa que você nomeou estala os dedos da mão esquerda, diz o seu número, estala os dedos da mão direita e diz o número doutra pessoa. Comece devagar até que todos captem a idéia e você tenha estabelecido um ritmo. Você descobrirá que há pelo menos uma pessoa que não sabe estalar os dedos com o ritmo!

Você pode acelerar e dar a cada um 3 vidas. Se eles falham o seu número, apanham mal o ritmo ou nomeiam alguém que já está fora, eles abaixam um joelho, dois joelhos, e depois ficam eliminados, mas ficam sentados no círculo. Isto continua; você pode acelerar o ritmo e fazê-lo mais difícil até que só fiquem duas ou três pessoas.

2. Teste rápido

Peça aos participantes que façam uma pergunta à qual sabem responder, sobre o seminário anterior. Passe uns minutos com esta actividade – só é um aquecimento.

3. A negociação do uso do preservativo – o que dizem todos!

Objectivo:

Ajudar aos participantes a negociar o uso do preservativo com os seus parceiros

Se for possível você deve dispor de:

Folhas grandes de papel e canetas ou canetas de feltro

Instruções:

Discuta com os participantes as razões pelas quais os casais deveriam usar preservativos durante as relações sexuais, por exemplo: como protecção contra as IST, o VIH/SIDA e a gravidez. Explique que normalmente é difícil discutir sobre o uso do preservativo num momento íntimo. Comunique-se com o seu parceiro antes de chegar a esse momento.

Peça aos participantes que se dividam em dois grupos, cada um deles com unha folha. Um grupo deverá dar uma razão pela que eles não deveriam usar um preservativo, frases de pressão, por exemplo: “Não quero usar o preservativo, eu não gosto deles” e o outro grupo deve sugerir uma resposta, por exemplo: “Eu quero usar o preservativo – ele vai-nos proteger do VIH/SIDA”.

Elabore uma serie de enunciados para fazer pressão e respostas.

Lembre-se que o humor pode ajudar a persuadir às pessoas a terem o seu ponto de vista.

Não passe muito tempo com esta actividade – não tem que ser cansativa. Precisa tempo para fazer a representação.

ENUNCIADO PARA FAZER PRESSÃO	RESPOSTA
“Não é natural usar o preservativo”	“É natural – as pessoas utilizam-nos há muitos séculos”
“Não tenho preservativo. Só é uma vez”	“Pode-se fazer outra coisa?”
“É como comer uma banana com pele”	“Só é uma frase. O prazer pode durar mais tempo”
“Pensas que eu tenho uma doença? Ou não confias em mim? Pensas que eu tenho a SIDA?”	“Não, eu acho que agora todos devemos ter cuidado e tomei a decisão de não ter relações sexuais sem preservativo”
“Um preservativo é muito complicado”	“Eu ajudo-te a por o preservativo”
“Põe de mau humor”	“Só se você deixar”
“Tenho vergonha de usar um preservativo”	“Tens vergonha de mim? Não tenhas”
“Tenho vergonha de ir buscá-los ao centro de saúde”	“Eu vou buscá-los. Eu não tenho vergonha sobre os problemas de saúde”
“É contra a minha a religião”	“A tua religião quer que tomes conta de ti mesmo e que te protejas contra o VIH/SIDA”
“Já tivemos relações antes. Qual é o problema agora?”	“Antes não sabia o que sei agora – que os preservativos protegem contra as IST, o VIH e a gravidez”
“Mas eu te amo. Você não me ama?”	“Verdadeiro amor é não pressionar a pessoa que você ama a fazer coisas que não deseja. Amor verdadeiro significa proteger-me”
“Não vai acontecer nada, não te preocupes”	“Não me vou preocupar se usarmos um preservativo, assim você também não se preocupa”
“Sei que tu também queres – tens medo”	“Quero ter relações com você, mas não me vou arriscar com uma coisa que se pode evitar”
“Todos fazem isso” ou “Ninguém se preocupa”	“Isso não é verdade. Hoje em dia as pessoas sabem como proteger-se”

4. Representação

Objectivo:

Practicar a negociação do uso do preservativo

Se for possível você deve dispor de:

Preservativos suficientes para cada casal

Instruções:

Divida o grupo em grupos de dois. Um deve fazer o papel de homem – e o outro de mulher. Devem discutir a sua situação, personagens, etc. e decidir quem vai sugerir o uso do preservativo. Um dos parceiros deve reagir negativamente e o outro deve utilizar as suas habilidades de negociação para persuadi-lo a utilizar o preservativo.

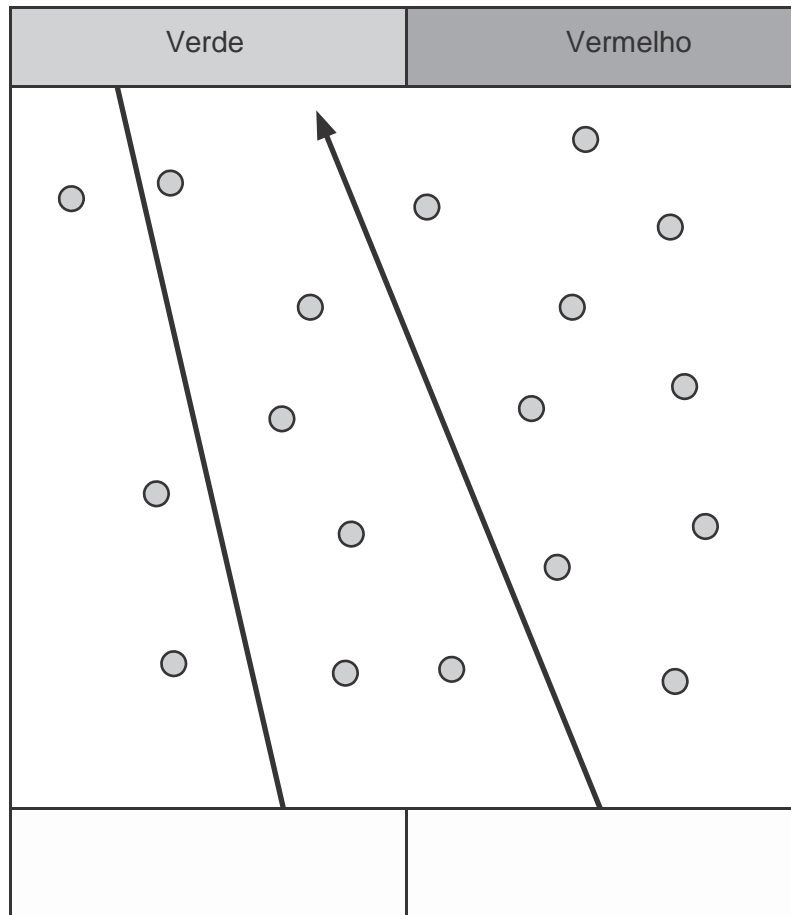
Peça a um casal que represente para o grupo.

Se tiver tempo pode pedir às pessoas que representem outra vez, mas desta vez um dos parceiros pensa que o outro foi fiel, mas realmente não foi.

Agora é o momento da sessão prática de futebol sobre a sensibilização do VIH! Vamos para o campo!

Depois de acabar, não se esqueça de marcar vez com os participantes para a próxima sessão, se ainda não marcou!

Sessão integrada do VIH/SIDA 5: Factos sobre o uso do preservativo – drible verdadeiro ou falso



1. Marque uma área de aproximadamente 70m x 50m (idealmente – mas é possível trabalhar com o espaço mais pequeno se quiser). Você precisa entre 10 e 25 jogadores.
2. A área maior deveria estar no meio (aproximadamente 40m x 40m), e esta área deveria ter marcadores aleatórios à volta dela. Podem ser paus cravados no chão, montes de terra ou cones.
3. Como introdução, explique aos participantes que vai ler um texto relacionado com o **uso do preservativo**. Eles devem decidir as respostas correctas entre todos. Eles têm 30 segundos para fazer isto. Depois disto, eles com a ajuda do treinador, devem driblar um de cada vez à área correcta: Verde para 'VERDADEIRO' ou Vermelho para 'FALSO'. Quando o primeiro jogador chega ao fim, ele deve passar a bola ao seguinte jogador. Se eles tocarem no marcador, ou se a bola sair fora das linhas traçadas, o jogador deve começar desde o principio. A primeira equipa que responda bem, marca um golo. Repita isto de 3 a 5 vezes com diferentes perguntas.
4. Se você disser um enunciado que é falso, **explique depois do exercício, qual é a versão correcta ou "VERDADEIRA" deste enunciado**. Explique também, cada pergunta acertada e o significado da resposta. Pergunte aos participantes se têm alguma pergunta ou se querem fazer algum comentário.
5. Aqui há 2 idéias para as perguntas, mas há mais no seminário:

Enunciado: Verdadeiro ou Falso?: Os preservativos, ainda que se utilizem correctamente, só são eficazes apenas no 50% das vezes?

Resposta – Falso... Vários estudos demonstraram resultados diferentes. Mas em resumo, podemos dizer que os preservativos, quando se utilizam correctamente são eficazes entre 97% e 99% dos casos. Por exemplo: um estudo de casais europeus baseou-se numa mostra de 123 'Casais Discordantes' (este termo refere-se aos casais nos quais um parceiro é VIH positivo em quanto que o outro não é) que declaram que sistematicamente e regularmente usavam os preservativos. Concluíram que nenhum dos parceiros "não infectados" foi infectado. Pelo contrario, dos 122 casais que declaram que não usavam normalmente o preservativo, 12 deles foram infectados pelos seus parceiros durante este estudo.

Enunciado: Verdadeiro ou Falso?: Se eu e o meu parceiro nos esquecermos de usar o preservativo, mas imediatamente depois das relações sexuais tomarmos um duche, não teremos o risco de transmissão do VIH ou qualquer outra Infecção de transmissão sexual?

Resposta – Falso.... Tomar um duche depois das relações não tem nenhum efeito sobre a transmissão duma IST, como o VIH.

Seminário 6: Infecções sexualmente transmitidas (IST)

Objectivo:

Esta sessão familiariza aos participantes com uma serie de infecções sexualmente transmitidas (IST) e explica a sua relação com o VIH/SIDA

Você vai ocupar-se do seguinte:

- Factos – Você vai aprender sobre os riscos das IST e como empregar diferentes estratégias para evitá-lo.
- Factos – Você vai aprender como as IST podem aumentar o risco de infecção do VIH nalguns casos
- Actitudes – Você vai indagar sobre as actitudes das pessoas com respeito as IST e o risco de contagiar-se
- Habilidades – Você vai aprender como evitar as IST e também falar com outros sobre a sua predominância

Se for possível você deve dispor de:

Papeis pre-impresos para cada um dos participantes e um para você
25% marcados com "+", 75% marcados com "-"
Folhas grandes de papel e canetas ou canetas de feltro
Folheto das IST mais comuns (do seminário)
Informação sobre as clinicas locais que tratam as IST, horários, custos dos tratamentos, etc.
Preservativos

Conteúdos

Introdução

1. Teste rápido
2. O jogo do taso (The Aids Support Organization) – A facilidade de propagação das IST e do VIH
3. Informação sobre as IST
4. Contar ao seu parceiro– representação
5. Sessão prática de futebol sobre o VIH

Introdução

Sente-se em circulo com o grupo, preferivelmente no chão. Agradeça a todos por terem vindo. Pergunte sobre os atrasados e os ausentes. Explique o objectivo da sessão.

1. Teste rápido

Peça aos participantes que façam uma pergunta à qual sabem responder, sobre o seminário anterior. Explique os objectivos da sessão.

2. O jogo do taso – A facilidade de propagação das IST e do VIH*

Objectivo:

Ajudar as pessoas a compreender que as IST e o VIH podem-se transmitir facilmente

Se for possível você deve dispor de:

Papeis pre-impresos para cada um dos participantes e um para você; 25% marcados com "+", 75% marcados com "-"

Instruções:

Peça a cada um dos participantes que escolha um papel dobrado. Guarde um para você, sabendo que o seu tem um "+". Insista que ninguém pode ver o seu papel. Peça aos participantes que se cumprimentem uns aos outros. Você também tem que o fazer.

Depois de cumprimentar quatro ou cinco amigos, pare a actividade e olhem todos para o seu papel.

Peça aos que têm “+” no seu papel para vir para a frente. Vocês todos são pessoas VIH positivo. Depois peça aos que cumprimentaram uma destas pessoas que venham juntar-se a eles na frente. Estas pessoas agora representam às pessoas que têm um risco elevado de contrair o VIH. **Sublinhe que não há nenhum risco de contrair o VIH pelo contacto social – isto é só um jogo.**

Depois, veja quem fica. Estas pessoas representam aquelas com a condição desconhecida. Eles poderiam ter tido contacto com as pessoas infectadas, mas não sabemos.

Por último pergunte, quantas pessoas estavam infectadas originalmente?
Quantas pessoas têm um risco elevado de estar infectadas?
Quantas pessoas há com a condição desconhecida?

Pontos a ter em conta:

- O VIH propaga-se de maneira exponencial e rápida
- Não é preciso estar doente nem parecer doente para transmitir o VIH
- Se o VIH se propaga, as IST também

Aissatou e o seu marido separaram-se durante algum tempo quando contraiu tuberculose, diagnosticou-se-lhe VIH positivo. O seu ex-marido agora vive com duas mulheres, mas Aissatou nunca lhe disse que era VIH positivo. Ela tem um parceiro que é VIH positivo e que também esteve casado.

- Quantas pessoas correm o risco de ser VIH positivo?
- Agiria da mesma forma se estivesse nesta situação?

* adaptado de Stepping Stones

3. Informação sobre as IST

Objectivo:

Dar informação sobre as IST

Se for possível você deve dispor de:

Folhas grandes de papel e canetas e canetas de feltro
Folhetos das IST mais comuns
Direcções e informação sobre as clínicas que tratam as IST

Instruções:

Faça perguntas aos participantes para conduzi-los aos pontos principais da informação. Se for necessário, inclua-se. Peça aos participantes que preencham num vira-folhas ou numa folha os factos principais para que todos os usem como referencia. Tente que todo o mundo participe.

Pontos a ter em conta:

- Existem muitos nomes para as IST, doenças de transmissão sexual... Estas doenças são comuns no mundo inteiro
- São infecções que se contagiam através do sexo oral, anal ou vaginal. Também pode passar da mãe a criança durante a gravidez, durante o parto ou durante a amamentação. O VIH é uma IST
- Conhecem-se como a epidemia silenciosa, que afecta a um grande número de pessoas que não sabem que estão infectadas

- A identificação precoce e o tratamento correcto das IST pode evitar sérios problemas de saúde
- Sabe-se que ter uma IST aumenta as possibilidades de ser VIH positivo
- Cada ano, considera-se que há 65 milhões de novos casos de infecções sexualmente transmitidas curáveis na África subsaariana**
- Perto de 70% das mulheres com IST não têm nenhum sintoma
- Uma IST não tratada pode ter consequências graves
- As IST mais comuns são a gonorréia e a Chlamydia. Representam 44% dos casos
- Descobrir uma IST cedo reduz a probabilidade de que cause danos físicos permanentes, propagar a IST a outras pessoas e passar a IST a um recém nascido
- Algumas IST não apresentam sintomas, por tanto as pessoas devem-se examinar se pensarem que estão em risco
- As IST aumentam 8 vezes o risco de se infectarem com o VIH porque as feridas nas zonas genitais servem de entrada para o VIH.

** consultado em STD Interventions UNAIDS, OMS 2002

Folheto das IST mais comuns, sintomas e tratamentos ***

Distribua-o e analise-o em grupo

SINTOMAS	NOME CIENTÍFICO	TRATAMENTO
Secreção vaginal anormal Comichão vaginal Dores ao urinar	Tricomonose Gonorréia	Medicamentos
Secreção uretral	Gonorréia Chlamydia	Antibióticos
Úlcera genital Gânglios linfáticos grandes	Sífilis Cancróide *Herpes genital	Antibióticos *não tem cura, mas os sintomas podem-se aliviar com medicamentos
Relações sexuais dolorosas Dores no baixo ventre Secreção vaginal anormal	Gonorréia Chlamydia	Antibióticos
Comichão intensa nas partes genitais ou no ânus, febre leve	Piolhos do púbis ou 'chato'	Medicamentos, lavar os lençóis, as toalhas e a roupa

Ponha o nome dos lugares mais próximos onde há tratamentos. Se for possível, visite pelo menos uma clínica ou hospital antes da actividade para poder explicar o procedimento a seguir pelos doentes. Verifique se se respeita a confidencialidade, se é o único tratamento disponível na clínica, o horário e o custo dos tratamentos, etc.

Remarque a importância do tratamento precoce.

*** adaptado de Planned Parenthood of America 1997

4. Contar ao seu parceiro - representação

Objectivo:

Compreender a importância da comunicação com o seu parceiro

É muito importante que as pessoas infectadas por uma IST obtenham tratamento tanto para si como para o seu parceiro/s. Pode ser uma conversa difícil que engloba comunicação, vulnerabilidade, humildade, vergonha e medo a ser rejeitado. Ponham-se por pares e representem uma conversa na qual um dos participantes deve anunciar ao seu parceiro que está infectado. Como reagirá o parceiro? Como resolverão esta situação?

Peça a um dos casais que representem a sua situação a frente dos outros participantes.

Pense no que é útil dizer e no que não é útil dizer; existe outra forma de informar ao seu parceiro?

Pense que a pessoa que primeiro descobre que está infectada, pode ter sido contagiada pelo seu parceiro actual, por isso nada está claro.

Quais são as consequências de não informar ao seu parceiro?

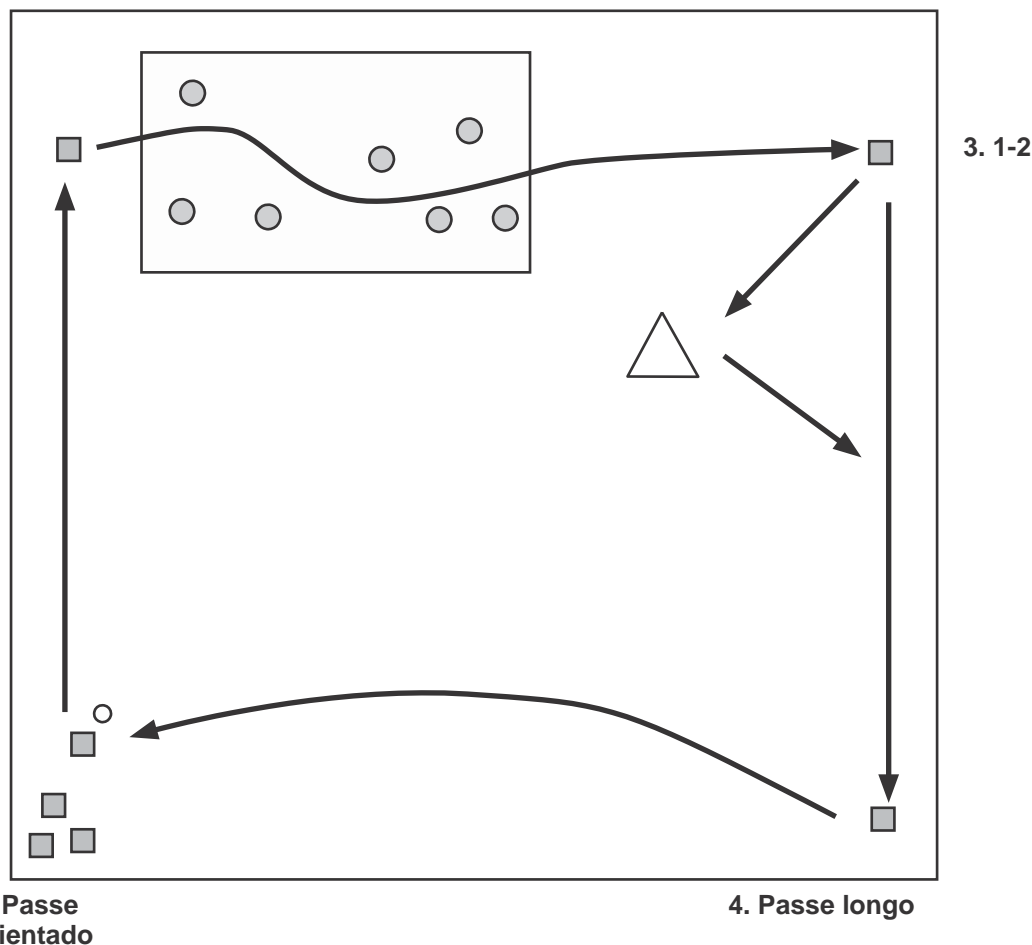
Como se sentiu cada pessoa no seu "papel"?

Agora é o momento da sessão prática de futebol sobre a sensibilização do VIH! Vamos para o campo!

Depois de acabar, não se esqueça de marcar vez com os participantes para a próxima sessão, se ainda não marcou!

Sessão integrada do VIH/SIDA 6: Infecções Sexualmente Transmitidas (IST) – Posse de bola e movimento

2. Driblar e Acelerar



1. Você precisa para esta prática uma área de 40m x 40m. Precisarás de 6 a 25 jogadores. Precisa 4 cones ou marcadores ao lado de cada canto do quadrado, e um quadrado mais pequeno (ponto 2) com marcadores para que os jogadores os driblem.
2. Faça uma fila de jogadores no ponto 1, e um jogador em cada um dos outros três pontos.
3. O jogo começa com o primeiro jogador da fila no ponto 1 que faz um passe orientado aos pés do jogador no ponto 2. O jogador no ponto 1 agora tem que trotar até o ponto 2. Antes de este chegar, o jogador no ponto 2 vira-se e dribla os cones dentro da área e depois acelera até o ponto 3, onde o seguinte jogador recebe a bola. Este jogador joga um 1 contra 2 com o treinador (o triângulo no diagrama) e depois acelera com a bola até o ponto 4. Este último jogador faz um passe longo ao princípio levantando a bola.
4. O jogador no ponto 4 agora deve trotar até o ponto 1 e juntar-se aos últimos da fila.
5. Repita isto algumas vezes para que os jogadores entendam a ideia.
6. Depois, diga aos jogadores que se eles cometerem um falho, você amostrara-lhes o cartão amarelo. Este cartão representa que eles agora estão '**desprotegidos**'. Isto quer dizer que agora têm que utilizar o seu pé mais fraco. Se eles errarem outra vez, quando estão desprotegidos, você mostra-lhes dois cartões amarelos. Isto quer dizer que eles vão ter um cartão vermelho e que terão que deixar o jogo até que comece outra vez.
7. Conforme progressa o jogo, diga-lhes aos jogadores que a zona de driblar no ponto 2 está infectada com uma IST. Errar nesta zona aumenta as possibilidades de contrair o VIH. Por tanto, um erro aqui significa directamente um cartão vermelho!
8. Discuta a repercussão deste exercício com o grupo: Como afectaram os erros no seu desempenho? Foram mais cautelosos? Depois dum erro, a prática não lhes pareceu mais difícil? Quais são os pontos em comum com a saúde sexual? Finalmente, porque é que os participantes pensaram que a zona de IST tinha uma sanção mais severa?

Seminário 7: O teste/prova do VIH/SIDA

Objectivo:

Ajudar as pessoas a pensar sobre as questões relacionadas com a prova do VIH/SIDA

Você vai ocupar-se do seguinte:

- Factos – Você vai aprender que fazer a prova é a única maneira certa de saber se é VIH positivo ou não
- Actitudes – Você descobrirá que a actitude de certas pessoas com relação a fazer a prova mostra a dificuldade que eles têm para fazer a prova ainda que tenham razões para pensar que estão infectados
- Actitudes – Você vai descobrir que com uma mudança de actitude que todos podem-se proteger de uma forma mais eficaz contra o VIH/SIDA e podemos apoiar aos que já estão infectados com o VIH/SIDA
- Habilidades – Você aprenderá a pensar de forma critica em relação com as actitudes mais predominantes sobre a prova
- Habilidades – Você terá mais confiança para falar sobre a prova

Se for possível você deve dispor de:

Um lenço para usar de venda

Informação sobre as IST

Informação sobre os centros locais de provas do VIH/SIDA, custos, quanto tempo as pessoas esperam pelos resultados, por exemplo: no mesmo dia?

Quadro/vira-folhas/papel branco e canetas ou canetas de feltro

Preservativos

Conteúdos:

Introdução

1. Exercício de aquecimento – o jogo da venda
2. Teste rápido
3. A prova do VIH - prós e contras
4. A prova do VIH – o que acontece?
5. A prova do VIH – a história da Catherine
6. Sessão prática de futebol sobre o VIH

Introdução

Sente-se em círculo com o grupo, preferivelmente no chão. Agradeça a todos por terem vindo. Pergunte sobre os atrasados e os ausentes. Explique o objectivo da sessão.

1. Exercício de aquecimento – o jogo da venda*

Objectivo:

Ajudar aos participantes a valorizarem o apoio do grupo

Se for possível você deve dispor de:

Um lenço como venda

Instruções:

Peça a um voluntário que ponha a venda nos olhos. Gire-o sobre si mesmo varias vezes e peça-lhe que ande numa direcção.

Diga ao grupo que permaneça completamente em silencio, e que não dê nenhuma indicação ou incentivo. Ninguém deve tocá-lo/la.

Quando a pessoa tapada pensar que chegou ao outro lado, diga-lhe para retirar o lenço. Veja se ela está perto ou longe do sitio onde ela queria chegar.

Peça-lhe que entregue o lenço e repita o exercício, esta vez com incentivo verbal dos outros. Eles ainda não a podem tocar.

Por último, repita o exercício pedindo aos participantes que guiem a pessoa tapada com as mãos e também dirigindo-a verbalmente.

Pergunte a pessoa como se sentiu com os diferentes níveis de apoio

Repita o exercício com dois ou três voluntários

Incentive aos participantes a falar sobre como este exercício se relaciona com a experiência da vida real

* adaptado de AIDS helpline Counsellor Training John Hopkins University / Population Communication Services

2. Teste rápido

Peça aos participantes que façam uma pergunta à qual sabem responder, sobre o seminário anterior.

3. A prova do VIH/SIDA – prós e contras

Objectivo:

Examinar as questões que envolvem a prova do VIH/SIDA

Se for possível você deve dispor de:

Folhas grandes de papel e canetas ou canetas de feltro

Instruções:

Divida aos participantes em grupos não maiores de 4. Dê folhas grandes e canetas. Peça à metade dos grupos que enumerem razões positivas para fazer a prova do VIH e à outra metade que enumerem razões para não fazer a prova.

Dê aproximadamente cinco minutos. Cada grupo deve nominar um porta-voz.

Peça a um grupo que explique as suas razões para fazer a prova. Entre os grupos a favor, peça a um participante que faça um resumo das razões a favor. Depois peça a um participante para fazer a mesma coisa com os pontos em contra.

É importante enfrentar os medos das pessoas sobre a prova do VIH, mas também é importante recalcar as razões positivas de fazer a prova, tal como a tranquilidade de espírito, a planificação do futuro, a protecção da sua saúde e da sua família e a confiança nas suas relações.

4. A prova do VIH – o que acontece?

Objectivo:

Explicar o que acontece num centro de provas e de conselho voluntário e no que consiste a prova.

Pergunte aos participantes o que já sabem sobre a prova do VIH. Use a seguinte informação para fazer perguntas. Incentive os participantes a discutir entre eles de maneira que você não participe. Quando as idéias surgirem peça a alguém que faça uma lista que todos possam usar como referencia.

Pontos a ter em conta:

- Os centros de provas e de conselho voluntário dão conselhos antes e depois duma prova, mas também podem ser laboratórios que façam provas e que dão o resultado sem nenhuma informação. Quais são as vantagens e as desvantagens de cada um dos sistemas?

- A prova do VIH é uma prova de sangue. Não detecta o vírus – mas verifica se a pessoa produz anticorpos contra o vírus. Quando uma pessoa se infecta com o vírus do VIH, detectam-se anticorpos no sangue, normalmente 3 meses depois da data de infecção.
- Os anticorpos demoram entre 6 semanas e 6 meses em aparecer no sangue. Quase todo o mundo, (99%) desenvolve os anticorpos no prazo de 3 meses.
- Este período de 3 meses é conhecido como o “período janela”.
- Um resultado positivo significa que a pessoa está infectada pelo VIH e que pode infectar aos outros através dos líquidos corporais infecciosos, como o sangue, o esperma, as secreções vaginais ou o leite materno.
- O resultado negativo pode significar uma de duas coisas:

A pessoa não está infectada com o vírus do VIH ou
A pessoa foi infectada nos últimos seis meses, mas os anticorpos ainda não aparecem no seu sangue.
- Se alguém pensa que é VIH positivo recomenda-se que faça uma prova. Se der negativo a pessoa tem que fazer uma nova prova em 3 três meses.
- A maioria dos centros de VIH fazem até três provas, ELISA ou prova rápida. Isto pode ser confirmado pela prova Western Blot.

5. A prova do VIH – A história da Catherine

Objectivo:

Considerar as implicações da prova do VIH e as melhores maneiras de aconselhar

A decisão de fazer a prova do VIH não é simples. Veja a seguinte história:

“Catherine foi a um centro de saúde para tratar-se de secreções vaginais. Ali trataram-na e fez a prova do VIH. Informaram-lhe que era VIH positivo. Aconselharam-lhe que usasse preservativos e que voltasse regularmente para fazer um seguimento da sua doença. Quando ela comunicou a sua doença ao seu marido, ele mandou-a para a rua. Impediram-lhe ver às suas crianças e ela tornou-se prostituta numa cidade próxima. Entre tanto o seu marido casou-se com outra mulher”.

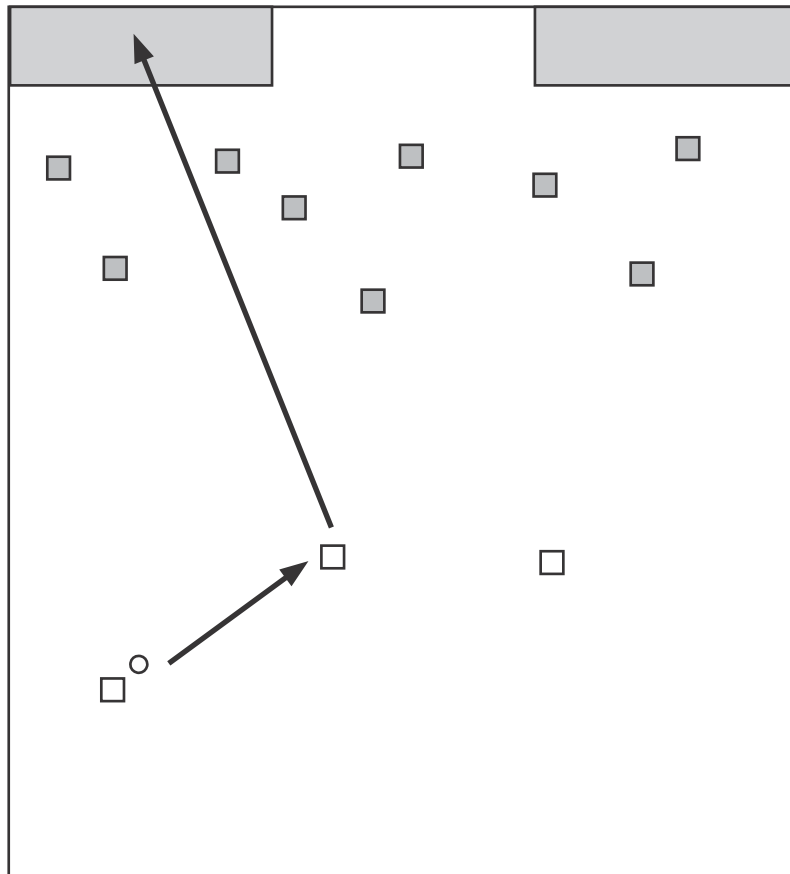
Considere os seguintes pontos:

- Quais foram as consequências da prova do VIH para a Catherine, para o seu marido e para os seus novos parceiros?
- A prova da Catherine ajudou a evitar o VIH?
- O que deveria ter acontecido para que a prova fosse útil para todas as pessoas e para ajudar de maneira geral à prevenção contra o VIH?
- Os participantes podem discutir sobre este assunto em grupos pequenos e dar as suas opiniões ou você pode discuti-lo com todos os participantes

Agora é o momento da sessão prática de futebol sobre a sensibilização do VIH! Vamos para o campo!

Depois de acabar, não se esqueça de marcar vez com os participantes para a próxima sessão, se ainda não marcou!

Sessão integrada do VIH/SIDA 7: Factos sobre o VIH – A destruição do Sistema Imunológico



1. Marque um quadrado de 60m x 60m, com duas balizas num lado.
2. Comece com dez defesas e três avançados. Precisa duma bola. Não se pode ter guarda-redes!
3. Os defesas defendem as balizas dos avançados, mas cada vez que se marque um golo, um defesa vai para o lado dos avançados. Quanto mais golos eles marquem mais difícil é defender. Se os defesas derem dez passes seguidos, considera-se **comportamento-seguro**, e dão-lhe um golo aos defesas. Mas isto não significa que eles consigam um avançado extra, eles devem **continuar protegidos** tendo a posse da bola.
4. Diga aos participantes que os defesas estão-se a converter em avançados à medida que a sua defesa se rompe. Isto é o que acontece com o sistema imunológico quando alguém se infecta com o VIH.
5. Discuta sobre o que aprendeu o grupo.

Seminário 8: Viver positivamente com o VIH/SIDA

Objectivo:

Aprender a cuidar-se se for VIH positivo e avaliar a estigmatização que existe contra as pessoas que são VIH positivo.

Você vai ocupar-se do seguinte:

- Factos – Você vai aprender que é realmente possível Viver Positivamente com o VIH/SIDA
- Factos – Você vai aprender que existe uma certa estigmatização das pessoas que têm o VIH/SIDA e que nós todos temos a responsabilidade de lutar contra este estigma
- Actitudes – Você vai ver que nem todos concordam com a forma de tratar as pessoas com VIH/SIDA
- Habilidades – Você vai compreender como as pessoas que têm o VIH/SIDA são capazes de se cuidarem

Se for possível você deve dispor de:

Informação sobre os centros locais de provas do VIH/SIDA e de conselho
Quadro/vira-folhas/papel branco e canetas ou canetas de feltro
Preservativos
Bebidas para celebrar o fim dos seminários

Conteúdos:

Introdução

- 1 **Jogo de aquecimento – o jogo do mercado**
- 2 **Teste rápido**
- 3 **Cuidar-se**
- 4 **Sessão prática de futebol sobre o VIH**
5. **Relaxar-se – canção/baile final**

Introdução:

Sente-se em círculo com o grupo, preferivelmente no chão. Agradeça a todos por terem vindo. Felicite aos participantes por acabar os seminários. Explique o objectivo da sessão.

1. Jogo de aquecimento – O jogo do mercado*

Sente-se em círculo com o grupo, preferivelmente no chão. Você começa o jogo dizendo ao grupo “Eu ontem fui ao Mercado e comprei?” Tente fazer umas compras divertidas e interessantes.

A pessoa que está sentada ao seu lado, acrescenta a sua compra e assim sucessivamente, tentando lembrar todas as compras anteriores.

* adaptado de Stepping Stones

2. Teste rápido

Peça aos participantes que façam uma pergunta à qual sabem responder, sobre a prova do VIH/SIDA.

3. Cuidar-se

Objectivo:

Estebelecer níveis de conhecimento dentro do grupo e compreender os problemas aos que se enfrentam os que são VIH positivo.

Se for possível você deve dispor de:

Folhas grandes de papel e canetas ou canetas de feltro

Instruções:

Sente-se em grupo, preferivelmente no chão. Ponha uma folha grande de papel no meio e pergunte aos participantes quais são os principais problemas aos que se enfrenta uma pessoa VIH positivo. Peça a alguém do grupo que anote todas as idéias.

A lista que eles fizerem pode ser dividida por categorias, por tanto peça ao grupo que diga diferentes categorias que contenham os elementos que eles identificaram. Não passe muito tempo com esta actividade – procure que haja um acordo geral. As possibilidades incluem saúde física, questões familiares e bem-estar psicológico.

Agora divida os participantes em grupos de duas ou três pessoas, cada um deles com um papel. Peça-lhes que desenhem um círculo grande e que o dividam nas categorias que eles identificaram. Peça-lhes que escrevam os elementos por debaixo das categorias e também o apoio que se pode oferecer a cada elemento, por exemplo: a saúde física inclui comer boa comida.

Pontos que você pode incluir:

- Comer de forma equilibrada – alta em proteínas e calorias, que inclui carne vermelha ou cereais, feijões, nozes, frango, peixe, frutos frescos, productos lácteos, ovos, legumes verdes e amarelas, e vitaminas suplementarias, B6 e B12.
- Boa higiene – muitos germes estão presentes na água, nos alimentos, e na terra. Purificar a água.
- Cozinhar bem a comida – evitar a carne ou peixe cru.
- Fazer regularmente exercício é bom para as pessoas com VIH positivo porque ajuda a reforçar o sistema imunológico, diminuir o estresse, abrir o apetite e dormir, aumentar a capacidade pulmonar, controlar o trânsito intestinal e melhorar o seu aspecto e a sua auto-estima.
- Trate-se rápido de qualquer infecção. Os medicamentos antiretrovirais (ARV) estimulam o sistema imunológico e reduzem a quantidade de vírus no corpo. Quer dizer que a pessoa vai estar saudável durante mais tempo. **Não curam o VIH/SIDA**, são caros e não estão disponíveis em todas as partes.
- Evitar fumar e beber muito álcool.
- O bem-estar psicológico inclui evitar o estresse, ser capaz de gerir a depressão, a cólera, preocupações financeiras e discriminação no trabalho.
- As relações sociais podem derivar em preocupações como quem cuidará às crianças, ou actitudes familiares.

As considerações espirituais podem incluir a importância da fé.

Adaptado de AIDS Helpline Counsellor Training John Hopkins University/Population Communication Services

- Peça ao grupo que compartilhe as suas idéias sobre a maneira de apoiar às pessoas com VIH positivo. Repita o Capítulo 2 no que se explica como não transmitir o VIH.
- Peça ao grupo que discuta sobre como a SIDA e as pessoas com VIH positivo são vistas pela sua comunidade.

Agora é o momento da sessão prática de futebol sobre a sensibilização do VIH! Vamos para o campo! – Depois da sessão prática: Já que é a última sessão é importante festejá-lo e agradecer aos participantes pela sua presença.

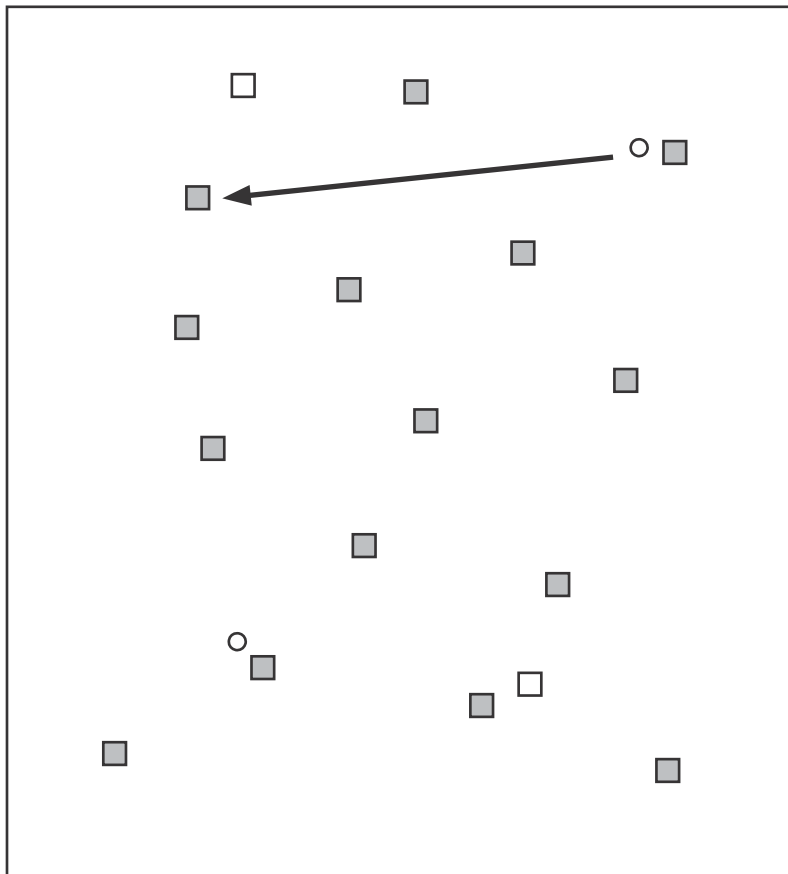
Felicite aos participantes que contribuíram para o sucesso destas sessões. Agradeça-lhes por terem participado e peça-lhes que comentem o que aprenderam depois de assistir ao curso. Você também deve participar nesta actividade.

Se você tomou notas, pode recompensar às pessoas que foram a quase todos os seminários com um pequeno premio.

Peça aos participantes que pensem numa canção/dança que todos eles saibam e que gostariam de cantar no fim da sessão. Você também deve participar.

Felicidades por dar este seminário!

Sessão integrada do VIH/SIDA 8: Viver positivamente - Passe e apoio



1. Marque uma área de 20m x 20m. Você precisa de pelo menos 10 pessoas, mas é preferível que sejam de 15 a 20. Também precisa de 2 bolas.
2. Este é o jogo do **'pega pega/as apanhadas'** mas com uma diferença. Precisa de dois jogadores que segurem dois coletes vermelhos, ou panos rasgados, ou roupa de cor. Estes jogadores têm que apanhar alguém para livrarem-se do colete vermelho. Os únicos jogadores que não podem ser apanhados são os que têm a bola, assim os jogadores devem ser treinados para trabalhar em equipa e protegerem-se uns aos outros.
3. Depois de jogar durante alguns minutos, você devia começar a ver jogadores a esconder o colete, ou mesmo esconder-se eles para tentar surpreender aos outros jogadores quando eles não tiverem a bola. Quando isto aconteça, continue por um momento e depois pare o jogo. Pergunte aos jogadores: o que estava a acontecer? Porque é que eles escondiam os coletes? O que é que isto representa? Também pense como a equipa reacciona à bola: todos querem-se proteger sem pensar no grupo. Também, cada vez que tinham a bola, ficavam com ela durante muito tempo para proteger-se!
4. Permita que continuem a jogar para ver o comportamento dos jogadores.
5. Reúna-os outra vez e comece um debate sobre como relacionar este jogo com **'Viver positivamente'** com o VIH/SIDA. Devemos esconder que temos VIH quando interactuamos com outras pessoas? E também, quais são as consequências de **excluir** aos que são VIH positivo e aos que têm o risco de ser VIH positivo? O grupo não deveria incluir estas pessoas na sua vida e incentivá-las a viver as suas vidas como qualquer ser humano? Se os excluímos não os obrigamos a esconder a sua doença e por tanto, pôr a outros em risco?

Pré-teste sobre o VIH/SIDA*

1. Podem os preservativos que não foram usados estar infectados com o vírus do VIH?

Sim Não Talvez

2. Os insectos transmitem o VIH?

Sim Não Só os mosquitos

3. Como pode saber se alguém tem o VIH?

Pela forma de eles actuarem Têm ar cansado e doente Não se sabe

4. Há diferença entre o VIH e a SIDA?

Sim Não Não há muita

5. Como se pode transmitir o vírus VIH (enumere o que sabe)?

- a.
- b.
- c.
- d.

6. Aproximadamente quantas pessoas estão infectadas com o VIH no mundo?

3.5 milhões 25 milhões 40 milhões

7. Que percentagem de infectados com o VIH são mulheres?

19% 46% 74%

8. No mundo, qual é o rango de idade mais afectado pelo VIH?

0-14 anos 15 – 24 anos 25 – 34 anos

9. Quais são os sintomas específicos da SIDA?

Uma erupção dos pés à cabeça Você parece muito cansado Não há sintomas específicos para a SIDA

10. Quantos anos são necessários para que se desenvolva a SIDA num adulto depois de ser infectado com o vírus VIH se não se trata?

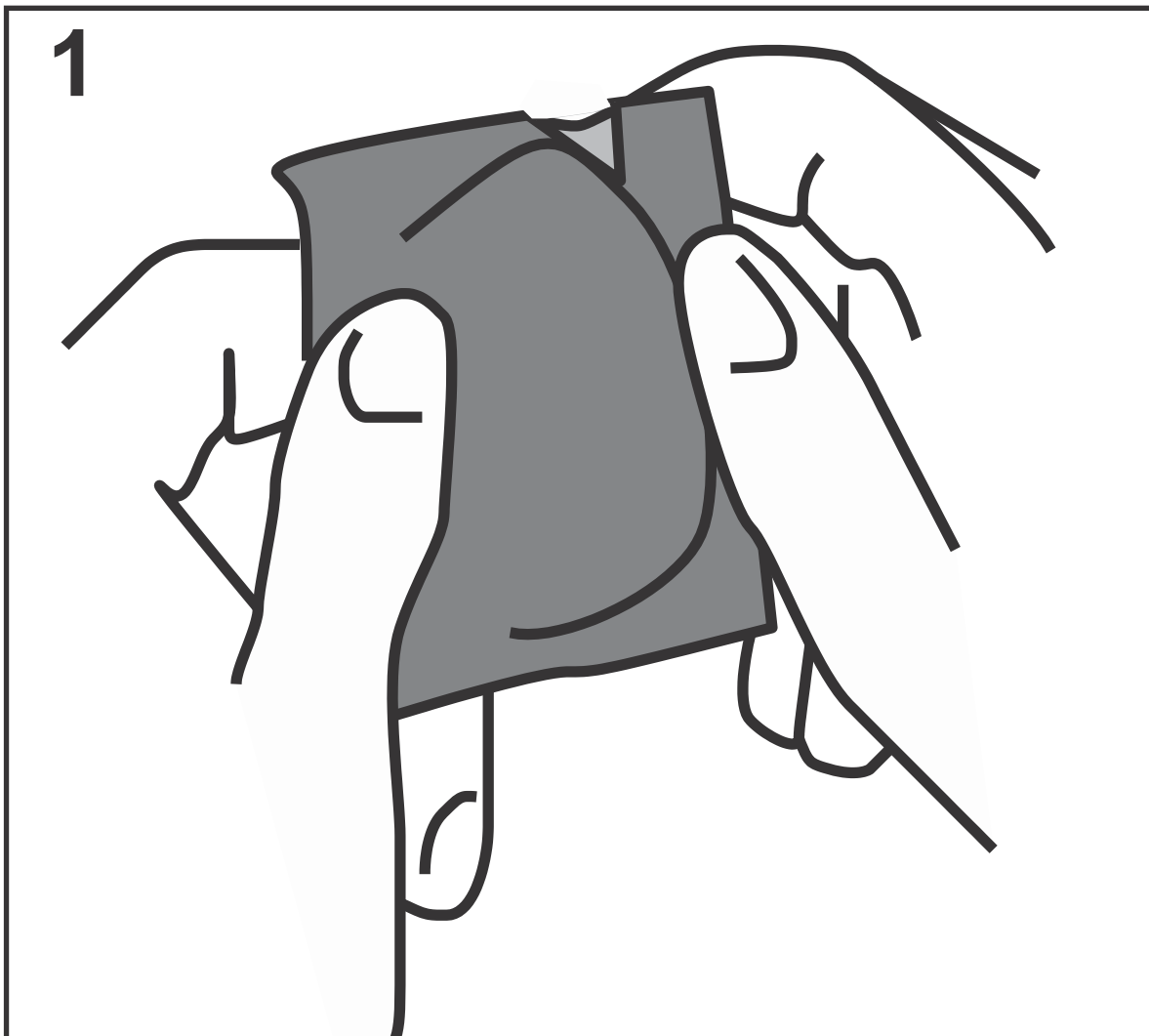
0 – 2 anos 3 – 6 anos 7 – 10 anos

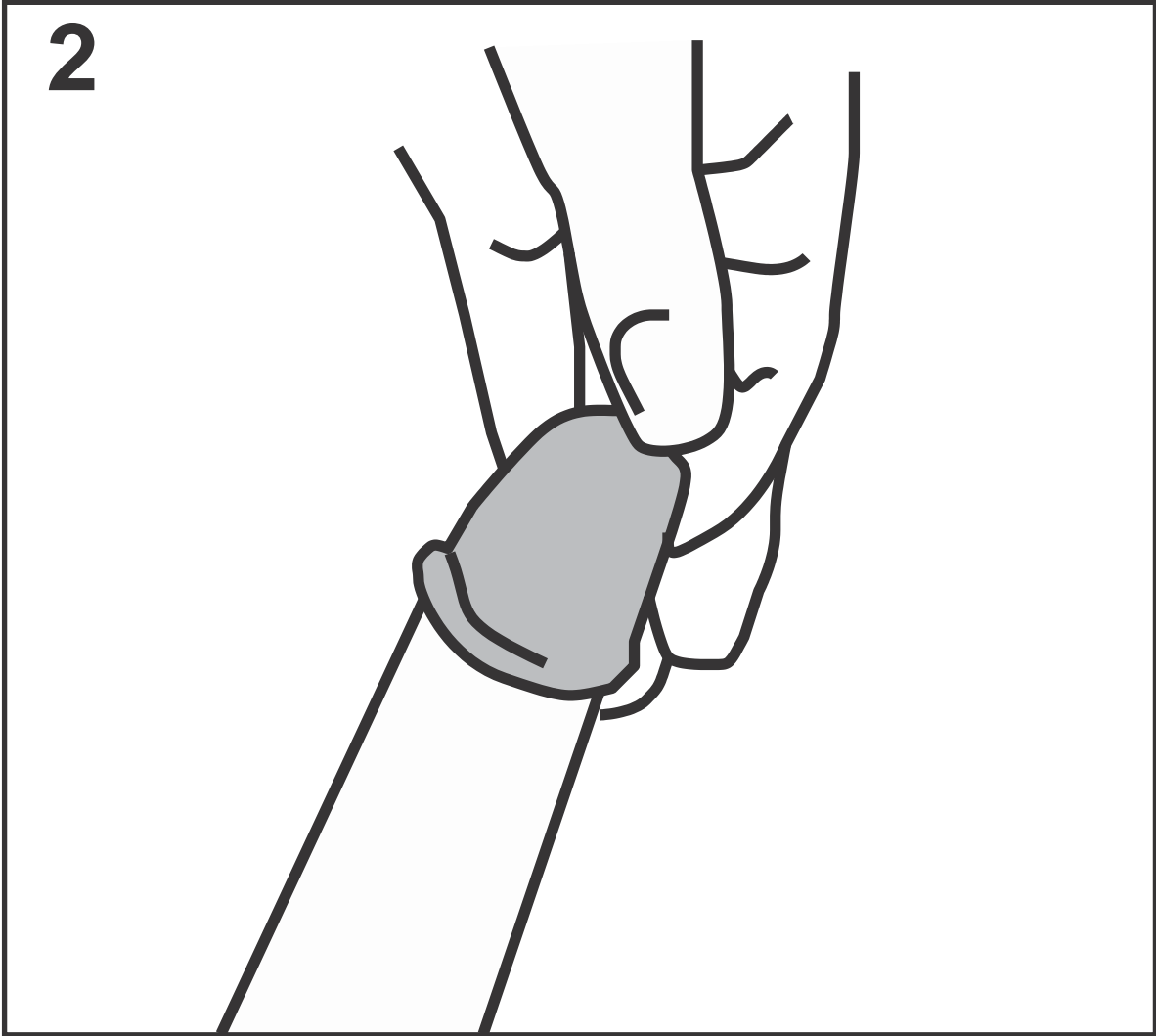
Respostas do Pré-teste sobre o VIH/SIDA*	
1. Não	6. 40 milhões
2. Não	7. 46%
3. Não se sabe	8. 15 – 24 anos
4. Sim	9. Não há sintomas específicos para a SIDA
5. De mãe para filho durante a gravidez ou no parto, através do leite materno, sangue, esperma, fluidos vaginais, sexo sem protecção com uma pessoa infectada, compartilhar agulhas/giletes	10. 7 – 10 anos
	As estatísticas são do ano 2003

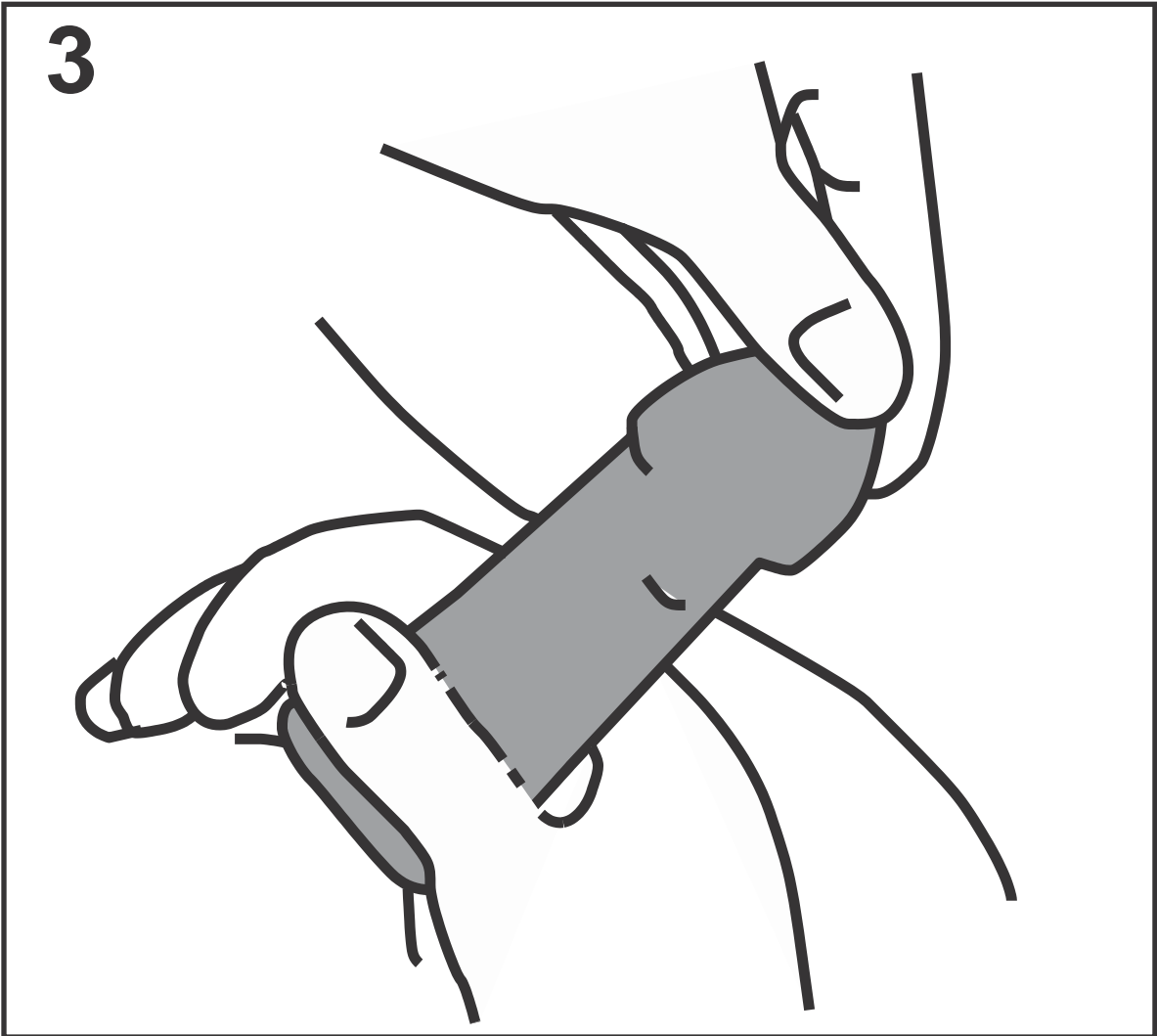
* adaptado de www.avert.org

IST comuns, sintomas e tratamentos

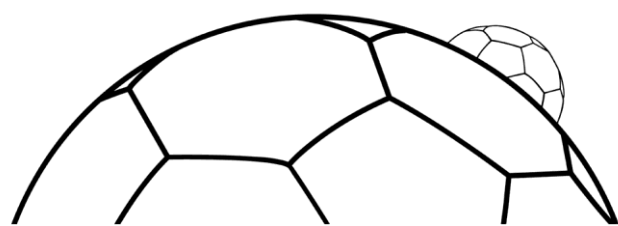
SINTOMAS	NOME CIENTÍFICO	TRATAMENTO
Secreção vaginal anormal Comichão vaginal Dores ao urinar	Tricomonose Gonorréia	Medicamentos
Secreção uretral	Gonorréia Chlamydia	Antibióticos
Úlcera genital Gânglios linfáticos grandes	Sífilis Cancróide *Herpes genital	Antibióticos * não tem cura, mas os sintomas podem-se aliviar com medicamentos
Relações sexuais dolorosas Dores no baixo ventre Secreção vaginal anormal	Gonorréia Chlamydia	Antibióticos
Comichão intensa nas partes genitais ou no ânus, febre leve	Piolhos do púbis ou 'chato'	Medicamentos, lavar os lençóis, as toalhas e a roupa











COACHING FOR HOPE

www.coachingforhope.org