Ciclo de Formação - Sexualidade Sénior e Literacia para os Média

Referencial de Formação 18 Horas

Fotografia de Tony Luciani

Índice

1. Prefácio..... 3

1. 1. Contexto..... 3

1. 2. Justificação..... 3

2. Entidades..... 4

2. 1. 4Change..... 4

2.2. Associação para o Planeamento da Família..... 5

2.2.1. Objetivos da APF..... 5

2.2.2. Atividades Desenvolvidas pela APF..... 6

3. Formação..... 7

3.1. Objetivos..... 7

3.1.1. Objetivos geral..... 7

3.1.2. Objetivos específicos..... 7

3.2. População beneficiária..... 8

3.3. Enquadramento da temática..... 8

3.3.1. Revisão de literatura..... 8

3.4. Plano de Formação..... 11

3.5. Síntese dos conteúdos programáticos por módulo..... 11

1. PREFÁCIO

1.1 Contexto

Este Referencial de Formação aborda as temáticas da Sexualidade Sénior e da Literacia para os Média, como metodologia de ação. É dirigido à comunidade técnica, profissional e voluntária com ação direta com a população sénior e foi produzido no âmbito do projeto "Namorar à Janela (do mundo)", com o apoio do programa BIP/ZIP e da Câmara Municipal de Lisboa.

1.2 Justificação

No que reporta à saúde psicossocial, a vivência de uma sexualidade. Contudo, estudos conduzidos em instituições portuguesas observam que familiares (em particular de descendência direta) e profissionais (em particular quadros técnicos auxiliares) tendem a inibir as manifestações de afetividade entre pessoas seniores.

Em acréscimo, em Portugal, ao longo dos últimos anos, o maior aumento percentual de Infeções Sexualmente Transmissíveis (IST), e em particular do VIH/SIDA, ocorre na faixa etária que abrange a população sénior, o que se traduz numa necessidade de multiplicar boas práticas junto desta população, com vista à educação para uma prática sexual segura e à autodeterminação. Para tal, é necessário desestigmatizar a experiência sexual e afetiva da população sénior.

O presente Ciclo de Formação pretende consciencializar as instituições e a comunidade profissional, técnica e voluntária para práticas respeitadoras da sexualidade sénior, desconstruindo preconceitos associados à sexualidade no envelhecimento e à própria conceção heteronormativa da sexualidade, que prejudicam a vivência saudável e plena da sexualidade sénior.

Na medida em que todas as pessoas caminham para o envelhecimento, é de comum benefício garantir o direito à escolha, à autodeterminação, no que reporta a um campo tão vital quanto o direito à vivência da sexualidade e da afetividade, à população sénior.

2. ENTIDADES

2.1 4Change

A 4Change - Cooperativa Cultural de Solidariedade Social - com equivalência a ONGD, foi fundada em 2005 para trabalhar em educação para a cidadania global e capacitar para o impacto na economia social. É também uma comunidade de profissionais unidos pelo objetivo de contribuir para uma sociedade mais equitativa, privilegiando abordagens participativas (photovoice, vídeo participativo, teoria da mudança, design thinking) em temas como: cidadania global, sustentabilidade, literacia para os média, migrações, direitos humanos e C4D / Advocacy.

Experiência desde 2014: Programa Impacto Social (capacitação p. economia social – F. Montepio, CASES, SCML). Projetos BIPZIP 'O meu Bairro' (diagnóstico participativo/empoderador do território da Ajuda), Incubadora Popular d'Ajuda (incubação de iniciativas cívicas e empoderadoras) e 'Namorar à janela do mundo' (literacia digital e mediática para seniores); 'Ativa-te' (negócios sociais no território da Mouraria – CML/GABIP). Projetos Instituto Camões/CICL: 'Crianças com Direitos' (FEC), 'RADAR' e 'Acima da Média' (PAR associação). Projetos Erasmus+: 'MigratED' (aumento da literacia mediática dos jovens como cidadãos ativos, tema DH e migrações); 'YouthMap2' (formação de youth workers' em métodos participativos e intercâmbio de jovens em situação de exclusão); 'Análise comportamental contra o racismo nas escolas básicas' (investigação EB bairro Padre Cruz e capacitação de educadores a nível nacional); também no território da Ajuda 'COMENSI' - COmmunity ENgagement for Social Inclusion).

2.2 Associação para Planeamento da Família (APF)

A APF – Associação para o Planeamento da Família, é uma IPSS sem fins lucrativos, com 50 anos de existência e afirma como missão a promoção de escolhas livres e conscientes no âmbito da saúde sexual e reprodutiva.

A equipa profissional e voluntária da APF é constituída por profissionais de saúde, de educação, de intervenção juvenil e comunitária, de variadas formações técnicas.

A APF é federada na IPPF – International Planned Parenthood Federation, a agência internacional de maior dimensão na área dos Direitos Sexuais e Reprodutivos.

No que reporta à formação, a APF é entidade formadora acreditada pela DGERT e pelo CCPFP.

A APF tem protocolos estabelecidos com o Ministério da Saúde, o Ministério da Educação e com o Instituto Português da Juventude. Entre as demais funções, é responsável pela Linha Telefónica "Sexualidade em Linha".

A APF foi agraciada pelo Presidente da República com a Medalha de Ordem de Mérito Público em 1998.

A Delegação da APF Lisboa, Tejo e Sado foi agraciada pela CML com a Medalha Municipal de Mérito Social em 2018.

2.2.1 Objetivos da APF

A APF tem como principais objetivos:

- Contribuir para que as pessoas sejam capazes de fazer escolhas livres e conscientes na sua vida sexual e reprodutiva;
- Promover a igualdade de direitos e oportunidades entre as mulheres e os homens e promover o acesso de todas as pessoas à saúde sexual e reprodutiva, através da intervenção e ação social;

- Apoiar profissionais e instituições, através da promoção de ações de formação, seminários e congressos científicos, prestação de consultoria técnica, e desenvolvimento de estudos acerca de saúde sexual e reprodutiva, e educação sexual;

- Informar e aconselhar através da produção de materiais educativos diversos – folhetos, vídeos, jogos – e através da publicação em formato eletrónico da revista "Saúde Reprodutiva, Sexualidade e Sociedade".

2.2.2 Atividades Desenvolvidas pela APF

As principais atividades da APF são:

- Apoio a profissionais e instituições de saúde, ação social e escolas, através da promoção de ações de formação, seminários e congressos científicos, prestação de consultoria técnica, e condução de estudos, sob a temática da saúde sexual e reprodutiva, e da educação sexual.

- Trabalho informativo e serviços de aconselhamento; neste contexto, a APF tem tido uma atividade regular de produção de materiais educativos diversos – folhetos, vídeos, jogos – que distribui diretamente à população, ou via profissionais e instituições que trabalhem com a população; as pessoas jovens, e as populações em zonas de pobreza ou em situação de exclusão social, têm sido, até à data, os grupos prioritários de intervenção da APF;

- Publicação em formato eletrónico da revista "Saúde Reprodutiva, Sexualidade e Sociedade" (anteriormente designada de "Sexualidade e Planeamento Familiar").

Sendo uma referência nacional na área da educação sexual, ao longo da sua atividade, a APF foi chamada a responder a pedidos de apoio a profissionais e instituições que trabalham com pessoas idosas e, neste contexto, desenvolve atividades de formação para profissionais de saúde.

A APF visa fomentar o trabalho com a população sénior, e desenvolver como área temática: a sexualidade, a saúde e os direitos sexuais no envelhecimento. É neste contexto que se apresenta este Manual.

3. FORMAÇÃO

3.1 Objetivos

3.1.1 Objetivos geral

Contribuir para a promoção do envelhecimento positivo através de uma integração adequada da vivência da sexualidade e da afetividade por parte da população sénior, no contexto do exercício pleno dos seus direitos e promovendo a igualdade e diversidade; e da inclusão e capacitação digital deste grupo enquanto ferramenta para uma participação ativa nos processos de cidadania.

3.1.2 Objetivos específicos

Pretendemos:

- Consciencializar para o direito à autodeterminação sexual e afetiva das pessoas seniores através de uma reflexão sobre saúde, corpo e privacidade, sexualidade e afetos;
- Capacitar a comunidade profissional, técnica e voluntária para o desenvolvimento de práticas adequadas e respeitadoras do direito à sexualidade e afetividade das pessoas seniores;
- Valorização das competências de Literacia para os Média da comunidade profissional, técnica e voluntária atribuindo ferramentas que visam a filtragem crítica e segura dos média;
- Capacitar a comunidade profissional, técnica e voluntária para a utilização de metodologias de Literacia para os Média de forma a promover a inclusão digital da população sénior enquanto parte ativa nos processos da sociedade em debate.

3.2 População beneficiária

Este manual destina-se a:

- Comunidade profissional, técnica e voluntária com ação direta junto da população sénior, na área da Saúde, Educação e/ou Recreação.

3.3 Enquadramento da temática

O envelhecimento é um fenómeno integrante do quadro humano das sociedades contemporâneas sem exceção. Devido aos progressos da medicina e ao acesso crescente aos cuidados de saúde e ao prolongamento da esperança média de vida, é urgente a reflexão sobre a forma como é percecionado o processo de envelhecimento.

Este fenómeno, a par do decréscimo da Taxa de Natalidade, tem contribuído, sobretudo nas últimas décadas, para a visibilidade das problemáticas relativas à população sénior.

As pessoas seniores têm-se constituído, neste contexto, objeto de crescente preocupação e importância social, refletidas quer no reconhecimento público dos seus direitos específicos, quer na promoção de políticas e respostas sociais no sentido de garantir a sua autodeterminação, em diversas áreas.

3.3.1 Revisão de literatura

De acordo com Allen (1985) e Vilar (2003), o "Modelo Reprodutivo" figurava como modelo dominante de valores e atitudes que determinam a sexualidade, o que limitava a vivência da sexualidade exclusivamente às funções reprodutivas e ao contexto matrimonial. Neste sentido, todos os comportamentos sexuais não reprodutivos qualificavam-se como imorais e inaceitáveis. E, não estando a população sénior em idade reprodutiva (mesmo que os homens sejam férteis ao longo de toda a vida), a sexualidade, e especialmente a sexualidade feminina, era ignorada, escondida ou desrespeitada (Pereira 2010; Sanchez and Ulátia, 1998; Steinke, 1996).

O avanço do estudo da sexualidade humana, os debates públicos e os movimentos sociais em torno da sexualidade e dos direitos sexuais levaram à substituição do modelo

supramencionado pelo “Modelo Recreativo e Permissivo” (Allen, 1985, Giddens, 2001; Cabral e Ferreira, 2010). Neste novo contexto social e cultural, a experiência sexual da população sénior é reconhecida.

A sexualidade da população sénior tem especificidades relacionadas com os processos biológicos e psicossociais do envelhecimento humano (Morley, 2006; Cardoso, 2004; Lima, 2006), o que não se traduz na abstinência sexual ou afetiva. Os estudos existentes indicam que a população sénior continua sentir impulsos sexuais, e uma parte significativa continuam a estar envolvida em atividades sexuais, incluindo a prática de relações sexuais (Hillman, 2012; Lindau, 2010; Valente, 2008; Lima, 2006; Vasconcelos, Novo et Al, 2004; Cardoso, 2004; Catarino, 1999; Masters and Johnson, 1988).

Apesar das mudanças de paradigma na vivência da sexualidade – do Modelo Reprodutivo para o Modelo Recreativo - as normas sociais e as atitudes do modelo tradicional têm ainda muito peso entre as pessoas seniores, nomeadamente em casos de viuvez.

Na maior parte dos casos, a população sénior experienciou uma parte significativa das suas vidas em épocas em que o Modelo Reprodutivo figurava como dominante, interiorizando estes valores e avaliando os seus desejos e sentimentos sexuais como não naturais e não saudáveis. Os problemas de saúde física e mental mais frequentes nesta fase de vida reforçam também estas representações negativas sobre a sexualidade (Hillman, 2012; Pereira, 2011; Cardoso, 2004).

Frequentemente, as pessoas seniores enfrentam, em acréscimo aos valores internalizados, as perceções negativas da população em geral face à sexualidade sénior, o que se torna mais evidente no caso de pessoas institucionalizadas (Sung, 2012; Lopez & Fuertes, 1989; Sanchez and Ulátia, 1998). Neste campo, os fatores que mais afetam a vivência de uma sexualidade positiva por parte de residentes em instituições são, segundo Pereira (2011), as incapacidades físicas que dificultam a autonomia, o isolamento geográfico, as limitações nas redes de relacionamento social, as críticas de outros residentes e os estereótipos de género.

Também os profissionais que trabalham em instituições ou em serviços dirigidos à população sénior têm dificuldades em dar resposta à temática da sexualidade deste grupo (Pereira, 2011; Sung, 2011; Vasconcelos, Novo et Al, 2004, Wiley and Borz, 1996).

Gott, Hinchliff & Galena, 2004 (referidos por Vasconcelos, Novo et al, 2004), observaram que a maioria da comunidade médica evita abordar as questões da vida sexual com utentes com mais de 50 anos. Em acréscimo, Garcia (2010), num estudo com assistentes sociais da região de Lisboa, refere também atitudes diversas e ambivalentes nas práticas profissionais face à sexualidade sénior, nomeadamente em programas de prevenção do VIH/SIDA, cujas campanhas dirigidas a esta população são inexistentes.

Em Portugal, algumas iniciativas foram feitas no sentido de desconstruir os paradigmas associados à sexualidade sénior de forma a que seja equacionada nos processos de elaboração de políticas públicas e respostas sociais, e nas boas práticas profissionais. Referimos os seguintes documentos oficiais que abordam a temática da sexualidade sénior:

- Os Manuais de Qualidade das Respostas Sociais do ISS abordaram a questão da necessidade de ser preservada a intimidade da população sénior (ISS, 2008); tal inclui a satisfação das pessoas nas suas relações afetivas, amorosas e sexuais; este manual afirma que a promoção da qualidade de vida das pessoas seniores deve integrar a sua sexualidade e intimidade.

- O Manual de Boas Práticas desenvolvido pelo grupo de trabalho CID afirma, também, que a privacidade e intimidade são direitos dos clientes e que "o direito à vida afetiva, social e sexual fazem parte da qualidade de vida e não devem ser desrespeitados. A instituição deve criar condições para que os residentes possam viver estas dimensões naturais e saudáveis das suas vidas" (CID, 2005: 29).

No entanto, as práticas de muitas instituições e profissionais estão longe do que se afirma nestes documentos, seja porque muitas instituições têm dificuldades e limites nas suas instalações – muitas vezes os residentes não têm quartos individuais ou condições de privacidade – seja porque se verifica uma lacuna na formação da comunidade profissional, técnica e voluntária no âmbito da sexualidade sénior e igualdade de género (Pereira, 2011).

Em consequência, a maior parte da população sénior revela ter de esconder os seus relacionamentos e comportamentos sexuais, numa espécie de retorno às situações típicas da adolescência, o que se traduz numa reprodução de sentimento de culpa e vergonha por desejarem e sentirem prazer em expressar a sua sexualidade (Pereira, 2011). Numa ótica adicional, a mentalidade proibicionista que imprime na vivência da

sexualidade sénior, que negligencia e ignora a presente realidade, resulta na inexistência programas e atividades preventivas, e num número crescente de pessoas seniores infetadas pelo VIH/SIDA e outras Infeções Sexualmente Transmissíveis (Garcia, 2010).

3.4 Plano de Formação

Este Referencial do Ciclo de Formação para Profissionais tem por base as restantes atividades e materiais desenvolvidos no âmbito do projeto "Namorar à Janela (do mundo)" e apresenta a seguinte estrutura:

- Ciclo de formação organizado em 18 horas;
- Dinamização de 3 sessões com a duração de 6 horas e organizadas em 2 módulos;
- Cada módulo apresenta uma duração de 3 horas;
- Cada sessão está prevista para um grupo de 10 (mínimo) a 30 (máximo) profissionais

3.5 Síntese dos conteúdos programáticos por módulo

Módulo 1			
Atividade	Objetivo	Recursos	Tempo
Bucket List: 1. Lista de objetos; 2. Pedir para irem buscar o máximo de objetos da lista dada em 50 segundos e tirar uma fotografia/print screen e enviar para o email de facilitadora; 3. "Ganha" a equipa que conseguir o máximo de objetos da lista; 4. Divisão de participantes em	1. Check In de participantes. 2. Confrontação de participantes com a frustração digital, de gestão de tempo, dificuldades de memórias relativamente aos objetos pedidos e outros desafios experienciados pela população sénior.	1.Organização breakout rooms 2. Lista de objetos: - Mola da Roupa - Azeite - Comando TV - Uma coisa amarela - Suculenta - BD da Mafalda	45'

breakout rooms; 5. Finalizar da atividade + Wrap Up. 6. Ronda de apresentações		- CD de Metal - Almofada	
Círculo: 1. Lançar uma frase e pedir para que quem se identificar com ela, levante a "mão digital"; 2. Para algumas afirmações, pede-se a partilha desses momentos; REGRA: quando só uma pessoa levanta a "mão digital" numa situação de maior fragilidade, uma das facilitadoras levanta também para garantir a segurança do espaço.	1. Partilha e conhecimento do grupo. 2. Conhecimento do nível em que o grupo se encontra relativamente a conceitos e crenças ligados à população sénior (no âmbito da sexualidade e da LM).	Frases 1. Hoje já bebi café; 2. Tenho um animal de estimação; 3. Hoje pensei em faltar a esta sessão; 4. Sinto dificuldade em acompanhar as novas tecnologias (partilha); 5. Tive momentos caricatos em sessões online (partilha); 6. Já senti frustração em lidar com questões ligadas à sexualidade na idade sénior (partilha); 7. Já identifiquei em mim comportamentos que espelhavam estereótipos de género (partilha); 8. Já me senti incapaz de explicar a seniores como utilizar equipamentos digitais (partilha); 9. Já estive numa situação em que me desvalorizaram pelo meu género (partilha); 10. Já me apetece outro café.	45’
Cartas (Plenário) 1. Dividir participantes em breakout rooms; 2. Partilhar "Baralho de Cartas" com ilustrações relativas à sexualidade sénior com os grupos e pedir que escolham 2 cartas para as interpretar/apresentar em Plenário	1. Team Building 2. Desconstrução de crenças e estigmas associados à sexualidade sénior e auto-avaliação do nível inicial de conhecimentos das	1. Breakout rooms. 2. Material “Cartada de Amor” desenvolvido pela APF. 3. Padlet que permita o trabalho simultâneo das várias pessoas de cada	90’

em 5 minutos; 3. Após a apresentação de cada grupo, o Plenário abre debate acerca das conclusões apresentadas por cada grupo. 4. Reflexão final.	pessoas participantes.	grupo.	

Módulo 2			
Atividade	Objetivo	Recursos	Tempo
Sexualidade Sénior - Mitos e Conceitos 1. Listagem de Mitos acerca de Sexualidade Sénior (estimulação de breve debate e consequente desconstrução dos mitos apresentados com dados estatísticos e conteúdos programáticos) 2. Apresentação de glossário de conceitos essenciais ao Ciclo de Formação: Envelhecimento Ativo, Idadismo, Capacitismo, Sexualidade, Sexo, Género, Identidade de Género, Igualdade de Género, Assexualidade, Conceito de Abjeção de Mary Douglas	1. Conteúdo expositivo que visa introduzir conceitos essenciais a uma prática informada e respeitadora da sexualidade sénior, com vista à igualdade e diversidade.	1. Apresentação.	45’
Literacia para os Média - Mitos e Conceitos 1. Listagem de Mitos acerca de Literacia para os Média (estimulação de breve debate e consequente desconstrução dos mitos apresentados com dados estatísticos e conteúdos programáticos) 2. Apresentação de glossário de conceitos essenciais ao Ciclo de Formação	1. Conteúdo expositivo que visa introduzir conceitos essenciais à compreensão do campo da Literacia para os Média.	1. Apresentação.	45’

Apresentação do projeto “Namorar à Janela (do mundo)”	1. Apresentação do estudo diagnóstico do projeto “Namorar à Janela (do mundo)” 2. Apresentação dos objetivos e atividades do projeto “Namorar à Janela (do mundo)”	1. Apresentação.	30’
Palestra com pessoas convidadas: Sexualidade e Literacia para os Média 1. Daniel Cardoso - investigação nas áreas da Sexualidade, Corpo e Comunicação. Bolsa de Investigação Marie Curie no projeto “Consensual Non-Monogamies and Social Movements: A Comparative Study of Activism in Portugal and the UK”. 2. Celiana Azevedo - investigação nas áreas do envelhecimento, literacia digital e sexualidade sénior. Bolsa de investigação no Instituto de Comunicação da Universidade NOVA de Lisboa (ICNOVA)	1. Conteúdo expositivo que visa introduzir conceitos essenciais no âmbito da Sexualidade Sénior e da Literacia para os Média.	1. Apresentação. 2. Padlet.	60’

Módulo 3			
Atividade	Objetivo	Recursos	Tempo
Palestra com pessoa convidada: 1. Psicóloga e Sexóloga Maria Joana Almeida sobre “Direito à Sexualidade e ao Prazer”	1. Conteúdo expositivo que visa introduzir o tema do Direito à Sexualidade e ao Prazer na idade sénior.	1. Apresentação	120’
Walking Debate - Barómetro 1. Em plenário, introduzem-se afirmações relativas à temática dos direitos sexuais da população sénior. 2. Cada participante posiciona-se num	1. Atitudes/Valores I	1. JamBoard	60’

barómetro "Concordo"/"Discordo" relativamente a cada afirmação e debatem-se as perspetivas.			

Módulo 4			
Atividade	Objetivo	Recursos	Tempo
Plano de Ação 1. Dividir grupo em 4 breakout rooms; 2. 20 minutos para análise dos indicadores, identificação de 1 violência (prática comum que se traduz numa violência) exercida naquele âmbito e 2 políticas promissoras e que garantam os direitos da população sénior; 3. Discussão das conclusões de cada grupo em plenário (60 minutos).	1. Estudos de Casos/Indicadores - Violência e Políticas Promissoras 2. Identificação e reflexão acerca de temáticas relacionadas com a sexualidade sénior e diversidade.	1. Estudos de caso/exemplo. 2. Breakout rooms. 3. Padlet que permita a interação em grupo.	90’
Kino-Reflexo 1. Divisão em breakout rooms e nomeação de porta-voz. 2. Divisão de cenas fílmicas por grupo; 20 minutos para reflexão num quadro colaborativo. 3. Apresentação das reflexões em grupo em plenário; 4. Discussão final.	1. Introdução dos conceitos de imagem e cultura visual enquanto veículo de problematização de temáticas	1. Curta-metragem “What is That?” de Constantin Pilavios 2. Cena final de longa-metragem “Amour” de Michael Haneke	75’
Proposta de Trabalho a ser apresentado	1. Explicação do trabalho		15’

na sessão seguinte 1. Revisão de uma medida interna da instituição que as pessoas participantes identifiquem como problemática e pretendam a sua alteração numa ótica de respeito pela diversidade e igualdade.	proposto.		

Módulo 5			
Atividade	Objetivo	Recursos	Tempo
Exercício de análise de casos e identificação de problemáticas/métodos de abordagem: 4. Revisão de uma medida interna da instituição que gostariam de reformular. 5. Construção de um produto final - Caderno de Mudanças	Produção de um produto final após identificação e reformulação de medidas internas com vista ao respeito pela diversidade, autodeterminação e direito à sexualidade da população sénior.	1. Padlet	90’
Literacia Visual 1. Análise de Fotografias que refletem o respeito/desrespeito pelos direitos/dignidade/privacidade sénior. 4. Quiz Literacia Visual. 5. Literacia Visual com população sénior (interpretação de imagens relativas a pessoas seniores através da reconstrução de histórias de vida)	2. Introdução de conceitos e técnicas de literacia visual. 3. Metodologia de Histórias de Vida.	1. Apresentação	90’

Módulo 6			
Atividade	Objetivo	Recursos	Tempo
Palestra com pessoa convidada: 1. Alexandra Lemos (Entidade Reguladora da Comunicação Social - ERC) sobre “Literacia Para os Média direcionada à População Sénior”	1. Introdução de níveis de análise relativos ao tratamento da imagem sénior e da sua complexidade.	1. Apresentação	120’
Reflexão de Grupo	1. Dinâmica de grupo de encerramento do Ciclo de Formação	1. Cartas Katan	30’
Avaliação do Ciclo de Formação & Medição de Impacto	1. Apresentação dos Formulários de Avaliação do Ciclo de Formação e de Medição de Impacto	1. Formulário de Avaliação 2. Formulário de Medição de Impacto	30’