

ICEX e-Handbook



Co-funded by
the European Union



Copyright © CC BY-NC-SA 4.0 (Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International).

Imagem de capa (parcialmente adaptada): Imagem de Angelina Bambina, no Vecteezy (www.vecteezy.com) Direitos de imagem: Pessi Pajunen

Como profissional que trabalha com migrantes, já se perguntou...

...se o seu trabalho diário contribui para que as pessoas migrantes assumam o controlo da sua saúde sexual?

...como pode falar sobre saúde sexual com migrantes de uma forma que faça verdadeiramente sentido para eles/elas?

...como pode implementar ações de educação para a saúde sexual com migrantes?

Consulte o ICEX e-Handbook para encontrar as respostas!

A ideia do Projeto ICEx: Educação Sexual Inovadora e Culturalmente Sensível

As pessoas migrantes enfrentam frequentemente uma variedade de problemas de saúde sexual decorrentes de mudanças nas suas condições de vida ou de acontecimentos passados, que podem ter consequências graves para a sua saúde física e mental.

Proporcionar uma educação sexual precisa e abrangente, adaptada às necessidades das/dos migrantes, é essencial para a saúde pública. Esta educação deve ser realizada num ambiente seguro, considerando aspetos culturais e linguísticos, e deve incluir informação sobre consciência corporal, saúde reprodutiva, direitos sexuais e acesso a serviços de saúde sexual.

O projeto ICEx (Pacote Educativo Inovador e Culturalmente Sensível para a Educação Sexual de Migrantes) teve como objetivo reforçar o conhecimento em saúde sexual de pessoas migrantes adultas e das/os profissionais que com eles trabalham. Através do desenvolvimento de materiais educativos inovadores e culturalmente sensíveis, o projeto procurou promover informação sobre competências, com vista a melhorar a saúde sexual das pessoas migrantes. Coordenado pela Turku University of Applied Sciences (Turku UAS), o projeto contou com várias entidades parceiras: Linnasmaki College, na Finlândia, University of West Attica (UNIWA) e Education and Innovation Hub (KMOP), na Grécia, Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL) e Associação para o Planeamento da Família (APF), em Portugal, e o Estonian Refugee Council (ERC).

O projeto ICEx produziu três resultados principais: a base conceitual ICEx, o Pacote Educativo ICEx e o Manual Digital para profissionais que trabalham com pessoas migrantes e para outras pessoas interessadas. Financiado pelo programa Erasmus+, o projeto ICEx decorreu de 1 de novembro de 2022 a 31 de outubro de 2025.

Os materiais foram concebidos, em primeiro lugar, para pessoas migrantes adultas, fornecendo-lhes informação relevante para melhorar os seus conhecimentos e competências em saúde sexual. Além disso, o pacote apoia profissionais, disponibilizando-lhes o conhecimento mais atualizado em matéria de saúde sexual, bem como práticas pedagógicas de referência no domínio da educação para a saúde sexual, de modo a capacitá-los para educar e aconselhar eficazmente pessoas migrantes. De forma global, o Pacote Educativo ICEx visa promover a melhoria da saúde sexual e do bem-estar da população migrante, contribuindo assim para a construção de uma comunidade mais saudável, informada e resiliente.

E-Handbook

Manual Digital ICEx

Este manual foi criado a pensar em si – profissionais que trabalham com pessoas migrantes. Foi concebido para apoiar e reforçar o seu trabalho na promoção de uma educação para a saúde sexual que seja inclusiva, culturalmente sensível e respeitadora das experiências vividas pelas pessoas migrantes. No seu interior, encontrará orientações práticas, instrumentos e reflexões teóricas adaptados às necessidades específicas de migrantes adultos.

Recomenda-se a utilização deste manual digital em articulação com o **Pacote Educacional ICEx**.



O Manual Digital ICEx é um guia online, baseado em evidência científica, composto por duas partes: a primeira apresenta os fundamentos, introduzindo a saúde sexual e a educação para a saúde sexual; a segunda constitui o manual abrangente para a utilização do Pacote Educativo ICEx. Integra métodos pedagógicos inovadores e recursos interativos, concebidos para apoiar a abordagem de temas sensíveis com clareza, confiança e cuidado.

Elaborado no âmbito de uma colaboração entre as entidades parceiras do projeto, o Manual Digital ICEx materializa um compromisso coletivo orientado para o avanço de uma educação para a saúde sexual inclusiva e socialmente relevante, suscetível de responder a diferentes enquadramentos culturais.

O Manual Digital ICEx encontra-se disponível gratuitamente em formato digital em língua portuguesa e nas línguas dos países parceiros (finlandês, inglês, grego e estónio), assegurando que profissionais e organizações em distintos contextos nacionais possam aceder ao seu conteúdo e integrá-lo nas respetivas práticas.

Incentiva-se a sua exploração, adaptação e aplicação em diferentes áreas profissionais, salientando-se, sobretudo, a sua utilização enquanto ferramenta promotora de impacto social e educativo.

Índice

1. SAÚDE SEXUAL E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE SEXUAL	7
1.1 Conceitos-chave	7
1.2 Saúde sexual e educação para a saúde sexual de migrantes	10
1.3 Princípios para a educação em saúde sexual de migrantes	11
1.4 Considerações éticas na educação em saúde sexual de migrantes	12
1.5. Direitos sexuais	14
2. COMO UTILIZAR O PACOTE EDUCATIVO ICEX	15
2.1 Facilitar uma educação em saúde sexual inclusiva e respeitadora	16
2.2 Como navegar no Pacote Educativo ICEX	17
2.3 A utilização do Pacote Educacional em diferentes contextos	18
2.4 Como agir perante situações difíceis em contexto de grupo	19
2.5 Guia para a implementação do Pacote Educativo ICEX	20

1. Saúde Sexual e Educação para a Saúde Sexual

A saúde sexual e a educação para a saúde sexual são dimensões essenciais para a promoção do bem-estar, a tomada de decisões informadas relativamente à sexualidade e a prevenção de doenças, bem como da violência sexual e baseada no género. No que respeita à população migrante, estas constituem ainda um contributo fundamental para a integração, a redução da vulnerabilidade à exploração e a salvaguarda dos direitos humanos.

1.1 Conceitos-chave

Os conceitos e os seus significados assumem particular relevância. Na prática, é fundamental que migrantes e profissionais partilhem um entendimento comum de cada conceito. Sempre que surjam ambiguidades, estas devem ser esclarecidas, de modo a assegurar que ambos se estão efetivamente a referir à mesma realidade. Os conceitos-chave utilizados neste manual são apresentados em seguida, por ordem alfabética.

Género refere-se aos papéis, comportamentos, atividades e atributos socialmente construídos e considerados apropriados para homens e mulheres. (OMS, 2022; Conselho da Europa, 2011).

Identidade de género refere-se à forma como uma pessoa experiencia o seu género e a sua expressão de género. Esta experiência pode ou não corresponder ao sexo atribuído ao nascimento. Existem múltiplas identidades de género, refletindo a diversidade da experiência humana. A identidade de uma pessoa **cisgénero** coincide com o sexo que lhe foi atribuído no nascimento. Em contraste, a identidade de uma pessoa **transgénero** não corresponde com o sexo atribuído no nascimento. Pessoas **intersexo** nascem com características sexuais físicas que não correspondem às definições típicas de masculino ou feminino. Algumas pessoas identificam-se como **não-binárias** ou **sem género**, significando que não se reconhecem estritamente como masculinas ou femininas. Para outros, definir o seu género não é relevante, ou podem optar por não o definir de todo (OMS, 2016).



Sexo é uma categoria biológica baseada na anatomia e fisiologia, estando relacionada com a componente genética. Normalmente, o sexo é atribuído ao nascimento como feminino ou masculino e, por vezes, intersexo (Nash, 2023).

LGBTQIA+ (Lésbica, Gay, Bissexual, Transgénero, Queer, Intersexo, Assexual ou Sem Género). Esta sigla procura abarcar a diversidade sexual e de género, incluindo pessoas cuja identidade se baseia na orientação sexual e na identidade de género (Campanha Direitos Humanos, 2023).

Saúde sexual inclui uma abordagem positiva e respeitadora da sexualidade e das relações sexuais, livre de discriminação e violência, e a capacidade de ter experiências seguras e prazerosas, fazendo escolhas informadas. O acesso a cuidados e educação em saúde sexual, assim como a proteção contra a violência baseada no género, constitui uma parte fundamental da saúde sexual abrangente, da saúde global e do bem-estar, impactando não apenas a saúde individual, mas também as relações de casal e familiares, bem como o desenvolvimento social e económico das comunidades (OMS, 2015).

Educação em saúde sexual fornece aos indivíduos a informação e as competências necessárias para tomar as melhores decisões sobre sexualidade e relacionamentos. A educação sexual é um processo contínuo ao longo da vida, de aprendizagem sobre identidade, relações e intimidade. Todas as pessoas têm direito a uma educação sexual abrangente, que considere as dimensões socioculturais, biológicas, psicológicas e espirituais da sexualidade, fornecendo informação, explorando sentimentos, valores e atitudes, e desenvolvendo competências de comunicação, tomada de decisão e pensamento crítico. A educação para a saúde sexual pode ocorrer nas escolas, em casa, em contextos comunitários ou online (UNESCO, 2018). Apesar da existência de diversos termos na literatura, o mais atual e amplamente aceite é "educação para a sexualidade", adotado pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2010; OMS, 2023).

Orientação sexual refere-se à atração emocional, romântica e/ou sexual de um indivíduo por outros — ou à ausência dessa atração — incluindo por quem podem ou não sentir desejo sexual. É uma parte fundamental da identidade da pessoa e difere da identidade de género. A orientação sexual tem três componentes: atração sexual, comportamento sexual e identidade sexual. A orientação sexual é diversa e pode ser experienciada de várias formas. Uma pessoa **heterossexual** sente atração emocional e/ou sexual por pessoas de género diferente. Em contraste, uma pessoa **homossexual** sente atração por pessoas do mesmo género. Uma pessoa **bissexual** sente atração por géneros diferentes e iguais. Alguns indivíduos identificam-se como **queer**, significando que não desejam rotular a sua orientação sexual dentro das categorias tradicionais. Por outro lado, uma pessoa **assexual** experiencia pouca ou nenhuma atração sexual por outras pessoas (OMS, 2016).

Sexualidade constitui um aspeto fundamental e complexo da identidade humana, abrangendo emoções, comportamentos e orientações. Refere-se à forma como os indivíduos experienciam e expressam a sua condição enquanto seres sexuais, incluindo atração física, ligações emocionais e relações íntimas. A sexualidade é moldada por fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais. O reconhecimento e o respeito pela diversidade de orientações e identidades sexuais são essenciais para a promoção de comunidades inclusivas e de apoio (OMS, 2015). Barreiras como o estigma, a discriminação e a falta de educação podem impactar negativamente a saúde sexual, impedindo que os indivíduos expressem a sua sexualidade de forma segura e confortável (Bohren, 2022).

Direitos sexuais fazem parte dos direitos humanos. Englobam o direito de todos os indivíduos ao acesso a serviços de saúde sexual e reprodutiva, à procura de informação, à expressão da sua sexualidade e à vivência sem discriminação, coerção ou violência. Enraizados nos princípios fundamentais dos direitos humanos, incluem os direitos à privacidade, à autonomia corporal, à igualdade e à tomada de decisão informada em matéria de saúde sexual e reprodutiva. Estes direitos são essenciais para a dignidade, o bem-estar e a plena participação na sociedade, devendo ser respeitados, protegidos e garantidos para todas as pessoas, independentemente do género, orientação sexual ou contexto cultural (Associação Mundial para a Saúde Sexual, 2014).

Uma relação sexual é um vínculo íntimo entre duas ou mais pessoas que envolve intimidade sexual e pode incluir proximidade física ou emocional. Estas conexões podem assumir diversas formas, desde interações casuais até parcerias duradouras e comprometidas, bem como todas as situações intermédias (Ventriglio, 2019).

As relações sexuais podem manifestar-se através de afeição e prazer, contribuindo para o fortalecimento dos laços emocionais (Vieira, 2016), ou existir na ausência de sentimentos românticos. O comportamento sexual é uma forma importante de comunicação e interação entre parceiros, manifestando-se de múltiplas maneiras (Zhang, 2022). As relações sexuais podem variar em função das identidades de género ou expressões de género das pessoas envolvidas (Kennis et al., 2023).



1.2 Saúde sexual e educação para a saúde sexual de migrantes

“Migrante” é um termo abrangente, não definido ao abrigo do direito internacional, refletindo a compreensão comum de uma pessoa que se desloca do seu local habitual de residência, seja dentro de um país ou através de uma fronteira internacional, de forma temporária ou permanente, e por diversas razões (Sironi, 2019).

Indivíduos em movimento podem enfrentar desafios significativos no acesso a informação e serviços de saúde sexual, o que afeta o seu bem-estar e a sua capacidade de exercer os direitos sexuais. Barreiras como o estigma, a discriminação e a falta de educação podem impactar negativamente a saúde sexual, impedindo que os indivíduos expressem a sua sexualidade de forma segura e confortável. As pessoas migrantes enfrentam frequentemente obstáculos à literacia em saúde sexual, incluindo barreiras linguísticas, estigmas culturais, baixa literacia, restrições legais e desvantagens económicas (Mandroiu, 2024; OMS, 2020; Gaspar et al., 2020; Keygnaert et al., 2014; Rechel et al., 2013).

Para além disso, mudanças nas circunstâncias ou experiências passadas podem igualmente gerar desafios em saúde sexual para as pessoas migrantes, com potenciais consequências graves para a sua saúde mental e física. Estes desafios aumentam a exposição a riscos e vulnerabilidades, limitam o acesso a serviços de saúde essenciais e elevam o risco de gravidezes não planeadas, infeções sexualmente transmissíveis (IST), violência baseada no género, resultando em ganhos insatisfatórios, em saúde materna, por exemplo (Keygnaert et al., 2014).

A promoção da saúde e dos direitos sexuais contribui diretamente para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas (ODS), incluindo saúde e bem-estar (ODS 3), igualdade de género (ODS 5) e redução das desigualdades (ODS 10). O projeto ICEx contribui para a construção de comunidades mais saudáveis e inclusivas, ao melhorar o acesso à informação e aos serviços — especialmente para grupos vulneráveis, como os migrantes, que frequentemente enfrentam barreiras legais e sociais. A integração da saúde sexual nas iniciativas de desenvolvimento sustentável é fundamental para a criação de um mundo mais justo e equitativo (Nações Unidas, Departamento de Assuntos Económicos e Sociais, 2025).

A sensibilidade à diversidade é essencial para reconhecer e compreender as várias formas de diversidade cultural, incluindo género, etnia, idade, estatuto socioeconómico, religião, orientação sexual e outros marcadores sociais. Estas diferenças devem ser integradas na criação de sistemas e serviços eficazes e equitativos. Independentemente da sua origem, a diversidade pode constituir uma contribuição positiva para a sociedade (OMS, 2020). Sob esta perspetiva, a cultura pode ser entendida como um modo de vida, não se limitando apenas a questões sociais, religiosas, étnicas ou fronteiras geográficas (UNESCO, 2018).

Adicionalmente, um enfoque holístico no bem-estar é central — integrando a saúde física, emocional e mental para responder às diversas necessidades dos indivíduos. Esta abordagem promove a igualdade de género e a diversidade, fomentando um ambiente inclusivo em que todos são respeitados e capacitados para exercer a autodeterminação. Finalmente, toda a informação fornecida assenta na precisão científica, garantindo que é baseada em evidências, imparcial e fiável (OMS, 2010). Este guia abrangente de educação para a saúde sexual assegura que as pessoas migrantes recebem o conhecimento e o apoio necessários para gerir as suas vidas com confiança e dignidade (Konstantinou et al., 2025).

1.3 Princípios para a educação em saúde sexual de migrantes

Como todas as pessoas têm direito à educação em saúde sexual (OMS, 2010), a educação em saúde sexual de migrantes é orientada por princípios-chave que garantem a sua relevância e eficácia. A abordagem é culturalmente sensível e adequada à idade, proporcionando informação e apoio adaptados às fases de desenvolvimento e aos diversos contextos culturais dos migrantes. Está firmemente baseada num quadro de direitos humanos, que defende os direitos sexuais e reprodutivos, reconhecendo-os como essenciais para a dignidade, autonomia e bem-estar individual (Keygnaert et al., 2014).

A investigação atual reforça igualmente a importância de uma abordagem baseada em direitos humanos e culturalmente sensível na educação em saúde sexual. A literatura (Kwok & Kwok, 2023; Morin & Marwah, 2024; Parlamento Europeu, Michielsen, & Ivanova, 2022) sugere os seguintes princípios-chave para orientar o desenvolvimento de programas de educação em saúde sexual para as pessoas migrantes:

Baseada em direitos humanos: A educação em saúde sexual defende os direitos sexuais e reprodutivos como direitos humanos fundamentais. Todas as pessoas, independentemente da sua origem, devem ter acesso a uma educação sexual abrangente que respeite a sua dignidade e autonomia. As pessoas migrantes devem ser informadas sobre os seus direitos a cuidados de saúde e consentimento, independentemente do seu estatuto de regularização.

Bem-estar holístico: Integra os aspetos físicos, emocionais e mentais da saúde sexual. A educação em saúde sexual deve reconhecer a interconexão entre corpo, mente e emoções no bem-estar global.

Adequada à cultura e à idade: Adaptada a diferentes contextos culturais e fases da vida, para garantir relevância. As discussões sobre saúde sexual podem variar entre gerações, assegurando que os temas são apropriados à idade e ao nível de compreensão de cada grupo. A educação em saúde sexual deve ter em conta os valores, crenças e práticas culturais, utilizando linguagem respeitosa.

Aprendizagem ao longo da vida: Adapta-se às necessidades em constante mudança, desde a infância até à idade adulta. A educação sexual deve evoluir, abordando necessidades adequadas a cada idade ao longo de toda a vida.

Rigor científico: Fornece informação factual, imparcial e atualizada. Toda a educação em saúde sexual deve assentar em dados cientificamente precisos e imparciais, garantindo que os aprendizes recebem a informação mais fiável.

Empoderamento e inclusão: Incentiva a tomada de decisão, a autonomia e a equidade social. É essencial promover a autodeterminação e a tomada de decisões informadas em matérias de saúde sexual. Fornecer às pessoas migrantes conhecimento sobre práticas sexuais seguras e proteções legais permite-lhes fazer escolhas informadas nas suas relações. Métodos interativos e participativos podem ser utilizados para abordar diferentes origens e necessidades. Além disso, devem orientar os indivíduos na análise crítica de informação mediática, especialmente para combater desinformação e desenvolver competências para reconhecer fontes fiáveis.

Igualdade de género e diversidade: Promove equidade, inclusão e autodeterminação para todos. A educação em saúde sexual deve combater estereótipos e promover o respeito por todos os géneros e orientações sexuais. Fornecer informação sobre identidade de género e experiências não-binárias garante inclusão para todos/as, independentemente da sua identidade.

1.4 Considerações éticas na educação sexual com migrantes

Estas considerações éticas destinam-se a orientar as/os profissionais que trabalham com pessoas migrantes, promovendo o respeito pelos direitos humanos e a aplicação da competência cultural. São igualmente aplicáveis à implementação da educação para a saúde sexual. Ao aplicarem estas orientações, as/os profissionais podem assegurar que o seu trabalho é eficaz e equitativo, contribuindo para a melhoria dos resultados em saúde sexual nas comunidades migrantes (OMS, 2017; OMS, 2021).



Sensibilidade cultural e respeito pela diversidade

As/os profissionais devem compreender e respeitar o facto de as pessoas migrantes provirem de diversos contextos culturais, com atitudes variadas em relação à sexualidade, aos papéis de género e à saúde sexual. Ao mesmo tempo, devem reconhecer estas diferenças e garantir que a educação em saúde sexual seja relevante e sensível ao contexto cultural da comunidade.



Direitos e empoderamento

Os programas de educação em saúde sexual devem ser concebidos de forma a não discriminar com base no estatuto migratório, etnia, género, orientação sexual ou qualquer outro fator. Esta abordagem inclusiva é essencial para promover igualdade de acesso e salvaguardar a dignidade e os direitos de todas as/os pessoas migrantes.

Igualmente importante é o princípio do consentimento informado. As pessoas migrantes devem ter a oportunidade de dar o seu consentimento informado antes de receberem educação em saúde sexual ou de participarem em quaisquer serviços relacionados. Isto é crucial para manter padrões éticos e proteger a sua autonomia.



Confidencialidade e privacidade

As/os profissionais devem priorizar a proteção das informações pessoais. Devem assegurar que a privacidade é respeitada e que informações sensíveis sobre saúde são mantidas em confidencialidade.

Construir confiança é essencial ao trabalhar com populações migrantes. Garantir a confidencialidade ajuda a reduzir preocupações sobre a divulgação de informações pessoais, fortalecendo a relação e promovendo uma educação em saúde sexual mais eficaz.



Acesso e barreiras aos serviços de saúde sexual

As/os migrantes enfrentam frequentemente várias barreiras no acesso a serviços de saúde sexual, incluindo dificuldades linguísticas, desconhecimento dos serviços disponíveis, receio de deportação e estigma cultural. É crucial que os profissionais identifiquem e trabalhem para remover estas barreiras.

Neste contexto, as/os profissionais devem defender ativamente alterações políticas que impactem a saúde sexual e os direitos sexuais das pessoas migrantes, promovendo o acesso a serviços de saúde sexual e educação em saúde sexual para todas as pessoas migrantes, incluindo os indivíduos sem documentação.



Formação e interdisciplinaridade

As/os profissionais que trabalham com pessoas migrantes e implementam educação em saúde sexual devem receber formação regular sobre os mais recentes conhecimentos em saúde sexual, competência cultural, direitos legais dos migrantes e prática ética.

Além disso, uma abordagem holística da educação em saúde sexual de migrantes exige frequentemente colaboração interdisciplinar entre setores como saúde, serviço social, advocacia jurídica e organizações comunitárias.



Tomada de decisão ética

As/os profissionais devem assegurar que as suas intervenções servem o melhor interesse dos indivíduos e comunidades migrantes, procurando fazer o bem (beneficência) e evitar causar dano (não maleficência). Isto inclui promover o bem-estar, prevenir doenças e evitar ações que possam marginalizar ou prejudicar ainda mais as populações migrantes. Igualmente importante é o respeito pela autonomia das pessoas migrantes, o que significa garantir-lhes a liberdade de tomar decisões informadas sobre a sua saúde sexual sem coerção ou pressão externa.



Considerações legais

As/os profissionais que trabalham na educação em saúde sexual devem estar cientes dos enquadramentos jurídicos locais e internacionais que regem a educação em saúde sexual e os direitos das pessoas migrantes. Por exemplo, convenções de direitos humanos (como a Declaração Universal dos Direitos Humanos e o Pacto Internacional sobre os Direitos Económicos, Sociais e Culturais) enfatizam o direito das pessoas migrantes ao acesso a serviços de saúde.

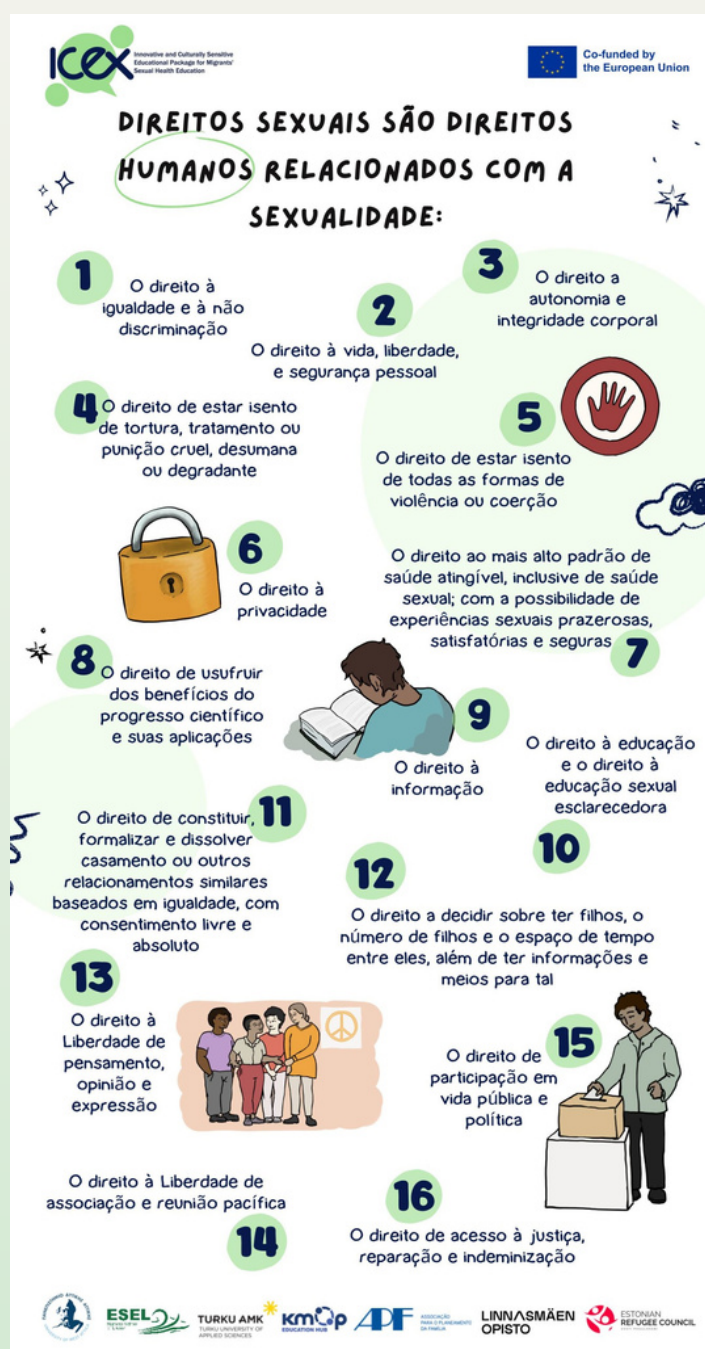
Para além disso, as/os profissionais devem conhecer as leis de imigração e os regimes de acesso à saúde. Embora muitos países restrinjam o acesso a determinados serviços de saúde para migrantes em situação irregular, a prática ética implica defender o acesso universal à educação em saúde sexual, independentemente do estatuto migratório.

Adicionalmente, os requisitos legais podem variar de país para país no que respeita à obrigação de reporte de determinadas situações (por exemplo, abuso infantil ou tráfico de pessoas). As/os profissionais devem estar informadas/os sobre as leis específicas da sua jurisdição e saber lidar com estas complexidades sem comprometer os princípios éticos.

1.5. Direitos sexuais

Os direitos sexuais são uma parte essencial dos direitos humanos. Compreender os direitos sexuais ajuda os/as profissionais a promover a dignidade, a liberdade e a igualdade para todas as pessoas. Promover os direitos sexuais significa criar ambientes mais seguros e respeitosos. Quer trabalhe com migrantes ou com comunidades vulneráveis, estes direitos são fundamentais.

O esquema seguinte apresenta os princípios centrais dos direitos sexuais:



2. Como utilizar o Pacote Educativo ICEx

O conteúdo do Pacote Educativo ICEx foi desenvolvido com base numa avaliação das necessidades das populações migrantes. Fornece informação sobre saúde sexual tanto para migrantes como para os/as profissionais que trabalham com eles, sendo aplicável a diferentes grupos. O material permite que os/as profissionais o adaptem e integrem nas suas iniciativas de educação para a saúde, de acordo com as necessidades da população-alvo.

O material está disponível gratuitamente em formato digital e em seis línguas: inglês, finlandês, grego, português, estónio e russo.

Este pacote é composto por ferramentas inovadoras e culturalmente sensíveis, que abordam uma ampla gama de temas, organizados em três secções principais: "Anatomia, fisiologia e função sexual", "Saúde reprodutiva e sexo seguro", "Ética e legislação". Cada uma destas secções está dividida em subsecções, e algumas subdividem-se ainda mais. Os conteúdos incluem material educativo sobre saúde sexual com elementos interativos, como recursos visuais, ferramentas de autoavaliação (por exemplo, questionários), conteúdos multimédia, como vídeos.

Anatomia, fisiologia e função sexual

- Anatomia e fisiologia
- Função sexual
- Higiene íntima
- Consciência corporal e competências de autocuidado

Saúde reprodutiva e sexo seguro

- Planeamento familiar
- Relações íntimas
- Sexo seguro e prevenção

Ética e legislação

- Planeamento familiar
- Relações íntimas
- Sexo seguro e prevenção

2.1 Facilitar uma educação em saúde sexual inclusiva e respeitadora

Para implementar de forma eficaz a educação em saúde sexual de forma inclusiva e respeitadora, é essencial ter em conta as seguintes orientações:

Mostrar empatia e utilizar a escuta ativa

- Esteja presente e procure criar uma atmosfera calma e acolhedora.
- Incentive a discussão e faça perguntas abertas.
- Reflita sobre o que foi dito e assegure-se de que cada pessoa se sentiu ouvida.
- Esteja atento/a à sua linguagem corporal. Quando a língua comum é limitada, a importância de uma linguagem corporal aberta e amigável torna-se ainda mais evidente.

Ofereça múltiplas formas de participação

- Dê às pessoas migrantes tempo suficiente para se familiarizarem com o material
- Permita que decidam como e quanto tempo querem participar.
- Lembre-se de que a linguagem pode ser uma barreira à participação, mas o silêncio não significa falta de envolvimento.

Seja aberto/a e curioso/a relativamente a diferentes sistemas de crenças e culturas

- Reconheça os seus preconceitos e trabalhe sobre eles previamente.
- Aborde novas situações com mente aberta e permita-se ser surpreendido/a.
- Crie uma atmosfera de respeito.
- Seja paciente. Abordar temas relacionados com a sexualidade e a saúde sexual pode ser difícil, dependendo de fatores como tabus culturais ou falta de vocabulário.

Tenha em consideração a diversidade de género e crie espaços seguros através de linguagem inclusiva

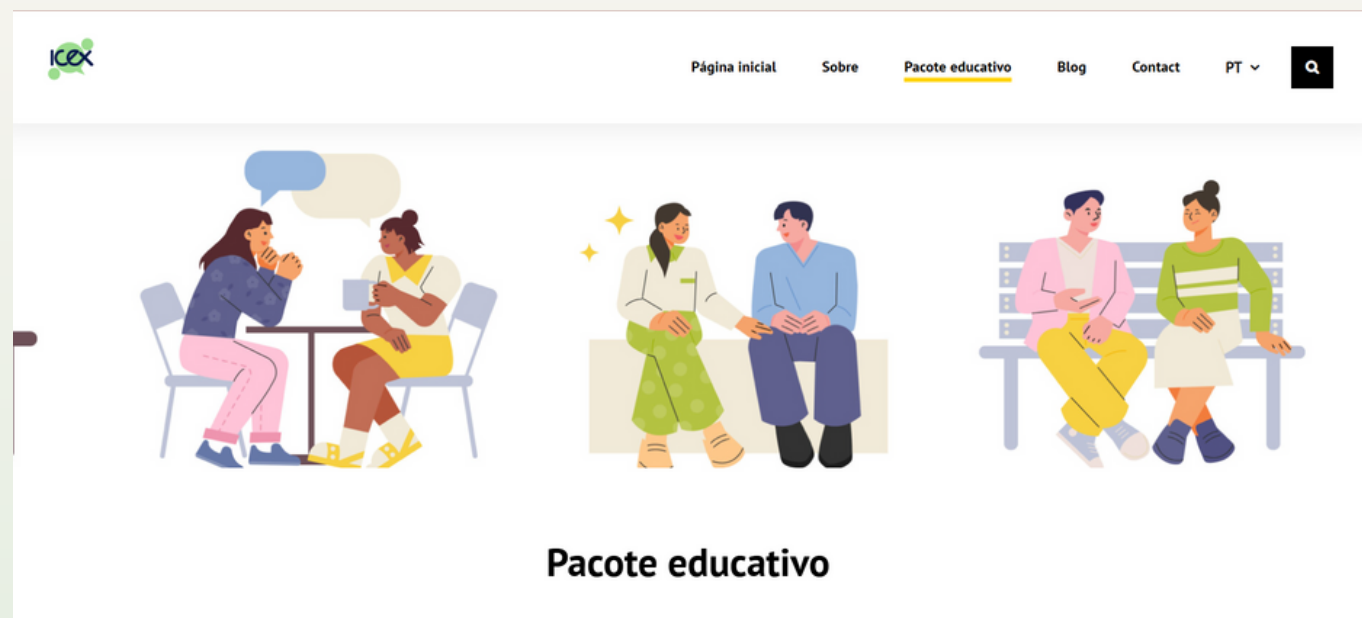
- Lembre-se de que a aparência exterior não é um indicador fiável da identidade de género de alguém. Pergunte pelo nome ou como a pessoa prefere ser tratada.
- Utilize termos neutros e inclusivos, como "parceiro/a" ou "cônjuge", em vez de "marido/mulher", ao referir-se a pessoas significativas.

Lembre-se da importância da linguagem

- Use linguagem simples e termos de fácil compreensão.
- Explique palavras, termos e conceitos novos, evitando vocabulário abstrato sempre que possível.
- Verifique se o conteúdo anterior foi compreendido antes de passar para o próximo tema.
- Lembre-se: raramente se explica demasiado!

2.2 Como navegar no Pacote Educativo ICEX

É possível iniciar a exploração a partir de qualquer uma das secções principais e percorrer todo o conteúdo, ou aceder diretamente a uma das subsecções de interesse. Para regressar à secção ou diapositivo anterior, clique na caixa **"Voltar"** situada na parte inferior da página.



Existem duas formas de navegar pelo material no website. Algumas secções estão organizadas em slides, enquanto outras navegam-se ao percorrer a página verticalmente:

- As **apresentações em diapositivos** navegam-se ao clicar na seta à direita para passar para o diapositivo seguinte e clicando na seta à esquerda para regressar ao diapositivo anterior.
- Os **cartões ilustrativos** contêm informação em ambos os lados. Clicar em "Virar" no cartão permite aceder a mais informação.
- Alguns diapositivos e imagens contêm **hotspots** com ícones  ou  que podem ser clicados para obter mais informação.
- Algumas tarefas são realizadas ao **arrastar a palavra correta** para a imagem apropriada ou para o local correto no texto.
- Nos **quizes**, os utilizadores escolhem a resposta correta à questão. Clicar em "Verificar" revela a resposta correta e, por vezes, fornece também feedback ou informação adicional.
- Nos **quizes de verdadeiro e falso**, os utilizadores escolhem se a afirmação é verdadeira ou falsa, de acordo com a sua opinião. Clicar em "Verificar" revela a resposta correta e, por vezes, fornece também feedback ou informação adicional.

2.3 Utilização do Pacote Educativo ICEx em diferentes contextos

Este pacote educativo pode ser acedido de forma independente online, permitindo que as pessoas migrantes interajam com o conteúdo sem supervisão de um/a profissional. O pacote educativo pode também ser utilizado por profissionais que trabalham com migrantes, seja em sessões individuais ou em contexto de grupo.

Ao utilizar este material num contexto de grupo, os passos seguintes podem contribuir para garantir uma experiência de aprendizagem segura, inclusiva e eficaz:

PLANO DE AÇÃO

1. Prepare o Pacote Educativo ICEx

É importante abordar o tema da saúde sexual com autoconsciência e sensibilidade face à diversidade cultural e à inclusão de género. A utilização de termos corretos é fundamental para uma educação de qualidade em saúde sexual, sendo igualmente essencial estar preparado para fornecer a mesma informação e explicações de forma simples e acessível.

A chave da preparação consiste, primeiramente, em familiarizar-se com o próprio tema e, em seguida, em aprender a abordar a sexualidade e a saúde sexual. É também importante reconhecer as limitações e fronteiras pessoais ao abordar o tema da saúde sexual. A seguir apresentam-se algumas questões de reflexão para reforçar a preparação:

- Como me relaciono com o tema da sexualidade e da saúde sexual?
- Quão confortável estou ao discutir tópicos relacionados com a sexualidade e a saúde sexual?
- Quais são as minhas crenças, valores e possíveis tabus em relação à sexualidade e à saúde sexual?
- Alguma vez fiz suposições sobre as crenças ou experiências das pessoas migrantes?
- Já pedi feedback sobre como abordo tópicos sensíveis?

2. Preparar a interação

- Conheça as/os participantes (se possível):
 - idade, género, país de origem, proficiência linguística e literacia digital.
- Defina objetivos claros de saúde sexual.
- Selecione um local adequado:
 - Assegure privacidade, mínimo de ruído e espaço suficiente para o grupo.
- Planeie a duração:
 - Tenha em conta a disponibilidade do grupo e cumpra o período de tempo acordado.
- Garanta acesso à tecnologia, se necessário:
 - Informe as pessoas migrantes caso sejam necessários smartphones, tablets ou computadores, ou disponibilize os dispositivos adequados.

3. Criar um ambiente seguro e respeitador

A criação de um espaço seguro é essencial para promover uma discussão aberta e respeitadora sobre sexualidade e saúde sexual. Pode basear-se em:

- Apresentação das/os migrantes entre si
 - Pode utilizar dinâmicas de integração no início da sessão para criar um ambiente mais confortável para todas/os.
- Esclarecer os objetivos, duração e expectativas de confidencialidade.
- Garantir a compreensão linguística (oferecer interpretação, ou falar em linguagem simples, se necessário).
- Estabelecer um acordo de grupo para promover respeito e segurança:
 - Confidencialidade e respeito mútuos são essenciais.
- Limites pessoais:
 - Evitar discutir experiências sexuais (tanto de pessoas migrantes como de facilitadores).
 - Abster-se de tirar ou mostrar fotografias pessoais durante as sessões.
 - Obter sempre consentimento verbal antes de abordar temas sensíveis.

4. Terminar a sessão

- Assegure-se que todas as questões são respondidas.
- Agende acompanhamento, se necessário.
- Disponibilize recursos para apoio adicional, como contactos de profissionais de saúde.

5. Pratique a autorreflexão após cada sessão

- Solicite feedback.
- Leia bibliografia relevante.
- Participe em workshops.
- Registe e reveja as suas sessões.

2.4 Como atuar quando surgem situações difíceis num contexto de grupo

Podem surgir situações desafiantes, que por vezes são difíceis de gerir. Por exemplo, um dos participantes pode partilhar algo muito pessoal ou pedir a sua opinião pessoal. Quando se deparar com uma situação difícil, pode utilizar algumas destas sugestões:

- Identifique que a situação é complicada.
- Recorde às pessoas migrantes as regras acordadas para um espaço seguro.
- Faça um acompanhamento com as pessoas migrantes após o final da sessão.

A seguir apresentam-se alguns exemplos práticos de situações desafiantes que pode enfrentar ao implementar educação para a saúde sexual, bem como sugestões de como as gerir:

- *E se não souber a resposta?*

É aceitável admitir que não sabe a resposta. Pode posteriormente fornecer a resposta ou encaminhar a pessoa para outro profissional ou recurso relevante.

- *E se alguém pedir a sua opinião sobre o que é certo ou errado, ou pedir conselho sobre o que deve fazer?*

Para muitas questões, não existem respostas certas ou erradas, pois a opção mais adequada dependerá das variáveis individuais. Diferenças nos valores e costumes do país anfitrião e do país de origem podem ser exploradas através da discussão. Como profissional, é essencial fornecer informação sobre os direitos sexuais e as leis, referindo-as ao justificar as suas respostas.

- *E se uma pessoa migrante disser algo inadequado ou que gere confronto?*

Lembre-se de que as pessoas vêm de contextos diferentes, pelo que não deve levar para o lado pessoal. Foque-se nos factos e procure diminuir a tensão. Pode sempre terminar a sessão caso não se sinta seguro.

- *E se alguém começar a descrever uma experiência traumática ou a revelar detalhes excessivamente pessoais?*

Reconheça e valide a experiência da pessoa, mas explique que seria mais apropriado explorar este tema num ambiente especializado e de apoio. Em seguida, oriente-a para outros serviços.

- *E se alguém disser que não gosta do material?*

Como profissional, não é necessário defender o material. Se apropriado, pergunte o motivo e considere o comentário como feedback.

2.5 Guia de implementação do Pacote Educacional ICEx

Esta secção inclui ideias e instruções sobre como as atividades de cada subsecção podem ser utilizadas num contexto de ensino para diferentes grupos-alvo, em situações presenciais. Pode adaptar as instruções para adequar a diferentes tópicos. Assegure sempre uma interação segura e confidencial.

Anatomia, fisiologia e função sexual

Esta secção contém os seguintes tópicos:

Anatomia e fisiologia

Esta subsecção apresenta a anatomia e fisiologia do sistema reprodutor masculino e feminino, o ciclo menstrual e como ocorre a gravidez. Inclui também informação sobre circuncisão e mutilação genital feminina.

Função sexual

Nesta subsecção, encontrará informação sobre a função sexual, a resposta do corpo a estímulos sexuais, fatores que podem afetar a resposta sexual e os principais problemas ou disfunções.

Higiene íntima

Esta subsecção introduz os princípios básicos de higiene íntima e a prevenção de infeções sexualmente transmissíveis.

Consciência corporal e competências pessoais

Esta subsecção destaca a consciência corporal e as competências pessoais relacionadas com a comunicação em relações íntimas.

Anatomia e fisiologia

1. Formas de iniciar a sessão e introduzir o tema

Explore através da discussão:

- Comece com uma introdução: "Vamos ter uma conversa aberta e sem julgamentos sobre anatomia, o sistema reprodutor."
- Certifique-se de que as pessoas migrantes compreendem o tema em discussão.
- Use questões: "Querem falar sobre este tema?" "Conseguem identificar algumas partes do sistema reprodutor?" "Sabem onde se encontram no corpo?"

2. Percorra o material:

A secção de Anatomia e Fisiologia começa com a história interativa de um casal migrante que tem algumas questões sobre a anatomia dos sistemas reprodutores masculinos e femininos e sobre o seu funcionamento.

- Faça a pergunta: "O que querem aprender sobre reprodução?"
- Explore alguma informação e analise as imagens.
- Clique nas caixas verdes para saber mais sobre cada tema.
- Faça perguntas: "Conhecem a anatomia masculina e feminina?" "Sabem como este sistema funciona?" "O que sabem sobre fertilidade? Como funciona?" "O que sabem sobre o ciclo menstrual? O que é a menstruação?" "Sabem como se tem um filho? Como fica a mulher grávida?" "Sabem o que é mutilação genital feminina?" "Sabem o que é a circuncisão?"

3. Formas de terminar/concluir a sessão:

Termine com uma pergunta de reflexão:

- "Foi interessante explorar este tema?"
- "Têm outras questões relacionadas com este tema?"
- "Querem acrescentar algo sobre este assunto?"

Função sexual

1. Formas de iniciar a sessão e introduzir o tema:

Explore através da discussão:

- Comece com uma introdução: "Vamos ter uma conversa aberta e sem julgamentos sobre a função sexual."
- Certifique-se de que a pessoa migrante compreende o tema em discussão.
- Utilize perguntas: "Querem saber como o corpo responde a estímulos sexuais?", "É igual para homens e mulheres?", "O corpo responde sempre da mesma forma ao longo da vida?", "Que fatores podem afetar a resposta sexual?", "Que tipos de problemas sexuais conhecem?" Identifique se as/os migrantes têm questões sobre a função sexual.

2. Percorra o material:

Sobre este tema, pode obter informação seguindo as setas ou jogando um jogo para testar os seus conhecimentos sobre a função sexual e os fatores que a podem influenciar. Explore alguma informação e analise as imagens.

3. Formas de terminar/concluir a sessão:

Conclua com os pontos-chave:

- A função sexual pode afetar e ser afetada pela comunicação, confiança e satisfação mútua.
- É normal que homens e mulheres se sintam estimulados de formas diferentes, o que desencadeia prazer e uma resposta sexual individualizada.
- Diversos fatores podem afetar a função sexual e podem também causar problemas sexuais ao longo da vida.
- Considera-se problemático quando a(s) situação(ões) causam sofrimento ou ocorrem sempre ou com muita frequência.

Higiene íntima

1. Formas de iniciar a sessão e introduzir o tema:

Explore através da discussão:

- Comece com uma introdução: "Vamos ter uma conversa aberta e sem julgamentos sobre higiene íntima — cuidar das nossas zonas privadas. É uma parte natural e importante da saúde".
- Certifique-se de que as pessoas migrantes compreendem o tema em discussão.
- Utilize perguntas: "O que faz parte da nossa rotina diária e não pode ser esquecido?" "Por que é que a higiene é importante para a saúde, em geral?" "Conseguem identificar algumas partes do corpo que precisam de cuidados especiais?" "Por que pode ser importante falar sobre higiene íntima em vez de considerar este tema um 'tabu'?"
- Identifique se as pessoas migrantes têm questões sobre higiene íntima.

2. Percorra o material:

Siga a apresentação em dispositivos sobre os seguintes tópicos:

- O que é higiene íntima? Quais são as partes íntimas do corpo? Quais são algumas reações nas partes íntimas do corpo?
- Cuidados de higiene íntima feminina e masculina.

3. Formas de terminar/concluir a sessão:

Conclua com os pontos-chave:

- O corpo limpa-se naturalmente de várias formas.
- O cuidado suave é preferível (evitar sabonetes agressivos, perfumes ou duches vaginais/anais).
- É normal que o corpo tenha um cheiro natural.
- Usar tecidos respiráveis (como roupa interior de algodão) pode ajudar.
- Se algo parecer errado (comichão, odor, irritação), é adequado procurar ajuda médica.

Consciência corporal e competências pessoais

1. Formas de iniciar a sessão e introduzir o tema:

Explore através da discussão:

- Comece com uma introdução: "Vamos falar sobre como conhecer o nosso próprio corpo. Vamos desenvolver competências para cuidar bem de nós próprios. Compreender o nosso corpo ajuda-nos a manter-nos saudáveis, confiantes e fortes."
- Certifique-se de que as pessoas migrantes compreendem o tema em discussão.
- Utilize perguntas: "O que significa para si 'consciência corporal'?" "Quais são algumas competências básicas de autocuidado que todos devem aprender?"
- Identifique se as pessoas migrantes têm questões sobre consciência corporal e competências pessoais.

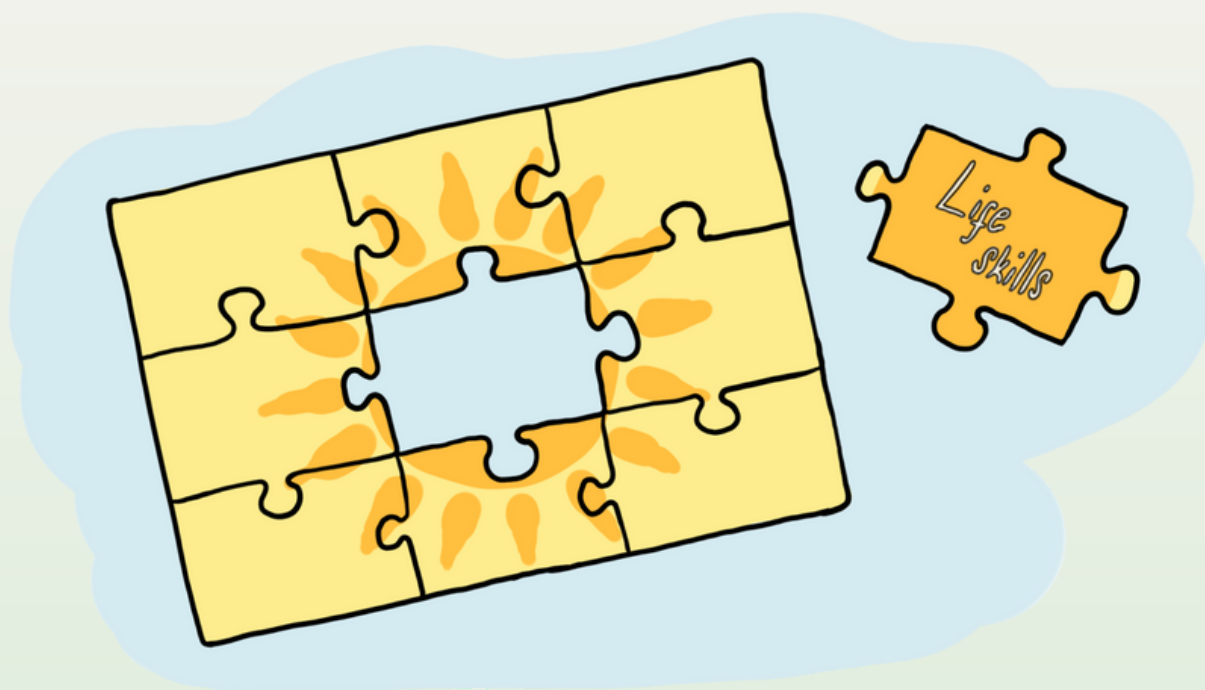
2. Percorra o material:

- Explore a importância da linguagem corporal através do quiz.
- Explore o que são competências pessoais e o seu significado através do diagrama interativo.

3. Formas de terminar/concluir a sessão:

Conclua com os pontos-chave:

- As competências pessoais são importantes para ajudar a viver uma vida feliz e bem-sucedida. Ajudam a resolver problemas e a tomar boas decisões.
- A comunicação através da linguagem corporal indica frequentemente desejos, consentimento e prazer. A comunicação não verbal fornece informações sobre o que é agradável e o que não é, facilitando uma experiência mais prazerosa e satisfatória para ambos os parceiros.
- Aprender sobre competências pessoais ajuda-nos a sentir-nos mais capazes e confiantes.



Saúde reprodutiva e sexo seguro

Esta secção contém os seguintes temas:

Planeamento Familiar

Esta subsecção apresenta diferentes métodos contraceptivos e explica como cada método funciona. Inclui também informação relacionada com fertilidade e formação da família.

Relações Íntimas

Esta subsecção destaca a importância de saber interpretar a comunicação não verbal e os sinais corporais do parceiro. Fornece informação sobre a importância da comunicação verbal e sobre como pedir o consentimento da/o parceira/o.

Sexo seguro e prevenção

Esta subsecção fornece informações sobre práticas de sexo seguro.

Planeamento familiar

Contraceção

1. Formas de iniciar a sessão e introduzir o tema:

Explore através da discussão:

- Comece com uma introdução: "Vamos ter uma conversa aberta e sem julgamentos sobre contraceção."
- Certifique-se de que as pessoas migrantes compreendem o tema em discussão.

2. Percorra o material:

- Comece com o conceito principal:
- Utilize perguntas: "Como compreendem as pessoas migrantes a palavra 'contraceção'? O que significa?" Se a palavra não for familiar, explique-a com termos simples e imagens do Pacote Educativo ICEx. "Por que e quando é necessária a contraceção?" "Que métodos contraceptivos conhecem as pessoas migrantes? Sabem como funcionam?"
- Comece com a história de Leyla e Ali:
- Pergunte sobre Leyla e Ali: "Quem são?" "Quantos anos têm?" "Como é a vida deles?" "Onde trabalham?" "Por que poderão não querer filhos neste momento?" "Que opções de contraceção têm Leyla e Ali?". Pergunte às pessoas migrantes que métodos contraceptivos já conhecem.

- Comece a partir de uma perspectiva social:
- Relacione a contraceção com mudanças históricas e sociais: discuta qual era o tamanho típico das famílias e o número de filhos há 25 anos (no país do utilizador) e qual é atualmente. O que mudou na sociedade? As opiniões sobre os métodos contraceptivos mudaram? A contraceção é incentivada ou desencorajada? Os métodos contraceptivos mudaram? Que opções conseguem nomear as migrantes? Quais as vantagens e desvantagens desses métodos?

3. Formas de terminar/concluir a sessão:

Conclua com os pontos-chave:

- Existem muitas opções de contraceção, e o método mais adequado varia de indivíduo para indivíduo e de casal para casal. Se estiver a considerar iniciar ou alterar o método contraceptivo, consulte um profissional de saúde sexual para encontrar a opção mais adequada. Lembre-se de que o preservativo é o único método eficaz na prevenção de infeções sexualmente transmissíveis (IST).
- Termine com uma ronda final: pergunte, por exemplo, o que consideraram importante, que informação foi nova ou surpreendente e se ainda têm dúvidas sobre algum tema.

Fertilidade

1. Formas de iniciar a sessão e introduzir o tema:

- Comece com uma introdução: "Vamos ter uma conversa aberta e sem julgamentos sobre fertilidade".
- Certifique-se de que as pessoas migrantes compreendem o tema em discussão.

2. Percorra o material:

- Comece pelo vocabulário/conceito:
 - O que significa fertilidade? Se a palavra não for familiar, explique-a com termos simples.
 - Que fatores conhecem que afetam a fertilidade?
- Comece com uma história:
 - Sobre o John e a Sofia. Quem são? Quantos anos têm? Como é a vida deles? Onde trabalham? Como se sentem? O que esperam?
 - Explore em conjunto ou permita que as pessoas migrantes estudem individualmente os diferentes aspetos que afetam a fertilidade ao seu próprio ritmo (imagens 2 e 3). Esteja disponível para perguntas e orientação individual sobre o material.
 - Mostre o material e discuta em conjunto: o que diz o/a profissional na imagem 2? O que acham sobre a informação partilhada pelo/a profissional?
 - Mostre o material e discuta em conjunto: o que diz o/a profissional na imagem 3? Discuta a visita à/ao profissional e a informação que receberam sobre a fertilidade.
- Comece a partir de uma perspectiva social:
 - Relacione a fertilidade com mudanças históricas e sociais: discuta qual era a idade típica de um pai/mãe pela primeira vez há 25 anos (no país do utilizador) e qual é atualmente. O que mudou na sociedade?
 - Discuta que tipo de apoio está disponível para pessoas com dificuldades de fertilidade. É diferente no país de origem e no país de residência?
- Discussão ética: porque é importante compreender que as razões por detrás da infertilidade são diversas? Ter filhos é uma medida de sucesso na vida? Porquê? Por que não?

3. Formas de terminar/concluir a sessão:

Conclua com os pontos-chave:

- Lembre-se de que as razões da infertilidade podem ser diversas e devem ser exploradas com a ajuda de um profissional de saúde sexual. A infertilidade é um tema sensível e deve ser discutido/explorado sem culpabilização
- Os fatores que afetam a fertilidade e que podem ser influenciados pelas escolhas individuais são: tabagismo, consumo de álcool, IST, peso e stress.
- É igualmente importante manter um peso saudável, evitar fumar e consumir álcool e utilizar preservativo para prevenir IST.
- Um fator que não pode ser influenciado é a idade.

Tornar-se família

1. Formas de iniciar a sessão e introduzir o tema:

- Comece com uma introdução: "Vamos ter uma conversa aberta e sem julgamentos sobre o que significa tornar-se família."
- Certifique-se de que as pessoas migrantes compreendem o tema em discussão.

2. Percorra o material e exercícios:

- Comece com a história de Remy e Zahra:
 - Apresente as imagens e as personagens: Remy e Zahra. "Quem são?" "Quantos anos têm?" "Como é a sua vida?" "Onde trabalham?" "Como se sentem?" "O que esperam?". Se surgir o tema de casais do mesmo sexo, sublinhe que a escolha de parceiro é um direito sexual e que tal é permitido em Portugal. Relembre que existe legislação sobre inseminação artificial.
 - Discuta os sentimentos que casais e pais podem experienciar ao planejar uma gravidez, durante a gravidez e após o nascimento (e mais além), como: preocupação, tristeza, alegria, ansiedade, euforia, depressão.
 - Antes de avançar para o exercício, discuta as seguintes definições: aborto espontâneo, vínculo afetivo, hormonas, casal do mesmo sexo e amamentação.
 - Explore o exercício em conjunto ou individualmente para obter mais informação sobre parentalidade e amamentação.
- Comece a partir de uma perspetiva social:
 - Discuta a diversidade familiar e as estatísticas: são diferentes ou semelhantes às do país de origem? Que reflexões surgem?
 - Relacione a discussão anterior com a história de Remy e Zahra, que explora a experiência de um tipo de família e os seus desafios no processo de constituição familiar.
 - Pode ainda articular este tema com a subsecção "Leis e serviços de saúde sexual, no ICEx" na secção "Ética e Legislação".

3. Formas de terminar/concluir a sessão:

Conclua com os pontos-chave:

- É normal ter uma grande variedade de emoções relacionadas com o planeamento familiar e com o processo de constituição de família – pode sentir-se feliz num momento e triste no seguinte. A maioria destes sentimentos deve-se às hormonas.
- Procure ajuda se sentimentos difíceis persistirem durante mais de alguns dias até duas semanas.
- Realce o seguinte: é importante procurar apoio. Se estiver a enfrentar infertilidade, não tem de passar por isso sozinha/o.



Relações íntimas

Competências relacionais

1. Formas de iniciar a sessão e introduzir o tema:

- Inicie com uma introdução: "Vamos ter uma conversa aberta e sem julgamentos sobre competências relacionais."
- Certifique-se de que as pessoas migrantes compreendem o tema discutido.

2. Comece pelo conceito:

Discutir comunicação não-verbal:

- "Se estiver interessado/a em ter uma relação com alguém, como o demonstra sem usar palavras?"
- Explore diferenças culturais no grupo (ex.: contacto visual, toque, outros sinais não verbais).
- Questionar: "Que sinais considera como demonstrações de interesse?"

3. Explore o material:

- Atividade 1: Complete a tarefa e depois reflita com o grupo: "Têm a mesma opinião sobre os sinais de 'sim' e 'não'?" "Que outros sinais indicam entusiasmo ou relutância?" Realce que não é seguro confiar apenas na comunicação não verbal — é importante confirmar verbalmente a vontade da outra pessoa em ter contacto mais próximo.
- Atividade 2: Explore a história de Zara e Reza sobre consentimento verbal. Peça às pessoas migrantes que pensem em possíveis respostas antes de virar cada cartão. Compare depois com as respostas apresentadas nos cartões.
- Atividade 3: Antes da atividade, discuta: "Como é um(a) bom/boa parceiro(a)? O que faz ou diz? O que não faz ou não diz?". Pode fazer uma lista ou um mapa mental em conjunto. Discuta como um(a) parceiro(a) respeitoso(a) se comporta em situações íntimas. Acrescente estas ideias à lista/mapa. Explore e leia os pensamentos de Leyla e Ali. Pergunte: "Concorda com as opiniões deles? Como demonstra confiança, respeito e proximidade à/ao sua/seu parceira/o?"

4. Formas de terminar/concluir a sessão:

Conclua com os pontos-chave:

- Uma boa relação íntima baseia-se na confiança, no respeito e na comunicação aberta.
- Não presuma o que o seu parceiro(a) sente ou pensa – fale sobre o que é importante para si na relação.
- Se tiver dúvidas sobre a sua relação, pode procurar apoio profissional.

Sexo e intimidade

1. Formas de iniciar a sessão e introduzir o tema:

- Inicie com uma introdução: "Vamos ter uma conversa aberta e sem julgamentos sobre sexo e intimidade."
- Certifique-se de que as pessoas migrantes compreendem o tema em discussão.

2. Comece pelo conceito:

- Proponha uma reflexão e debate em torno das seguintes questões: O que significam intimidade, toque e prazer? Qual a diferença entre toque e intimidade? Como é experienciado o toque em diferentes contextos e com diferentes pessoas? O que entende por "toque neutro"? Considera que este existe? Que tipos de toque são aceitáveis em diferentes situações (ex.: no desporto, em conversas, ao prestar auxílio)? Existem diferenças de perceção entre o país de origem e o país de acolhimento?

3. Percorra o material:

- Visualize o vídeo e solicite às pessoas migrantes que observem como a intimidade, o toque e o prazer são representados.
- Após a visualização, discuta em grupo: que exemplos de gestos íntimos são apresentados (ex.: carícias, contacto ocular, dormir juntos, abraçar-se)? De que forma a intimidade, o toque e o prazer se relacionam com o bem-estar? Realce que intimidade, toque e prazer não se restringem ao ato sexual. Que outras formas existem de cuidar da intimidade, do toque e do prazer nas relações? O que é apropriado numa relação íntima pode diferir noutras relações – certos tipos de toque ou comportamento podem ser inapropriados ou mesmo ilegais se não houver consentimento.
- Antes do quiz, definir e discutir o consentimento. Discutam em conjunto: Em que situações dás o teu consentimento? Consegues imaginar que alguém não dê o seu consentimento para a mesma coisa e pense de forma muito diferente? Como garantes que tens consentimento? Um sorriso é o mesmo que dar consentimento? O contacto visual é um sinal de consentimento? É preciso consentimento do/a parceiro/a de uma relação de longa duração? Vestir-se de determinada forma é um sinal de consentimento para toque, sexo ou insinuações sexuais? Não dizer "não" é um sinal de consentimento? Relembre: o consentimento deve ser sempre dado de forma verbal – se não tiver sido claramente pedido e recebido, então não existe. Teste os conhecimentos sobre consentimento com o quiz.

4. Formas de terminar/concluir a sessão:

Conclua com pontos-chave:

- O consentimento é necessário quando se tiram fotografias, se toca alguém, se partilha informações ou fotos, e durante relações sexuais.

- Não é preciso consentimento para usar contraceção ou para fazer uma pergunta. Mas lembra-te: tens o direito de não responder. Podes ligar isto à subsecção 'Leis e serviços de saúde sexual no ICEx' na secção 'Ética e Legislação'.

Sexo seguro e prevenção

Práticas de sexo seguro

1. Formas de iniciar a sessão e introduzir o tema:

- Comece com uma introdução: "Vamos ter uma conversa aberta e sem julgamentos sobre práticas de sexo seguro."
- Certifique-se de que as pessoas migrantes compreendem o tema discutido.

2. Comece com perguntas:

- Já ouviram falar de sexo seguro?
- O que significa?
- O que pode tornar o sexo inseguro?
- Como podem ter sexo mais seguro?



3. Percorra o material:

- Ler sobre as secções "O que é sexo seguro?" e "Como ter sexo mais seguro?"
- Depois de explorar estas secções, reflitam em conjunto: O que foi novo ou interessante? Há algo que queiram perguntar? Há algo sobre o qual ficaram curiosos ou a pensar?
- Definir o que significa higiene. Como está a higiene relacionada com a prevenção de doenças? Porque é que a higiene é importante?
- A boa higiene protege tanto quem a pratica como as pessoas à sua volta.
- Explore pontos sobre higiene íntima: Quais são as boas práticas de higiene que são comuns tanto para a prevenção de doenças comuns como para a prevenção de IST? Definir IST e explorar as vias de transmissão das IST. Pesquisar juntos informações online sobre IST. Combine este tema com o ensino sobre contraceção.
- Explore cartões ilustrativos para conhecer os diferentes tipos de sexo. Muitas vezes, quando pensamos em sexo, pensamos em penetração (definir!), mas o sexo pode assumir diferentes formas.

4. Formas de terminar/concluir a sessão:

Conclua com os pontos-chave:

- Só os preservativos protegem contra as IST!
- Existem diferentes tipos de sexo.
- A boa higiene sexual é importante.
- O sexo seguro exige comunicação aberta e boa higiene.

Ética e legislação

Esta secção contém os seguintes tópicos:

Ética e pensamento crítico

Esta secção introduz princípios para construir relações multiculturais fortes. Inclui três estudos de caso que podem ser usados para explorar situações difíceis relacionadas com a saúde sexual e integrar essas experiências na vida num novo país.

Leis e Serviços de saúde sexual nos países parceiros do projeto ICEx

Esta secção apresenta as leis sobre saúde sexual e os serviços de saúde sexual nos países parceiros do ICEx, com referências para informação e recursos adicionais.

Direitos sexuais

Esta secção inclui um infográfico sobre direitos sexuais e direitos humanos ligados à sexualidade.

Pensamento crítico e ético

Construir relações multiculturais fortes

1. Construir relações multiculturais fortes

- Comece com uma introdução: "Vamos ter uma conversa aberta e sem julgamentos sobre pensamento ético e crítico."
- Certifique-se de que as pessoas migrantes compreendem o tema em discussão.
- Pergunte às pessoas migrantes se já interagiram com pessoas de diferentes culturas e como foram essas experiências.

2. Percorra o material:

- Peça às pessoas migrantes para analisarem os diferentes princípios listados para construir relações multiculturais.
- Pergunte se notaram diferenças desses princípios no país de acolhimento.
- Incentive o grupo a partilhar e discutir se e como se aplicaram esses princípios nas suas interações diárias num novo país e porque são importantes.
- Peça que partilhem também experiências pessoais em que esses princípios possam não ter sido seguidos.
- Peça que escolham o princípio mais importante para construir relações multiculturais fortes.

3. Formas de terminar/concluir a sessão:

Conclua com os pontos-chave:

- Construir relações fortes e respeitadas entre pessoas de diferentes culturas é muito importante em comunidades diversas.
- Tanto as comunidades anfitriãs como as comunidades migrantes devem respeitar e aplicar esses princípios.

Experiências desafiantes das pessoas migrantes, num novo país

1. Formas de iniciar a sessão e introduzir o tema:

- Comece com uma introdução: "Vamos ter uma conversa aberta e sem julgamentos sobre as experiências desafiantes das pessoas migrantes num novo país."
- Certifique-se de que as pessoas migrantes compreendem o tema em discussão.
- Peça às pessoas migrantes para refletirem sobre experiências desafiantes que possam ter vivido no novo país e como foram resolvidas. Perguntar também como se sentiram em relação à resposta que receberam das pessoas locais nessas situações?

2. Percorra o material:

- Peça para lerem os casos e discutir as respostas apropriadas às questões.
- Peça que discutam por que essas são as soluções mais adequadas e como ajudam a melhorar a vida das pessoas envolvidas.

3. Formas de terminar/concluir a sessão:

Conclua com os pontos-chave:

- É normal encontrar situações difíceis num ambiente e país estrangeiros, uma vez que as normas culturais e expectativas podem ser diferentes das que se viviam no país de origem.

Leis e serviços de saúde sexual nos países parceiros do projeto ICEx

1. Formas de iniciar a sessão e introduzir o tema:

- Comece com uma introdução: "Vamos ter uma conversa aberta e sem julgamentos sobre leis e serviços de saúde sexual nos países parceiros do projeto ICEx."
- Certifique-se de que as pessoas migrantes compreendem o tema em discussão.
- Comece com perguntas: houve alguma situação que levou a pesquisarem leis do país de acolhimento? Já usaram algum serviço de saúde sexual no país de acolhimento?

2. Percorra o material

- Peça às pessoas migrantes para analisarem as leis do país de acolhimento e, ao mesmo tempo, refletirem sobre as leis do seu país de origem: que leis são semelhantes? Que leis são diferentes? Qual foi a coisa mais surpreendente sobre as leis do país anfitrião que desconheciam?
- Peça que explorem os serviços disponíveis no país anfitrião: o que conheciam e o que não conheciam?

3. Formas de terminar/concluir a sessão:

Conclua com os pontos-chave:

- As leis relacionadas com a saúde sexual podem variar bastante entre países; vale sempre a pena informar-se sobre elas.
- Também é sempre aconselhável procurar mais informações ou aconselhamento sobre as leis e serviços do país de acolhimento, através dos recursos disponíveis online ou junto de um profissional.

Direitos sexuais

1. Formas de iniciar a sessão e introduzir o tema:

- Começar com uma introdução: Vamos ter uma conversa aberta e livre de julgamentos sobre direitos sexuais.
- Certifique-se de que as pessoas migrantes compreendem o tema em discussão.
- Comece com perguntas: O tema é familiar? O que é que as pessoas migrantes já sabem sobre direitos humanos?

2. Percorra o material

- Ler em conjunto os direitos humanos relacionados com a sexualidade
- Peça às pessoas migrantes que discutam porque acham que os direitos humanos e sexuais são importantes.

3. Formas de terminar/concluir a sessão:

Conclua com os pontos-chave:

- Os direitos humanos são universais e devem ser respeitados por todos.
- Os direitos humanos devem ser aplicados independentemente das leis nacionais e, idealmente, em todos os locais.

Bibliografia



Bohren, M. A., Vazquez Corona, M., Odiase, O. J., Wilson, A. N., Sudhinaraset, M., Diamond-Smith, N., Berryman, J., Tunçalp, Ö., & Afulani, P. A. (2022). Strategies to reduce stigma and discrimination in sexual and reproductive healthcare settings: A mixed-methods systematic review. *PLOS Global Public Health*, 2(6), e0000582. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0000582>

Council of Europe. (2011). Council of Europe Convention on preventing and combating violence against women and domestic violence. <https://www.coe.int/en/web/istanbul-convention/text-of-the-convention>

European Parliament: Directorate-General for Internal Policies of the Union, Michielsen, K., & Ivanova, O. (2022). Comprehensive sexuality education: Why is it important? European Parliament. <https://data.europa.eu/doi/10.2861/278864>

Gaspar, A., Branco, C., Pedro, C., Nunes, D., Alves, N., & Reis, A. (2020). Nursing strategies adopted to overcome cultural and linguistic barriers with culturally diverse people: A scoping review. *Magazine review from UIIPS*, 8(1), 215–222. <http://ojs.ipsantarem.pt/index.php/REVUIIPS>

Human Rights Campaign. (2023). LGBTQIA+ glossary of terms. <https://www.hrc.org/resources/glossary-of-terms>

Kennis, M., Kreukels, B. P. C., & Dewitte, M. (2023). Sex & relationships in trans people. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics and Gynaecology*, 86, 102294. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2022.102294>

Konstantinou, E., Murto, T., Bacatum, C., Félix, T., Häsänen, M., Oliveira, M., Prapas, C., Jogi, O., Koutavelis, E., Lähtenmäki, E., Duarte Lopes, S., Natsia, M., Rennit, M., Savola, E., Lagioui, A., & Sakellari, E. (2025). Migrants' perceptions and needs in sexual health education: A focus group study. *Sexuality and Culture*, 29(2), 943–962. <https://doi.org/10.1007/s12119-024-10307-y>

Keygnaert, I., Guieu, A., Ooms, G., Vettenburg, N., Temmerman, M., & Roelens, K. (2014). Sexual and reproductive health of migrants: Does the EU care? *Health Policy*, 114(2-3), 215–225. <https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2013.10.007>

Kwok, K., & Kwok, D. K. (2023). Community matters: Barriers and opportunities to sexual health and sexuality education of young female migrants in Hong Kong. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1270885>

Mandriou, A., Alsubahi, N., Groot, W., & Pavlova, M. (2024). Sexual and reproductive health rights and service use among undocumented migrants in the EU: A systematic literature review. *Healthcare*, 12(17), 1771. <https://doi.org/10.3390/healthcare12171771>

Morin, G., & Marwah, S. (2024). Engaging in emotional and cultural work: Migrant mothers' experiences of school-based sexuality education. *Health Education Journal*, 83(8), 917–931. <https://doi.org/10.1177/00178969241281271>

Nash, C. (2023). Gender: A postmodern idea developed in association with the modern concept of sex in considering the implications for evolving sexuality. *Sexes*, 4(3), 411–428. <https://doi.org/10.3390/sexes4030027> Radomski, D., Oscik, Z., Dmoch, G., & Szczotka, A. (2024). Development of a sexological ontology. *Sensors*, 24(21), 6968. <https://doi.org/10.3390/s24216968>

Rechel, B., Mladovsky, P., Ingleby, D., Mackenbach, J. P., & McKee, M. (2013). Migration and health in an increasingly diverse Europe. *The Lancet*, 381(9873), 1235–1245. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)62086-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)62086-8)

Sironi, A., Bauloz, C., & Emmanuel, M. (Eds.). (2019). Glossary on migration (International Migration Law, № 34). International Organization for Migration (IOM). <https://publications.iom.int/books/international-migration-law-ndeg34-glossary-migration>

UNESCO. (2018). International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach (Revised edition). United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ITGSE.pdf>

United Nations. Department of Economic and Social Affairs. (2025). Sustainable Development. The 17 goals. <https://sdgs.un.org/goals#>

Vieira, K., Nóbrega, R., Arruda, M., & Veiga, P. (2016). Social representations of sexual relations: A transgenerational study among women. *Psychol. Sci. Prof.*, 36(2), apr–jun. <https://doi.org/10.1590/1982-3703001752013>

Ventriglio, A., & Bhugra, D. (2019). Sexuality in the 21st Century: Sexual Fluidity. *East Asian Archives of Psychiatry*, 29(1), 30–34. <https://www.easap.asia/index.php/find-issues/current-issue/item/834-1903-v29n1-p30>

World Association for Sexual Health. (2014). Declaration of sexual rights. https://www.worldsexualhealth.net/_files/ugd/793f03_779f193815894895b9d1480bde676c37.pdf?index=true

World Health Organization. (2010). Standards for sexuality education in Europe: A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. WHO Regional Office for Europe & BZgA. https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/BZgA_Standards_English.pdf

World Health Organization. (2015). Sexual health, human rights and the law. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/175556/9789241564984_eng.pdf

World Health Organization. (2016). FAQ on health and sexual diversity: An introduction to key concepts. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/255340/WHO-FWC-GER-16.2-eng.pdf?sequence=1>

World Health Organization. (2017). Women on the move: Migration, care work and health. World Health Organization. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/259463/9789241513142-eng.pdf>

World Health Organization. Regional Office for Europe. (2020). Migration and health: Enhancing intercultural competence and diversity sensitivity. <https://iris.who.int/handle/10665/332186>

World Health Organization. (2021). Refugee and migrant health. https://www.who.int/health-topics/refugee-and-migrant-health#tab=tab_1

World Health Organization. (2022). Gender and health. <https://www.who.int/health-topics/gender>

World Health Organization. (2023). Comprehensive sexuality education. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/comprehensive-sexuality-education>

Zhang, W. (2022). The role of sex in intimate relationships: An exploration based on Martin Buber's intersubjective theory. *Frontiers in Psychology*, 13, 850278. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.850278>