Projeto

RESPEITO E TOLERÂNCIA



TOOLKIT

O projeto “Promote Respect and Tolerance — ProSpecT” é financiado pelo Programa “Rights, Equality and Citizenship” (2014-2020) da União Europeia

CONTEÚDOS

Introdução …….....	**3**
Metodologia para o workshop com profissionais……..	**7**
Metodologia da formação de facilitadores do Programa “Respeito e Tolerância”……	**29**
Programa “Respeito e Tolerância” para crianças e jovens ……	**63**
Proteção de crianças……	**95**

AGRADECIMENTOS

Este toolkit é o resultado da colaboração entre muitos indivíduos, organizações e instituições. A equipa editorial e de autores agradece a todos os que de bom grado doaram o seu tempo, experiência e energia, em particular:

Opportunity and Protection Association, Bulgária

Fundació Privada Pere Closa, Espanha

KEAN, Grécia

Rosto Solidario, Portugal

USMA, Itália

ERIO, Bélgica

Os parceiros do projeto gostariam de agradecer às centenas de participantes do projeto, pela sua atividade e preocupação. Os pensamentos, comentários e recomendações partilhados tornaram-se parte deste Toolkit. A contribuição de todos eles é inestimável para o sucesso do projeto Prospect.

INTRODUÇÃO

O presente Toolkit foi desenvolvido no âmbito do projeto "Promover o Respeito e a Tolerância (ProSpecT)" que, por sua vez, foi financiado pelo Programa "Rights, Equality and Citizenship" da União Europeia (2014-2020).

O projeto é direcionado para a prevenção de Violência de Género (VG) e tem os seguintes objetivos específicos:

- Educar e sensibilizar 1500 jovens com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos, direcionando para a mudança de atitudes e comportamentos relacionados com a violência de género, especificamente violência no namoro entre adolescentes.
- Fortalecer a cooperação multi-agências através da formação de 225 partes interessadas e profissionais relevantes no que diz respeito à comunicação de situações relacionadas com a violência de género e, ainda, aumentar a sua competência no apoio do processo de mudança de atitudes e comportamentos dos jovens ao nível da violência de género.
- Avaliar como as atividades e o uso dos resultados levaram à mudança de atitudes e comportamentos em relação à violência de género, através do envolvimento de 1000 jovens no processo de avaliação do projeto.
- Aumentar a prática da UE de implicar a participação infantil na prevenção da violência de género.
-

Atividades do Projeto

- Organização de 5 workshops nos países parceiros para 150 profissionais - representativos do sistema de proteção de crianças, educação, saúde e desporto – de forma a aumentar a sua capacidade para lidar com preconceitos e estereótipos de género e melhorar a cooperação entre agências.
- Identificação das necessidades de formação das crianças e jovens, através da realização de uma pesquisa sobre a sua perceção da violência de género, nomeadamente a violência no namoro entre adolescentes.
- Desenvolvimento de um Manual para trabalhar com jovens e criação de uma ferramenta digital de aprendizagem direcionada para a mudança de atitudes e comportamentos relacionados com a violência de género na adolescência.
- Organização de 5 formações para 75 profissionais para trabalhar diretamente com os jovens;
- Dar formação a 500 adolescentes na Bulgária, Grécia, Itália, Portugal e Espanha com o objetivo de aumentar a sua compreensão sobre igualdade de género, relações

saudáveis, estereótipos, papéis de género e adquirir competências para abordar e resolver conflitos nas suas relações;

- Atividades de sensibilização para 1000 adolescentes iniciadas e implementadas por jovens entre os seus pares;
- Avaliação do Impacto das atividades do projeto;
- Divulgação dos resultados do projeto a nível nacional e europeu – eventos nacionais de divulgação, conferência final da UE, website, brochura do projeto;

Parceiros

- Opportunity and Protection Association, Bulgária
- Fundació Privada Pere Closa, Espanha
- Cell for Alternative Youth Activities (KEAN), Grécia
- Rosto Solidario, Portugal
- Usma Caselle, Itália
- European Roma Information Office (ERIO), Bélgica

ESTRUTURA DO TOOLKIT

Contexto

A violência de género é uma das formas mais persistentes de desigualdade de género. Este tipo de violência acontece em todos os lugares, em todas as sociedades e países da UE, independentemente da origem social: seja em casa, no trabalho, na escola, na rua ou online. Pode assumir várias formas.

O projeto ProSpecT refere-se à violência dirigida contra uma pessoa por causa do seu género, em particular à violência entre parceiros íntimos na adolescência em todas as suas formas: física, mental, sexual, pessoalmente, por telefone ou online.

No âmbito do projeto, foram desenvolvidas metodologias para fornecer ferramentas para trabalhar com os jovens, de forma a capacitá-los no que respeita ao estabelecimento de relações saudáveis, igualitárias e tolerantes e evitar que se tornem vítimas ou perpetradores de violência no namoro.

Essas ferramentas estão reunidas neste Toolkit, para serem usadas pelos parceiros do projeto e por todas as partes interessadas. A sua característica distinta é o facto de serem transferíveis a nível europeu, porque não são específicos de um único país parceiro, não pertencem apenas a uma situação pequena e particular, mas têm características de generalidade e podem ser traduzidos e adotados a nível europeu também por países que não estão diretamente envolvidos no projeto.

Elas podem tornar-se parte do portfólio de atividades de organizações públicas e não governamentais. Podem ainda ser integradas no currículo e em atividades extracurriculares nas escolas.

Para quem é dirigido o ToolKit?

O ToolKit pode ser usado por uma ampla gama de especialistas que trabalham com crianças – professores, conselheiros escolares, assistentes sociais, animadores de juventude, especialistas do setor de ONGs.

Igualdades e diversidades

Este Toolkit destina-se a ser usado por especialistas pré-treinados, que devem estar cientes da diversidade cultural do grupo/público e de quais as questões difíceis e delicadas que precisam ser discutidas.

Os especialistas podem sentir a necessidade de ajustar a entrega, os cenários, as situações, para garantir que a discussão conduzida seja compreensível para os participantes e que não prejudique os seus direitos e dignidade.

Estrutura

Parte um – apresenta o tópico do Toolkit e o seu conteúdo;

Parte dois – contém uma metodologia para um workshop para profissionais, de sensibilização para a violência baseada no género e melhoria da cooperação institucional.

Parte três – apresenta uma metodologia para a realização da formação de facilitadores do Programa "Respeito e Tolerância".

Parte quatro – apresenta a metodologia para a realização do Programa "Respeito e Tolerância" em 3 sessões com adolescentes.

Parte cinco – contém notas relacionadas com questões de proteção infantil.

Cada metodologia contém anexos que estão prontos para serem impressos e utilizados pelos facilitadores. Alguns dos anexos são repetidos. Isto acontece com o objetivo de se poder utilizar cada metodologia separadamente, se necessário.

Uso de Questionários

O projeto utiliza um conjunto de questionários de feedback dos participantes. O objetivo é compreender a opinião dos participantes sobre a entrega do programa e até que ponto a sua participação nas atividades do projeto mudou as suas atitudes e comportamentos em relação ao problema.

Após cada módulo de formação são apresentadas amostras desses questionários.

Projeto

Promover o Respeito e a Tolerância ProSpecT



Workshop para profissionais

O projeto “Promote Respect and Tolerance — ProSpecT” é financiado pelo Programa “Rights, Equality and Citizenship” (2014-2020) da União Europeia

Este Workshop é desenvolvido no âmbito do Projeto "Promote Respect and Tolerance – PROSPECT", financiado pelo Programa "Rights, Equality and Citizenship" (2014-2020) da União Europeia.

O objetivo do projeto é empoderar os jovens no sentido de estabelecerem relacionamentos saudáveis, igualitários e tolerantes.

O workshop é dirigido a profissionais que trabalham com crianças e jovens - Assistentes Sociais, Psicólogos escolares, Professores, Médicos, Treinadores, Polícias e outros.

Objetivos:

- aumentar a consciencialização dos profissionais que trabalham com crianças sobre a violência de género e melhorar a cooperação interinstitucional;
- superação de estereótipos de género e normas sociais;
- apresentação do programa de trabalho com jovens, desenvolvido no âmbito do projeto e construção de um ambiente favorável à sua implementação.

I. Boas vindas! Abertura do workshop. Quebra-Gelo.

1. Abertura do workshop

2. Apresentação dos participantes; expectativas

Cada participante apresenta-se seguindo o modelo fornecido abaixo:

- ✓ Eu sou /nome, profissão … /
- ✓ Estou aqui porque…..
- ✓ Hoje espero que….

3. Dominós

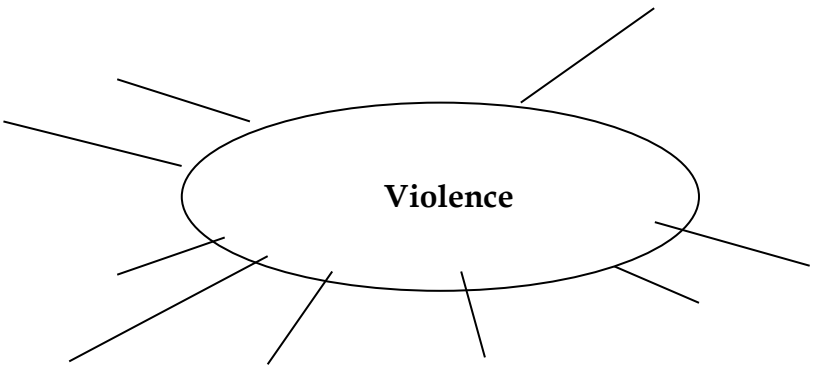
O facilitador fica no centro da sala e anuncia duas características suas, por exemplo: “Por um lado eu adoro dançar" e estica a mão esquerda para o lado, "e por outro não gosto de mentir" e estica a sua mão direita. Um participante do grupo, que também goste de dançar, pega na mão esquerda do facilitador e anuncia: "“Por um lado eu adoro dançar e por outro lado adoro gatos" e levanta a sua mãe livre. Desta forma, o jogo continua até que todos os participantes se tornem parte do dominó. Existem variações na construção - um círculo ou outra forma de dominó pode ser construída.

Exemplos de perguntas para discussão:

- ✓ O que aprenderam uns sobre os outros?
- ✓ O que sentiram quando descobriram que outra pessoa do grupo tem as mesmas características/gostos?
- ✓ Como acham que afetará o nosso trabalho conjunto o facto de o grupo ter participantes com características diferentes? Porquê?

II. Violência baseada no género

1. Brainstorming



Cada participante tem liberdade para expressar a sua ideia / associação sobre violência. O facilitador escreve as respostas num cartaz ou quadro sem comentar e, finalmente, resume e adiciona as respostas.

Informações para o facilitador

Violência é qualquer ação que causa dano a uma pessoa ou grupo de pessoas, apesar da sua vontade e desacordo declarado. A violência é um ato usado para obter poder e controle sobre a vítima.

2. Compreensão partilhada sobre violência de género

Os participantes são divididos em 4 - 5 grupos. Cada grupo recebe: uma folha com uma tabela e uma tarefa para chegar a um consenso do grupo sobre as perguntas feitas (Anexo 1). Finalmente, um representante de cada grupo apresenta o trabalho para o grande grupo. Após a apresentação, o facilitador conclui e resume as respostas. Clarifica todos os participantes que no projeto "Promote Respect and Tolerance" a tónica é colocada na violência no namoro adolescente.

Informações para o facilitador

	O que é?	**Quem é a vítima?**	**Quem é o perpetrador?**
Violência contra as mulheres	Qualquer ato de violência contra a mulher que possa levar a dano ou sofrimento físico, sexual ou mental, incluindo ameaças de tais atos, coerção / violência ou restrição de liberdade. Por exemplo: - Violação - Assédio sexual - Tráfico e exploração sexual - Mutilação genital feminina - Casamentos precoces e forçados - crimes de "honra"	- Mulheres e raparigas	- um abusador de qualquer género - um membro da família - um membro da comunidade - marido, namorado ou ex
Violência baseada no género	VBG é a violência dirigida contra uma pessoa devido ao sexo/género dessa pessoa. Trata-se de uma violação dos direitos fundamentais à vida, liberdade, segurança, dignidade, igualdade entre homens e mulheres e direito à integridade física e mental. A violência de género reflete e reforça as desigualdades entre homens e mulheres. Por exemplo: - Assédio sexual - Discriminação - Crimes de "honra"	- Mulheres - Raparigas - Homens - Rapazes	- um abusador de qualquer género - um membro da família - um membro da comunidade - marido / mulher, namorado / namorada ou ex

	- Mutilação genital feminina - Casamentos precoces e forçados		
Violência dentro de uma relação íntima	Qualquer ato de violência praticado por um parceiro num relacionamento íntimo que possa resultar em dano ou sofrimento físico, sexual ou mental. Por exemplo: - Violação - Assédio sexual - Tráfico e exploração sexual	- um parceiro íntimo homem ou mulher /	- um abusador de qualquer género - um parceiro íntimo
Violência doméstica	Violência cometida por um dos membros da família contra outro membro da mesma família. Por exemplo: - Violação - Assédio sexual - Mutilação genital feminina - Casamentos precoces e forçados - Crimes de "honra"; - Restrição da liberdade pessoal; - Qualquer tipo de violência	- Children - Adults - Parents - an intimate partner /a man or a woman/	- an abuser of any gender - a family member

3. Porque é importante falar sobre isso com as crianças e adolescentes?

Apresentação – *Anexo 2*

<u>Informações para o facilitador</u>

De acordo com Psicólogos, os relacionamentos formados desde a infância constituem a base para comportamentos e autoestima em relacionamentos futuros. Ter relacionamentos românticos saudáveis, iguais e tolerantes durante a adolescência é uma das coisas mais importantes para o bem-estar, saúde, frequência escolar, realização e autoestima dos adolescentes.

Infelizmente, essas relações muitas vezes são acompanhadas por uma qualquer forma de violência. As estatísticas mostram que, na adolescência, muitos jovens já sofreram abuso de relacionamento.

Ficha informativa dos Centros para Controlo e Prevenção de Doenças dos EUA (2019):
- 1 em cada 11 estudantes do sexo feminino e 1 em cada 15 estudantes do sexo masculino sofreram violência física no namoro no último ano;
- 1 em cada 9 mulheres e 1 em 36 homens - sofreram violência sexual no último ano.
Estudos sobre o tema em toda a Europa:
- Alemanha - 66% das raparigas e 60% dos rapazes sofreram pelo menos 1 forma de violência nos seus relacionamentos de namoro (EU Journal of PH, out. 2014);
- Reino Unido - 55,1% dos homens e 53,5% das mulheres sofrem alguma forma de violência (uma investigação a 751 alunos de 16 anos, Oxford Journal of PH, 2018);

- Portugal - 53,6% das raparigas e 55,2% dos rapazes já foram expostos a pelo menos um ato de violência no namoro (investigação com 116 adolescentes, Psicologia: TeP, Jul 2019);
- Espanha - 13% dos adolescentes (N = 632) relataram ciber agressão e 68,3% agressão psicológica;
- Itália - 14% dos adolescentes (N = 1.500) receberam ameaças verbais, 5 em cada 10 rapazes não têm problemas em bater na namorada, 11% das raparigas já sofreram violência física e íntima antes dos 16 anos (ISTAT, 2014).
A violência no namoro de adolescentes é vista por muitos autores como um grave problema de saúde pública. (Black et al. 2011; Hamby, Finkelhor, and Turner 2012).
Alguns acreditam que essa violência é mais frequente do que em casais mais velhos (Tolerance towards dating violence in Spanish adolescents, Luis Rodríguez Franco, Spain 2012).
As consequências da violência vivida nesta idade são extremamente graves e muitas vezes têm um impacto negativo na vida dos jovens:

- são mais propensos ao alcoolismo, distúrbios alimentares, sexo indiscriminado, comportamento violento;

- a probabilidade de gravidez ou doenças sexualmente transmissíveis em raparigas aumenta 6 vezes;

- 50% dos jovens abusados física ou sexualmente tentam o suicídio.

III. Superando estereótipos de género e normas sociais relacionadas ao género

Informações para o facilitador

Os estereótipos têm origem na nossa primeira infância - através dos contos de fadas, da distinção entre o bem e o mal, através dos jogos, do sistema educativo, através das nossas observações, experiências, histórias (ouvidas por pessoas de quem gostamos, confiamos, que estão perto de nós).

O termo - estereótipo refere-se à "crença fixa sobre um certo grupo de pessoas" - uma palavra usada para descrever como as pessoas presumem que certo grupo de pessoas se comporta, se veste e pensa, faz as coisas de uma certa maneira.

Os estereótipos nem sempre são maus. Por que tentar descobrir coisas novas quando podemos confiar em nossas observações anteriores ou no que ouvimos de nosso pai ou de outra autoridade, ou da maioria das pessoas?

O estereótipo permite-nos reagir rapidamente às situações, com base numa experiência semelhante anterior ou de outras pessoas.

O perigo surge quando a atitude em relação ao estereótipo é distorcida pelas emoções. Nesse caso, exacerba-se e torna-se preconceito. A adesão aso estereótipos cria uma tendência de julgar e ignorar as diferenças entre as pessoas. Mas, ao rejeitarmos o estereótipo, não podemos ver onde realmente estamos no quadro geral e levar em conta o que temos em comum com outras pessoas.

Exercícios sobre o tópico

1. Salada de características (Anexo 3)

Algumas características são consideradas inerentes às mulheres e outras aos homens. Coloque as palavras na coluna em que acha que elas deveriam se encaixar. Trabalhe o mais rápido possível, sem pensar muito nas respostas.

Inerentes às mulheres	Inerentes aos homens
.....	.....

Lista de características:

Sensibilidade, força, pénis, ambição, orgulho, coragem, prestar atenção, óvulo, vício, afeto, acne, beleza, cabelo comprido, esperma, empatia, amamentação, agressão, pureza, subordinação, empreendedorismo, fraqueza, ternura, inocência, nascimento, elegância, delicadeza, polidez, aventura, carinho, dinâmica, iniciativa, masturbação, inteligência, energia, atratividade, dar abrigo, criatividade, felicidade, poder, defensor, bravura, coragem, obediência

Questões para discussão:

- Foi difícil para si distribuir as características nas colunas?

- Se sim, o que tornou isso difícil para si?

- Quais características são típicas apenas para mulheres e quais apenas para homens?

- Quais características foram mais difíceis de distribuir? Porquê?

- O que nos faz aceitar algumas das características apenas como femininas ou apenas como masculinas?

- Como acha que os estereótipos são criados? Quais são os fatores que contribuem para isso?

2. "Os rapazes não choram"

Nos quatro cantos do corredor está colocada uma placa: Concordo / Não sei / Ainda estou a pensar / Discordo. O facilitador lê as declarações em voz alta, uma por uma. Os participantes expressam a sua posição indo até ao canto com o sinal que corresponde à sua atitude em relação ao que leram. Para cada afirmação, devem escolher um dos cantos do salão.

Afirmações:

- Bonecas são apenas para meninas.
- Os rapazes não choram
- Uma mulher não pode ser chefe
- Só os rapazes jogam futebol

- Homens são melhores motoristas
- As raparigas são fracas e os rapazes são fortes.
- Quando algo dá errado, os rapazes são os primeiros a serem culpados
- Trabalho doméstico é para mulheres.
- O homem é quem tem que propor casamento.
- Os rapazes podem dizer “palavrões”, mas as raparigas não.
- As raparigas são mais inteligentes do que os rapazes.
- Os homens devem receber salários mais altos do que as mulheres.
- É aceitável quando os rapazes batem uns nos outros, mas não é aceitável para as raparigas.
- Os rapazes são mais preguiçosos do que as raparigas.
- As mulheres são mais vaidosas do que os homens.

Segue-se a discussão

- Como se sentiu durante o exercício?
- Foi difícil para si escolher uma posição?
- Por que acha que as pessoas têm opiniões diferentes sobre estas afirmações?
- Mudaria a sua posição inicial? Porquê?
- Porque acha que existem expectativas diferentes para meninos e meninas / homens e mulheres?
- O que acontece quando um menino ou uma menina vai além da noção convencional e quer ser diferente?
- Já esteve nessa situação?
- Como é que estas perceções sobre homens e mulheres limitam a nossa escolha?

III. Apresentação do programa "Respeito e Tolerância" para trabalhar com crianças / jovens para estabelecer relações de tolerância e igualdade

1. Introdução - percebendo as próprias atitudes

Aceitável / inaceitável para mim no meu relacionamento. Os participantes recebem o anexo 4.

Tarefa: Para cada uma dessas afirmações, indique se é aceitável ou inaceitável para si. *Cada um preenche numa tabela.*

	Afirmações	**Aceitável**	**Inaceitável**
1	Fazemos sempre o que eu decido		
2	Ela / Ela é muito ciumento/a		
3	Ele / Ela não é nada ciumento /a		
4	Ele / Ela constantemente liga-me ou me envia mensagens		
5	Frequentemente vejo o seu telemóvel		
6	Temos um perfil conjunto no Facebook		
7	Ele / Ela sabe as minhas palavras pass das redes		

	sociais		
8	Temos intimidade mesmo quando eu não tenho vontade		
9	Cada um de nós escolhe os seus amigos/as		
10	Ele / ela frequentemente diz-me como me vestir		
11	Ele /Ela fica irritado/a quando eu presto atenção a outras pessoas		
12	Ele / Ela ignora os seus amigos/as para ficar mais tempo comigo		

Segue-se uma discussão em grande grupo.

2. Demonstração dos exercícios e atividades do programa

<u>Informações para o facilitador</u>

O programa "Respect and Tolerance" consiste em 3 sessões e uma aplicação de jogo para a web. Destina-se a jovens dos 13 aos 18 anos. Recomenda-se que o seu grupo de trabalho inclua 18-20 participantes. São utilizados métodos interativos / discussões em estudos de caso, jogos de RPG … /. As sessões de formação são conduzidas por um ou dois facilitadores - professores, psicólogos, assistentes sociais.

Duas atividades, parte deste programa, são realizadas para demonstrar o método de trabalho.

2.1. Relações saudáveis e não saudáveis / comparação

A tabela seguinte é desenhada num cartaz / quadro

Relacionamentos saudáveis / iguais	***Relacionamentos não saudáveis / desiguais***
- …..	- ….
- ….	- ….

Cada participante partilha características que, segundo ele/a, definem relações saudáveis e não saudáveis. O formador escreve as respostas no cartaz, incentivando os participantes a sugerir mais ideias. Finalmente, resume as respostas.

2.2. "Conhece a Micaela" – *Estudo de caso*

Os participantes são divididos em 3-4 grupos. O facilitador lê a história da Micaela. Em seguida, distribui a cada grupo um conjunto de cartões com perguntas (Anexo 5) ou pede aos participantes que acedam à aplicação online e vejam a atividade lá.
A Micaela tem 16 anos. Ela está insegura sobre a sua aparência. Ela é inteligente, divertida e sempre cheia de histórias. A Micaela tenta sempre manter todos felizes. Ela confunde-se facilmente com as suas emoções, acha difícil confiar nas outras pessoas e é muito sensível à raiva e à agressão.
A Micaela quer ficar com alguém. Será o Vitor? Ou o André? Ou talvez o Diogo?

Vitor:

- ✓ é alto, bonito, um atleta; usa roupas da moda;
- ✓ sabe que as raparigas gostam dele e muitas vezes tem uma nova namorada
- ✓ tem muitos seguidores nas redes sociais
- ✓ diz à Micaela que a ama
- ✓ não gosta de falar sobre problemas
- ✓ pode ser imprudente e nem sempre a trata de uma forma que mostra que ele se importa
- ✓ tem ciúmes sem motivo; frequentemente diz mentiras
- ✓ está sempre focado em conseguir o que quer
- ✓ tenta convencê-la a ser mais sexual

André

- ✓ é meio nerd, segundo as outras raparigas/não usa roupas modernas;
- ✓ é sensível, inteligente, atencioso;
- ✓ é interessado em computadores e física;
- ✓ diz à Micaela que a ama;
- ✓ fala com ela sobre problemas e está disposto a comprometer-se;
- ✓ respeita as opiniões dela e trata-a de uma forma que mostra que ele se importa com ela;
- ✓ gosta de passar tempo com ela e entende quando ela precisa de espaço;
- ✓ toma decisões sexuais com ela e fala abertamente sobre o que ambos pensam que está e não está bem.

Diogo:

- ✓ é fofo, usa roupas de marca;
- ✓ tem muito dinheiro e o modelo de telemóvel mais recente;
- ✓ diz à Micaela que a ama;
- ✓ grita com ela quando eles discutem e insulta-a;
- ✓ continuadamente ignora os sentimentos dela;
- ✓ acusa-a de namoriscar ou trair sem motivo, às vezes agride-a verbal ou fisicamente como resultado disso;
- ✓ controla para onde ela vai, quem ela vê e com quem ela fala;
- ✓ determina como, quando e onde a atividade sexual ocorre, mesmo que ela não se sinta pronta.

Tarefa: Responde às questões:

1. Por quem é que a Micaela se sentirá atraída?
2. O que é que a Micaela pode receber de cada uma destas relações?
3. O que é que cada um dos parceiros da Micaela obtém com o relacionamento?

Após debate nos pequenos grupos, é realizada uma discussão em grande grupo.

Resumo dos estudos de caso

Todos nós sabemos como é um relacionamento saudável. Implica respeito - honestidade - igualdade - liberdade - consentimento-**comunicação.** Então, porque é que muitas pessoas acabam em relações abusivas?

V. Resumo e feedback

ANEXOS

Anexo 1

Tarefa: Chegar a um consenso do grupo sobre as perguntas feitas

	O que é?	Quem é a vítima?	Quem é o perpetrador?
Violência contra as mulheres			
Violência baseada no género			
Violência dentro de uma relação íntima			
Violência doméstica			

Project

Promote Respect and Tolerance ProSpecT



Financiado pelo Programa "Rights, Equality and Citizenship" (2014-2020) da União Europeia



Porque é que é importante falar sobre isto com crianças / jovens?

É importante porque…

- ✓ Relacionamentos formados desde o início da adolescência estabelecem a base para comportamentos e autoestima em relacionamentos futuros.
- ✓ Ter relacionamentos românticos saudáveis, iguais e tolerantes durante a adolescência é uma das coisas mais importantes para o bem-estar, saúde, frequência escolar, realização e autoestima dos adolescentes.





Porque é que é importante falar sobre isto com crianças / jovens?

É importante porque…

- ✓ A adolescência é um período para desenvolver competências para construir relacionamentos saudáveis.
- ✓ As estatísticas mostram que, na adolescência, muitos jovens já sofreram abusos no relacionamento.



Violência baseada no género

Estudos e estatísticas na Europa

- ✓ **Alemanha** - 66% das raparigas e 60% dos rapazes sofreram pelo menos uma forma de violência nos seus relacionamentos de namoro (*EU Journal of PH, Oct. 2014*);
- ✓ **Reino Unido** – 55.1% dos homens e 53.5% das experenciaram alguma forma de violência *(investigação com 751 estudantes, entre os 16–19 anos, Oxford Journal of PH, 2018);*
- ✓**Portugal** – 53.6% das raparigas e 55.2% dos rapazes já foram expostos a pelo menos um ato de violência no namoro *(investigação com 116 adolescentes, Psicologia:TeP, Jul 2019);*
- ✓**Espanha** - 13% dos adolescentes(N= 632) reportaram ciber agressões e 68.3% agressões psicológicas;
- ✓ **Itália** - 14% dos adolescents (N=1500) receberam ameaças verbais, 5 em cada 10 rapazes não têm problema em bater na sua namorada, 11% das raparigas sofreram violência física e íntima antes dos 16 anos *(ISTAT, 2014).*



Violência baseada no género

Ficha informativa dos Centros para Controlo e Prevenção de Doenças dos EUA (2019):



- ✓ 1 em cada 11 estudantes do sexo feminino e 1 em cada 15 estudantes do sexo masculino sofreram violência física no namoro no último ano;
- ✓1 em cada 9 mulheres e 1 em 36 homens - sofreram violência sexual no último ano.

Violência baseada no género

As consequências

As consequências da violência vivida nesta idade são extremamente graves e muitas vezes têm um impacto negativo na vida dos jovens:

- ✓ são mais propensos ao alcoolismo, distúrbios alimentares, sexo indiscriminado, comportamento violento;
- ✓a probabilidade de gravidez ou doenças sexualmente transmissíveis em raparigas aumenta 6 vezes;
- ✓50% dos jovens abusados física ou sexualmente tentam o suicídio.



Anexo 3

Salada de Características

Algumas características são consideradas inerentes às mulheres e outras aos homens. Coloque as palavras na coluna em que acha que elas deveriam se encaixar. Trabalhe o mais rápido possível, sem pensar muito nas respostas.

Lista de características:
Sensibilidade, força, pénis, ambição, orgulho, coragem, prestar atenção, óvulo, vício, afeto, acne, beleza, cabelo comprido, esperma, empatia, amamentação, agressão, pureza, subordinação, empreendedorismo, fraqueza, ternura, inocência, nascimento, elegância, delicadeza, polidez, aventura, carinho, dinâmica, iniciativa, masturbação, inteligência, energia, atratividade, dar abrigo, criatividade, felicidade, poder, defensor, bravura, coragem, obediência

Inerentes às mulheres	Inerentes aos homens

Anexo 4

Aceitável / inaceitável para mim no meu relacionamento.

Tarefa: Para cada uma dessas afirmações, indique se é aceitável ou inaceitável para si. *Cada um preenche numa tabela.*

	Afirmações	**Aceitável**	**Inaceitável**
1	Fazemos sempre o que eu decido		
2	Ela / Ela é muito ciumento/a		
3	Ele / Ela não é nada ciumento /a		
4	Ele / Ela constantemente liga-me ou me envia mensagens		
5	Frequentemente vejo o seu telemóvel		
6	Temos um perfil conjunto no Facebook		
7	Ele / Ela sabe as minhas palavras pass das redes sociais		
8	Temos intimidade mesmo quando eu não tenho vontade		
9	Cada um de nós escolhe os seus amigos/as		
10	Ele / ela frequentemente diz-me como me vestir		
11	Ele /Ela fica irritado/a quando eu presto atenção a outras pessoas		
12	Ele / Ela ignora os seus amigos/as para ficar mais tempo comigo		

Anexo 5

Conhece a Micaela



Ela:

- ✓ tem 16 anos e está insegura sobre a sua aparência;
- ✓ é inteligente, divertida e sempre cheia de histórias;
- ✓ tenta sempre manter todos felizes;
- ✓ confunde-se facilmente com as suas emoções, acha difícil confiar nas outras pessoas;
- ✓ é muito sensível à raiva e à agressão.

A Micaela quer ficar com alguém...

Será o Vitor?



Ele:

- é alto, bonito, um atleta; usa roupas da moda;
- sabe que as raparigas gostam dele e muitas vezes tem uma nova namorada
- tem muitos seguidores nas redes sociais
- diz à Micaela que a ama
- não gosta de falar sobre problemas
- pode ser imprudente e nem sempre a trata de uma forma que mostra que ele se importa
- tem ciúmes sem motivo; frequentemente diz mentiras
- está sempre focado em conseguir o que quer
- tenta convencê-la a ser mais sexual

Será o André?



Ele:

- é meio nerd, segundo as outras raparigas/não usa roupas modernas;
- é sensível, inteligente, atencioso;
- é interessado em computadores e física;
- diz à Micaela que a ama;
- fala com ela sobre problemas e está disposto a comprometer-se;
- respeita as opiniões dela e trata-a de uma forma que mostra que ele se importa com ela;
- gosta de passar tempo com ela e entende quando ela precisa de espaço;
- toma decisões sexuais com ela e fala abertamente sobre o que ambos pensam que está e não está bem.

Será o Diogo?



Ele:

- é fofo e atraente, usa roupas de marca;
- tem muito dinheiro e o modelo de telemóvel mais recente;
- diz à Micaela que a ama;
- grita com ela quando eles discutem e insulta-a;
- continuadamente ignora os sentimentos dela;
- acusa-a de namoriscar ou trair sem motivo, às vezes agride-a verbal ou fisicamente como resultado disso;
- controla para onde ela vai, quem ela vê e com quem ela fala;
- determina como, quando e onde a atividade sexual ocorre, mesmo que ela não se sinta pronta.

Por quem é que a Micaela se sentirá atraída?



Vítor



André



Diogo

O que é que a Micaela ganha com o primeiro relacionamento? O que ela ganha com o segundo? E com o terceiro?

O que é que o Vítor ganha com este relacionamento? O que é que o André ganha com o relacionamento? E o Diogo?

Workshop no âmbito do Projeto "Promote Respect and Tolerance"

…….
data, local

Questionário de feedback

1. Sou representante de *(por favor marque com um X):*
Município: _____; CPCJ: _____; Serviço Social: _____;
ONG: _____; Escola: _____; Outro: _____

2. Profissão: _____

3. Está satisfeito com a sua participação no Workshop?

Sim ☐ Parcialmente ☐ Não☐

4. A sua participação no Workshop melhorou a sua compreensão sobre a violência de género?

Sim ☐ Parcialmente ☐ Não☐

5. Acha que o Workshop vai contribuir para uma melhor cooperação entre as instituições que trabalham com crianças?

Sim ☐ Parcialmente ☐ Não☐

6. Comentários e Recomendações

……
……
……

Obrigada!

O projeto "Promote Respect and Tolerance — ProSpecT" é financiado pelo Programa "Rights, Equality and Citizenship" (2014-2020) da União Europeia

Projeto

Promover o Respeito e a Tolerância
ProSpecT



Programa “Respeito e Tolerência”
Formação de facilitadores

O projeto “Promote Respect and Tolerance — ProSpecT” é financiado pelo Programa “Rights, Equality and Citizenship” (2014-2020) da União Europeia

Esta formação é desenvolvida no âmbito do Projeto "Promote Respect and Tolerance – PROSPECT", financiado pelo Programa "Rights, Equality and Citizenship" (2014-2020) da União Europeia.

O projeto é implementado por um consórcio de parceiros - Opportunity and Protection Association – Bulgária; Fundació Privada Pere Closa – Espanha**;** Cell for Alternative Youth Activities (KEAN) – Grécia; Rosto Solidario – Portugal; Usma Caselle – Itália e European Roma Information Office (ERIO) – Bélgica e pretende concretizar os seguintes objetivos:

• Educar e sensibilizar 1.500 jovens de 13 aos 18 anos para a mudança de atitudes e comportamentos em relação à violência baseada no género (VBG), nomeadamente a violência no namoro adolescente (VNA). Isso levará à perceção de respeito e tolerância como a norma nas suas relações atuais e, quando adultos, à redução de comportamentos violentos nas suas vidas.

• Fortalecer a cooperação multi-agências através da formação de 225 partes interessadas e profissionais relevantes no que diz respeito a abordar questões relacionadas com a VBG e aumentar a sua capacidade de apoiar o processo de mudança de atitudes e comportamentos das crianças e jovens em relação à VBG. 75 terão formação adicional sobre como educar os jovens para lidar com preconceitos, estereótipos de género e normas sociais.

• Avaliar como as atividades e o uso dos resultados levaram a mudanças de atitude e comportamento em relação à VBG, através do envolvimento de 1000 jovens no processo de avaliação do projeto;

• Aumentar a prática da UE de implicar a participação das crianças e jovens para prevenir a VNA.

Objetivos da metodologia:

A metodologia visa preparar especialistas (professores, psicólogos, assistentes sociais) para a formação de jovens nas seguintes competências:

• Distinguir relacionamentos saudáveis de não saudáveis;

• Avaliar os seus próprios relacionamentos;

• Perceber os sinais quando um relacionamento se torna abusivo;

• Lidar com situações de violência de género.

Facilitadores:

- A formação pode ser conduzida por um ou dois facilitadores.
- O facilitador não só define as tarefas, mas também monitoriza a forma como os processos do grupo se desenvolvem (atividades, motivação, conflitos).
- Para aumentar a atividade, motivação e comunicação dos participantes, é bom enfatizar que a opinião e as ideias de todos no grupo são igualmente valiosas para o trabalho.

Como a formação é conduzida:

A formação está projetada para durar 2 dias.

Todos os participantes e o facilitador sentam-se em círculo, exceto quando trabalham em pequenos grupos ou quando um exercício requer um arranjo diferente. Sentar em círculo pode parecer incomum para muitos participantes e até mesmo desconfortável no início, pelo que será bom explicar-lhes qual é o propósito - ou seja, que todos os participantes estejam numa posição igual durante as sessões.

Métodos de trabalho:

1. **Brainstorming** - uma técnica de grupo para gerar ideias novas e úteis na tomada de decisões e para aprimorar o pensamento criativo. *Regras:*

   - Os participantes partilham as suas associações / ideias sobre um determinado tema sem serem criticados;

   - Todas as ideias são bem-vindas, por mais ilógicas ou distantes do tema que o facilitador as considere;

   - Todas as ideias são escritas num cartaz ou quadro para que todo o grupo possa vê-las facilmente;

   - As ideias são discutidas após o término do brainstorming.

- **Trabalho em pequenos grupos/estudos de caso**

  Dividir os participantes em pequenos grupos é uma técnica básica de trabalho, proporcionando mais oportunidades de cooperação, interação, partilha e sugestão de novas ideias rapidamente.

- **Role-playing**

  Uma técnica em que os participantes desempenham papéis. Isto ajuda a vivenciar e compreender melhor o tópico no ambiente de grupo protegido.

- **Discussão de grupo**

  É sempre realizado após uma sessão de brainstorming, jogos de role-paying ou trabalho em pequenos grupos. É importante que o facilitador não dê uma avaliação e não imponha a sua opinião. O papel do facilitador é encorajar a partilha e resumir as opiniões do grupo.

Dia 1

Boas vindas! Abertura do workshop. Quebra-Gelo.

1. Abertura – uma breve apresentação do projeto e dos objetivos da formação

2. Apresentação dos participantes; expectativas

Cada participante apresenta-se seguindo o modelo fornecido abaixo:

- ✓ *Eu sou…*
- ✓ *Eu gosto...*
- ✓ *Os meus amigos dizem sobre mim…*
- ✓ *Quando tenho dificuldades, digo para mim mesmo/a…*
- ✓ *A qualidade que eu valorizo mais é…*

3. Árvore das expetativas

Uma árvore é pintada num cartaz ou papel de cenário. Cada um dos participantes recebe um post-it para escrever as suas expectativas para a formação. As notas são coladas na "Árvore das expectativas". Os facilitadors lêem em voz alta e resumem as expectativas do grupo relativamente à formação.

4. Regras de trabalho em grupo

Para que os participantes se sintam bem durante a sessão é necessário definir as regras do grupo. O facilitador convida os participantes a definirem as regras./ ***Eles sugerem algumas regras e o facilitador escreve-as num cartaz /.***

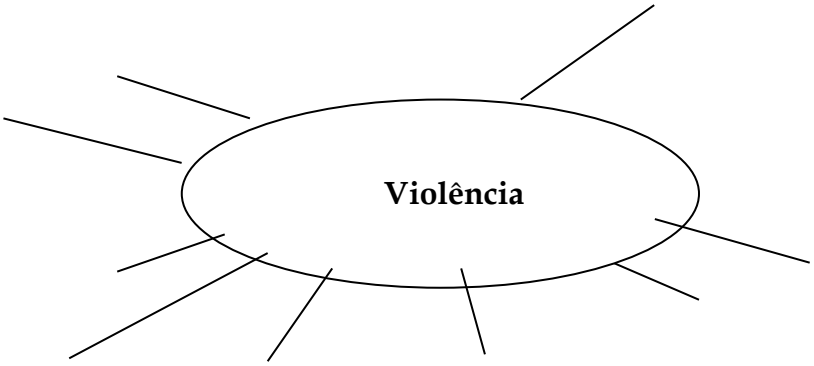
Exemplo de regras: *Ouvir o outro; Ser pontual; Não fazer julgamento ou insultos; Telemóveis no 'modo silencioso'; Falar apenas sobre o que acontece no grupo*

5. Quebra-gelo

Os participantes são divididos em três ou quatro pequenos grupos. Cada grupo recebe materiais (plasticina, palitos, alfinetes, clipes, etc.) e a tarefa é: "Fale sobre si às outras pessoas do grupo. Com a ajuda dos materiais apresente o seu grupo ao grande grupo".

II. . Violência baseada no género

1. Brainstorming



Cada participante tem liberdade para expressar a sua ideia / associação sobre violência. O facilitador escreve as respostas num cartaz ou quadro sem comentar e, finalmente, resume e adiciona as respostas.

Informações para o facilitador

Violência é qualquer ação que causa dano a uma pessoa ou grupo de pessoas, apesar da sua vontade e desacordo declarado. A violência é um ato usado para obter poder e controle sobre a vítima.

2. Compreensão partilhada sobre violência de género

Os participantes são divididos em 4 - 5 grupos. Cada grupo recebe uma folha com uma tabela e uma tarefa para chegar a um consenso do grupo sobre as perguntas feitas (Anexo 1). Finalmente, um representante de cada grupo apresenta o trabalho para o grande grupo. Após a apresentação, o facilitador conclui e resume as respostas. Clarifica todos os participantes que no projeto "Promote Respect and Tolerance" a tónica é colocada na violência no namoro adolescente.

Informações para o facilitador

	O que é?	**Quem é a vítima?**	**Quem é o perpetrador?**
Violência contra as mulheres	Qualquer ato de violência contra a mulher que possa levar a dano ou sofrimento físico, sexual ou mental, incluindo ameaças de tais atos, coerção / violência ou restrição de liberdade. Por exemplo: - Violação - Assédio sexual - Tráfico e exploração sexual - Mutilação genital feminina - Casamentos precoces e forçados - Crimes de "honra"	- Mulheres e raparigas	- Um abusador de qualquer género - Um membro da família - Um membro da comunidade - Marido, namorado ou ex
Violência baseada no género	VBG é a violência dirigida contra uma pessoa devido ao seu sexo/género. Trata-se de uma violação dos direitos fundamentais à vida, liberdade, segurança, dignidade, igualdade entre homens e mulheres e direito à integridade física e mental. A violência de género reflete e reforça as desigualdades entre homens e mulheres. Por exemplo:	- Mulheres - Raparigas - Homens - Rapazes	- Um abusador de qualquer género - Um membro da família - Um membro da comunidade - Marido / mulher, namorado / namorada ou ex

	- Assédio sexual - Discriminação - Crimes de "honra" - Mutilação genital feminina - Casamentos precoces e forçados		
Violência dentro de uma relação íntima	Qualquer ato de violência praticado por um parceiro num relacionamento íntimo que possa resultar em dano ou sofrimento físico, sexual ou mental. Por exemplo: - Violação - Assédio sexual - Tráfico e exploração sexual	- Um parceiro íntimo homem ou mulher	- Um abusador de qualquer género - Um parceiro íntimo
Violência doméstica	Violência cometida por um dos membros da família contra outro membro da mesma família. Por exemplo: - Violação - Assédio sexual - Mutilação genital feminina - Casamentos precoces e forçados - Crimes de "honra"; - Restrição da liberdade pessoal; - Qualquer tipo de violência	- Crianças - Adultos - Pais - Um parceiro íntimo homem ou mulher	- Um abusador de qualquer género - Um membro da família

3. Porque é importante falar sobre isto com as crianças e adolescentes?

Apresentação – *Anexo 2*

<u>Informações para o facilitador</u>

De acordo com Psicólogos, os relacionamentos formados desde a infância constituem a base para comportamentos e autoestima em relacionamentos futuros. Ter relacionamentos românticos saudáveis, iguais e tolerantes durante a adolescência é uma das coisas mais importantes para o bem-estar, saúde, frequência escolar, realização e autoestima dos adolescentes.

Infelizmente, essas relações muitas vezes são acompanhadas por uma qualquer forma de violência. As estatísticas mostram que, na adolescência, muitos jovens já sofreram abuso de relacionamento.

Ficha informativa dos Centros para Controlo e Prevenção de Doenças dos EUA (2019):
- 1 em cada 11 estudantes do sexo feminino e 1 em cada 15 estudantes do sexo masculino sofreram violência física no namoro no último ano;
- 1 em cada 9 mulheres e 1 em 36 homens - sofreram violência sexual no último ano.

Estudos sobre o tema em toda a Europa:
- Alemanha - 66% das raparigas e 60% dos rapazes sofreram pelo menos 1 forma de violência nos seus relacionamentos de namoro (EU Journal of PH, out. 2014);
- Reino Unido - 55,1% dos homens e 53,5% das mulheres sofrem alguma forma de violência (uma investigação a 751 alunos de 16 anos, Oxford Journal of PH, 2018);
- Portugal - 53,6% das raparigas e 55,2% dos rapazes já foram expostos a pelo menos um ato de violência no namoro (investigação com 116 adolescentes, Psicologia: TeP, Jul 2019);
- Espanha - 13% dos adolescentes (N = 632) relataram ciber agressão e 68,3% agressão psicológica;
- Itália - 14% dos adolescentes (N = 1.500) receberam ameaças verbais, 5 em cada 10 rapazes não têm problemas em bater na namorada, 11% das raparigas já sofreram violência física e íntima antes dos 16 anos (ISTAT, 2014).

A violência no namoro de adolescentes é vista por muitos autores como um grave problema de saúde pública. (Black et al. 2011; Hamby, Finkelhor, and Turner 2012). Alguns acreditam que essa violência é mais frequente do que em casais mais velhos (Tolerance towards dating violence in Spanish adolescents, Luis Rodríguez Franco, Spain 2012).

As consequências da violência vivida nesta idade são extremamente graves e muitas vezes têm um impacto negativo na vida dos jovens:

- São mais propensos ao alcoolismo, distúrbios alimentares, sexo indiscriminado, comportamento violento;

- A probabilidade de gravidez ou doenças sexualmente transmissíveis em raparigas aumenta 6 vezes;

- 50% dos jovens abusados física ou sexualmente tentam o suicídio.

III. Superando estereótipos de género e normas sociais relacionadas ao género

Informações para o facilitador

Os estereótipos têm origem na nossa primeira infância - através dos contos de fadas, da distinção entre o bem e o mal, através dos jogos, do sistema educativo, através das nossas observações, experiências, histórias (ouvidas por pessoas de quem gostamos, confiamos, que estão perto de nós).

O termo - estereótipo refere-se à "crença fixa sobre um certo grupo de pessoas" - uma palavra usada para descrever como as pessoas presumem que certo grupo de pessoas se comporta, se veste e pensa, faz as coisas de uma certa maneira.

Os estereótipos nem sempre são maus. Porquê tentar descobrir coisas novas quando podemos confiar nas nossas observações anteriores ou no que ouvimos do nosso pai ou de outra autoridade, ou da maioria das pessoas?

O estereótipo permite-nos reagir rapidamente às situações, com base numa experiência semelhante anterior ou de outras pessoas.

O perigo surge quando a atitude em relação ao estereótipo é distorcida pelas emoções. Nesse caso, exacerba-se e torna-se preconceito. A adesão aso estereótipos cria uma tendência de julgar e ignorar as diferenças entre as pessoas. Mas, ao rejeitarmos o estereótipo, não podemos ver onde realmente estamos no quadro geral e levar em conta o que temos em comum com outras pessoas.

Exercícios sobre o tópico

1. Estereótipos de género *(Anexo 3)*
Os participantes são divididos em dois pequenos grupos. Cada um deles recebe uma tarefa. No final, um representante apresenta o trabalho dos participantes do seu grupo ao grande grupo.

Tarefa para o Grupo 1:
- ✓ Descreva a aparência das mulheres.
- ✓ Que qualidades são inerentes às mulheres?
- ✓ Que papéis as mulheres desempenham na vida?
- ✓ Qual é o seu papel na família?
- ✓ Qual é a perceção das mulheres enquanto profissionais?

Tarefa para o Grupo 2:
- ✓ Descreva a aparência dos homens.
- ✓ Que qualidades são inerentes aos homens?
- ✓ Que papéis os homens desempenham na vida?
- ✓ Qual é o seu papel na família?
- ✓ Qual é a perceção dos homens enquanto profissionais?

Questões para discussão:
- ✓ *Qual é a diferença entre homens e mulheres?*
- ✓ *O que têm em comum?*
- ✓ *Quais são os direitos e responsabilidades dos homens e mulheres?*
- ✓ *Quais são as expectativas da sociedade em relação a homens e mulheres?*
- ✓ *O que acontece com as pessoas que não atendem a essas expectativas?*
- ✓ *Como acha que os estereótipos são criados? Quais são os fatores que contribuem para isso?*

2. „O género não importa"

Os participantes são divididos em 3 pequenos grupos. Cada grupo recebe um caso com uma tarefa (Anexo 4). Em seguida, um representante apresenta o trabalho para o grande grupo.

Caso 1:

Está a observar o seu filho a brincar no parque. Uma das crianças bate-lhe. O seu filho corre para si a chorar. Você diz-lhe: "Tu és um menino, não devias chorar, enfrenta a situação sozinho!"

Questões:

1. Que mensagem o menino recebe?
2. Qual é a mensagem que os outros meninos recebem?
3. Qual é a mensagem que as meninas recebem?
4. Que preconceitos de género limitam crianças e jovens no seu desenvolvimento individual?
5. Encontre uma maneira alternativa de reagir à situação.

Caso 2:

Você é um professor/a. Durante o intervalo, observa as crianças e ouve uma delas a insulultar a outra com palavras obscenas. Você intervém dizendo: "Que vergonha! Tu és uma rapariga. Como podes usar essas palavras? As meninas não falam assim!"

Questões:

1. Que mensagem a menina recebe?
2. Qual é a mensagem que as outras meninas recebem?
3. Qual é a mensagem que os meninos recebem?
4. Que preconceitos de género limitam crianças e jovens no seu desenvolvimento individual?
5. Encontre uma maneira alternativa de reagir à situação.

Cas0 3:

Numa conversa sobre a vida e a escolha de uma profissão, um rapaz diz que quer ficar em casa e cuidar dos filhos da família. Você diz-lhe: "E quem vai ganhar o dinheiro para a família?"

Questões:

1. Que mensagem o rapaz recebe?
2. Qual é a mensagem que os outros rapazes recebem?
3. Qual é a mensagem que as raparigas recebem?
4. Que preconceitos de género limitam crianças e jovens no seu desenvolvimento individual?
5. Encontre uma maneira alternativa de reagir à situação.

Segue-se uma discussão:

1. Quais das seguintes situações reconheceram como possíveis na vossa vida diária?
2. Pode dar outros exemplos?
3. Como é que essas situações podem acontecer de maneira diferente?

Dia 2

IV. O Programa "Respeito e Tolerância"

O objetivo do segundo dia de formação é apresentar aos participantes a estrutura e o conteúdo do programa e como implementá-lo com adolescentes

1. Apresentação da estrutura:

O programa "Respeito e Tolerância" contém 3 sessões e uma aplicação de jogo online. É dirigido a jovens dos 14 aos 18 anos. Recomenda-se que o grupo inclua entre 18 a 20 participantes. Métodos interativos são usados (discussões sobre estudos de caso, jogos de roleplaying ...). As sessões de formação são conduzidas por um ou dois facilitadores - professores, psicólogos, assistentes sociais.

2. Apresentando o conteúdo e os métodos de trabalho

Para que os participantes possam saber como conduzir as sessões com os jovens, são realizados todos os exercícios nelas incluídos.

Sessão 1: Amor, Amizade, Intimidade

- **Preenchimento de um questionário** *(Anexo 5)*

O facilitador apresenta o questionário que os adolescentes devem preencher no início e no final do programa. É necessário avaliar os resultados das atividades do projeto.

•"Mitos sobre os relacionamentos na adolescência"

Os participantes são divididos em 6 pequenos grupos.
Cada grupo recebe uma tese (Anexo 6). Durante 7 a 8 minutos, os grupos preparam argumentos para provarem as suas teses. Seguem-se apresentações e discussões (não mais do que 5 minutos cada).

Primeira disussão:

I grupo: Num relacionamento romântico, a rapariga deve conformar-se aos desejos do rapaz.
II grupo: Num relacionamento romântico, o rapaz deve conformar-se aos desejos da rapariga.

Segunda discussão:

III grupo: A intimidade sexual aumenta o amor.
IV grupo: Amor sem sexo e sexo sem amor são possíveis.

Terceira discussão:

V grupo: As pessoas são ciumentas quando estão apaixonadas.
VI grupo: O ciúme não é uma expressão de amor.

O facilitador ouve as apresentações sem interferir, avaliar ou tomar partido. Deve resumir, enfatizando que é importante ouvirem todas as teses, mesmo que não as aceitemos.

- **"Por amor"** – *estudos de caso*

Os participantes são divididos em 3 grupos. O facilitador dá a cada grupo um estudo de caso (*Anexo 7*) ou pede aos participantes que acedam à aplicação online para lerem lá os casos. Os participantes de cada grupo discutem o estudo de caso e respondem às questões. Cada grupo elege um porta-voz. Quando os grupos estiverem preparados, os porta-voz apresentam as conclusões aos restantes.

Caso 1:

O João está apaixonado pela Cristina. No entanto, ela não lhe presta qualquer atenção. Ela namora com um rapaz mais velho. O João partilha os seus sentimentos com a melhor amiga da Cristina, Beatriz. Ele convida-a para tomarem café para falarem sobre a Cristina. A Beatriz é uma boa amiga e o João aprecia isso e costuma dizer-lhe. Ao levá-la a casa numa noite, ele beija a Beatriz, apesar de não saber que ela está apaixonada por ele.

Questões:
O que vai acontecer a seguir? O que esse beijo significa - amizade, amor, desespero ou ...? A Beatriz deve aproveitar a oportunidade para iniciar um relacionamento com o João? É possível que o João goste da Beatriz ou está apenas a usá-la?

Caso 2:

O Pedro e a Irina namoram há três meses. O Pedro está perdidamente apaixonado por ela. Ele espera por ela depois da escola, compra-lhe pequenos presentes, liga e envia mensagens de texto constantemente ... Todos os seus amigos estão com ciúmes porque ele é alto, bonito e obviamente gosta muito, muito de Irina. Ela está feliz com ele. No entanto, ele não gosta dos amigos dela. Acha-os estúpidos e ela perde tempo com eles em vez de ficar com ele. Ele tem ciúme dos rapazes e fica irritado com as raparigas. Hoje, o Roberto, que é o melhor amigo da Irina na turma, faz anos e ela promete que vai. O Pedro ameaça-a que se ela for à festa sem ele, isso significa o fim do relacionamento.

Questões:
O que vai acontecer a seguir? Como é que o Pedro mostra o seu amor por Irina? A Irina deve sacrificar os seus amigos em nome do amor? A Irina será feliz sem o Pedro? E será que é feliz sem amigos?

Caso 3:

A Sónia e o José estão juntos há vários meses. Ele tem 17 anos e ela 15. Para a Sónia, o José é o amor da sua vida. Ele é a alma da "festa", todos gostam dele e é muito divertido quando estão juntos. Ultimamente, porém, o José costuma dizer que é hora da Sónia provar o seu amor por ele fazendo sexo. Ela tem medo de não estar pronta para fazer sexo, mas não quer perder o relacionamento com ele. O José é insistente e um dia, quando estão sozinhos depois de uma festa em sua casa, ele diz-lhe que se eles não fizerem sexo, isso significa o fim do relacionamento ...

Questões:

O que vai acontecer a seguir? É preciso ter intimidade para que o amor sobreviva? E o sexo é suficiente para manter o amor? Precisamos fazer sacrifícios para provar o nosso amor?

Sessão II. Relacionamentos Saudáveis e Doentios. Comportamento aceitável / inaceitável. Estudo de caso "Micaela

- **Relações saudáveis e doentias**/*comparação* /

A seguinte tabela está desenhada num cartaz:

Relação saudável/igualitária	***Relação doentia/desigual***
- …..	- ….

Cada participante partilha características que, segundo ele, definem relações saudáveis e não saudáveis. O facilitador escreve as respostas no cartaz, incentivando os participantes a sugerirem mais ideias. Finalmente, o facilitador resume as respostas.

- **"Aceitável/Não aceitável" –** *Um exercício para promover o consenso de grupo*

Os participantes são divididos em 3-4 grupos. Cada grupo recebe um caso (Anexo 8) para discutir. Deve-se chegar a um consenso no grupo sobre se o comportamento das personagens é aceitável ou inaceitável.

Caso 1:

O Carlos ouve outras pessoas a falar sobre como manter as suas namoradas na linha e acredita que é importante ser ele a mandar. Ele nunca bateria na sua namorada, mas quando eles discutem os dois ficam muito exaltados e quando ela vai longe demais, ele às vezes empurra-a contra a parede para marcar a sua posição.

Caso 2:

O Rodrigo terminou com a namorada porque chegou ao ponto em que eles discutiam o tempo todo. Após terminarem, ela liga para ele e pede que ele apague várias fotos íntimas que tem dela no seu telemóvel. O Rodrigo diz-lhe que já as apagou, mas na realidade não o fez. Quando ele e os seus amigos se juntam, costumam partilhar fotos das raparigas com as quais têm relacionamentos e daquelas com quem estiveram no passado.

Caso 3:

A Marina apaixonou-se pelo Cristiano, que vai à sua residência algumas vezes por semana para vê-la. Eles têm um relacionamento físico muito forte e ele diz que ela é a única pessoa com quem ele pode realmente conversar. Ele também lhe disse que não está pronto para um relacionamento sério. A Marina sabe que ele está com outras raparigas. Ele até falou com algumas delas ao telefone quando estiveram juntos. Nesses momentos, ela se sente mal ao pensar nas outras, mas ela ama-o tanto que acaba por aceitar a situação.

Case 4:

Um rapaz de 17 anos fez sexo com a sua namorada de 13 anos. A mãe dela descobriu e contou à polícia. Como resultado, o jovem foi condenado por agressão sexual.

Após o trabalho nos pequenos grupos, segue-se uma discussão no grande grupo.

<u>Informações para o facilitador</u>

Neste exercício, é importante para o facilitador certificar-se de que todos compreendam o que é um consenso. Deve ser algo claro para todos e que deve ser alcançado em conjunto.

*O **objetivo** deste exercício é criar uma discussão e apresentar diferentes pontos de vista.*

O ponto principal** deste exercício é permitir que cada pessoa expresse a sua opinião sem julgamento. Algumas pessoas acham muito desconfortável quando os outros não concordam com elas e podem reagir de maneiras diferentes. O ponto central aqui é que não se trata de certo ou errado, mas de "aceitável" ou "inaceitável". **Isso pode ser diferente para pessoas diferentes.

*O mais **importante** para o facilitador é evitar partilhar a sua opinião e apenas refletir sobre o que está a ser dito pelos participantes, contribuindo para o processo apenas se as discussões forem unilaterais.*

- **"Conhece a Micaela"** – *estudo de caso*

Os participantes são divididos em 3-4 grupos. O facilitador lê a história da Micaela. Em seguida, distribui a cada grupo um conjunto de cartões com perguntas (Anexo 9) ou pede aos participantes que acedam à aplicação online e vejam a atividade lá.

A Micaela tem 16 anos. Ela está insegura sobre a sua aparência. Ela é inteligente, divertida e sempre cheia de histórias. A Micaela tenta sempre manter todos felizes. Ela confunde-se facilmente com as suas emoções, acha difícil confiar nas outras pessoas e é muito sensível à raiva e à agressão.

Vitor:

- é alto, bonito, um atleta; usa roupas da moda;
- sabe que as raparigas gostam dele e muitas vezes tem uma nova namorada
- tem muitos seguidores nas redes sociais
- diz à Micaela que a ama
- não gosta de falar sobre problemas
- pode ser imprudente e nem sempre a trata de uma forma que mostra que ele se importa
- tem ciúmes sem motivo; frequentemente diz mentiras
- está sempre focado em conseguir o que quer
- tenta convencê-la a ser mais sexual

André

- é meio nerd, segundo as outras raparigas/não usa roupas modernas;
- é sensível, inteligente, atencioso;
- é interessado em computadores e física;
- diz à Micaela que a ama;
- fala com ela sobre problemas e está disposto a comprometer-se;
- respeita as opiniões dela e trata-a de uma forma que mostra que ele se importa com ela;
- gosta de passar tempo com ela e entende quando ela precisa de espaço;
- toma decisões sexuais com ela e fala abertamente sobre o que ambos pensam que está e não está bem.

Diogo:

- é fofo, usa roupas de marca;
- tem muito dinheiro e o modelo de telemóvel mais recente;
- diz à Micaela que a ama;
- grita com ela quando eles discutem e insulta-a;
- continuadamente ignora os sentimentos dela;

- acusa-a de namoriscar ou trair sem motivo, às vezes agride-a verbal ou fisicamente como resultado disso;
- controla para onde ela vai, quem ela vê e com quem ela fala;
- determina como, quando e onde a atividade sexual ocorre, mesmo que ela não se sinta pronta.

Tarefa: Responde às questões:

1. Por quem é que a Micaela se sentirá atraída?
2. O que é que a Micaela pode receber de cada uma destas relações?
3. O que é que cada um dos parceiros da Micaela obtém com o relacionamento?

Após debate nos pequenos grupos, é realizada uma discussão em grande grupo.

Resumo dos estudos de caso

Todos nós sabemos como é um relacionamento saudável. Implica respeito - honestidade - igualdade - liberdade - consentimento-**comunicação.**

Então, porque é que muitas pessoas acabam em relações abusivas?

Sessão III: Poder e controlo. O bom parceiro

Brainstorming

O grupo está organizado em círculo. Todos partilham o que entendem da frase "ter poder sobre alguém".

O facilitador anota as respostas num cartaz, incentivando os participantes a sugerirem mais ideias



O facilitador resume as respostas do grupo.

O facilitador pode dar aos participantes o seguinte exemplo de definição de poder: "Poder - uma forte influência, que se expressa no direito e na oportunidade de controle e submissão da vontade de alguém".

- **Quem tem poder sobre quem na escola?–** *brainstorming*

Tarefa: Identificar grupos de pessoas na escola que têm poder sobre outros grupos. O facilitador escreve as declarações dos participantes num cartaz.

(sugestões - professores/alunos, fortes/fracos, rapazes/raparigas, ricos/pobres, pretos/brancos, ...)

<u>Questõess para discussão:</u>

- *Quem são "aqueles que exercem o poder" e "aqueles sobre os quais o poder é exercido"?*
- *Como se expressa poder?*
- *Onde estão vocês nesta lista?*
- *Como se sentem com isso?*
- *Quão confortável ou desconfortável é a sensação de estar lá?*
- *O que acham que acontece quando estão no grupo sem poder?* (Por exemplo: se alguém se sentir ofendido sem motivo, pode ir para casa e intimidar a sua irmã mais nova. A pessoa está a tentar transferir-se para o grupo com poder.)

- **Poder e controle num contexto de relacionamento íntimo -** *discussão*

<u>Os participantes são convidados a discutir as seguintes questões:</u>

1. É possível alcançar uma harmonia eterna num relacionamento? Porquê?
2. Quais são as manifestações de poder num relacionamento?

- **“O bom parceiro ” -** *discussão*

<u>Descrição:</u> O grupo é dividido em grupos menores (máx. 6 pessoas em cada grupo). O facilitador dá a cada grupo um conjunto de cartões "O Bom Parceiro" (Anexo 10) ou pede aos participantes para acederem à aplicação online e verem a atividade aí.

1. Alguém que cuida de ti;
2. Alguém com quem podes conversar sobre qualquer coisa;
3. Alguém que gosta de fazer as mesmas coisas que tu;
4. Alguém que te abraça e beija;
5. Alguém com quem fazes amor;
6. Alguém que te compra presentes;

7. Alguém que tem um carro;
8. Alguém que tem muito dinheiro;
9. Alguém que é sincero e honesto;
10. Alguém que te vai amar, mesmo que tu não pareças perfeito agora;
11. Alguém mais velho que tu;
12. Alguém que parece bom;
13. Alguém que tem ciúme de ti;
14. Alguém que está em contato constante contigo;
15. Alguém que te faz elogios;
16. Alguém que deseja estar contigo para o resto da vida;
17. Alguém que partilha os seus sentimentos contigo;
18. Alguém que não te pressiona a fazer coisas que tu não desejas;
19. Alguém que não te trairia;
20. Alguém que vai esperar até que estejas pronto para fazer sexo;
21. Alguém da tua idade;
22. Alguém que tem um bom caráter;
23. Alguém que te pode fazer rir;
24. Alguém que acha que tu não devias ter experiência sexual;
25. Alguém que negligencia os seus amigos e passa mais tempo contigo;
26. Alguém que não espera que tu tenhas muito dinheiro;
27. Alguém que não espera que tu tenhas um carro;
28. Alguém que sempre tem tempo para te ouvir;
29. Alguém que mostra afeto;
30. Alguém de quem tu podes cuidar e proteger;
31. Alguém que podes apresentar à tua família e amigos;
32. Alguém com quem tu podes casar e ter filhos.

Instruções: Lê os cartões e escolhe os 10 que achas que melhor descrevem o parceiro "ideal". Classifica as características por importância.

Cada um dos grupos apresenta o seu trabalho e explica sua escolha.

Informação para o facilitador: Algumas ideias para estimular a discussão:

Alguém que gosta de fazer as mesmas coisas que tu. Pode ser bom fazer algumas coisas juntos, mas em nenhum caso vocês devem fazer tudo juntos - seria bom teres atividades com os teus amigos, por exemplo, que não incluíssem o teu parceiro. Por exemplo: deporto, dança, compras, etc., especialmente se o relacionamento não está muito bem.

Alguém que te compra presentes. Isso pode parecer bom, mas será que essa pessoa não fará com que sintas que "lhe deves" alguma coisa? Qual poderia ser o resultado disso? Não te vais sentir pressionado a fazer coisas que não queres?

Alguém que está em contacto constante contigo. Isso pode parecer bom no início, mas não será chato? Não será uma forma de controle e de comportamento de propriedade disfarçado de preocupação excessiva?

Alguém que te faz elogios. Novamente, isso pode ser bom, mas também pode ser visto como manipulação - especialmente se for de um homem mais velho. Como podes saber a diferença?

Alguém que quer estar contigo para o resto da vida. Isso é tão importante na tua idade / adolescente? É realista? Conheces algum relacionamento que começou na adolescência e que permaneceu para sempre?

Alguém que negligencia os seus amigos para passar mais tempo contigo. O que acontecerá se o vosso relacionamento chegar ao fim? Gostarias de deixar os teus amigos por causa do teu parceiro?

V. Sumário e feedback

Todos estão sentados em círculo. O facilitador partilha numa frase os seus sentimentos sobre a atividade concluída e sugere aos outros participantes que façam o mesmo seguindo o modelo:

Para mim a sessão de hoje foi útil porque ..... ou *Hoje a coisa mais interessante para mim foi .... porque ..... E para ti?*

Após a última sessão, cada participante preenche um questionário de feedback e recebe um **certificado.**

ANEXOS

Anexo 1

Tarefa: Chegar a um consenso do grupo sobre as perguntas feitas

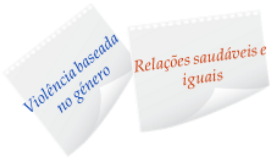
	O que é?	Quem é a vítima?	Quem é o perpetrador?
Violência contra as mulheres			
Violência baseada no género			
Violência dentro de uma relação íntima			
Violência doméstica			

Project

Promote Respect and Tolerance ProSpecT



Financiado pelo Programa "Rights, Equality and Citizenship" (2014-2020) da União Europeia



Porque é que é importante falar sobre isto com crianças / jovens?

É importante porque…

- ✓ Relacionamentos formados desde o início da adolescência estabelecem a base para comportamentos e autoestima em relacionamentos futuros.
- ✓ Ter relacionamentos românticos saudáveis, iguais e tolerantes durante a adolescência é uma das coisas mais importantes para o bem-estar, saúde, frequência escolar, realização e autoestima dos adolescentes.





Porque é que é importante falar sobre isto com crianças / jovens?

É importante porque…

- ✓ A adolescência é um período para desenvolver competências para construir relacionamentos saudáveis.
- ✓ As estatísticas mostram que, na adolescência, muitos jovens já sofreram abusos no relacionamento.



Violência baseada no género

Estudos e estatísticas na Europa

- ✓ **Alemanha** - 66% das raparigas e 60% dos rapazes sofreram pelo menos uma forma de violência nos seus relacionamentos de namoro (*EU Journal of PH, Oct. 2014*);
- ✓ **Reino Unido** – 55.1% dos homens e 53.5% das experenciaram alguma forma de violência *(investigação com 751 estudantes, entre os 16–19 anos, Oxford Journal of PH, 2018);*
- ✓**Portugal** – 53.6% das raparigas e 55.2% dos rapazes já foram expostos a pelo menos um ato de violência no namoro *(investigação com 116 adolescentes, Psicologia:TeP, Jul 2019);*
- ✓**Espanha** - 13% dos adolescentes(N= 632) reportaram ciber agressões e 68.3% agressões psicológicas;
- ✓ **Itália** - 14% dos adolescents (N=1500) receberam ameaças verbais, 5 em cada 10 rapazes não têm problema em bater na sua namorada, 11% das raparigas sofreram violência física e íntima antes dos 16 anos *(ISTAT, 2014).*



Violência baseada no género

Ficha informativa dos Centros para Controlo e Prevenção de Doenças dos EUA (2019):





- ✓ 1 em cada 11 estudantes do sexo feminino e 1 em cada 15 estudantes do sexo masculino sofreram violência física no namoro no último ano;
- ✓1 em cada 9 mulheres e 1 em 36 homens - sofreram violência sexual no último ano.

Violência baseada no género

As consequências

As consequências da violência vivida nesta idade são extremamente graves e muitas vezes têm um impacto negativo na vida dos jovens:

- ✓ são mais propensos ao alcoolismo, distúrbios alimentares, sexo indiscriminado, comportamento violento;
- ✓a probabilidade de gravidez ou doenças sexualmente transmissíveis em raparigas aumenta 6 vezes;
- ✓50% dos jovens abusados física ou sexualmente tentam o suicídio.



Tarefas para o Grupo 1:

Descreva a aparência das mulheres.
Que qualidades são inerentes às mulheres?
Que papéis as mulheres desempenham na vida?
Qual é o seu papel na família?
Qual é a perceção das mulheres enquanto profissionais?

.....

Tarefas para o Grupo 2:

Descreva a aparência dos homens.
Que qualidades são inerentes aos homens?
Que papéis os homens desempenham na vida?
Qual é o seu papel na família?
Qual é a perceção dos homens enquanto profissionais?

Anexo 4

Caso 1:

Está a observar o seu filho a brincar no parque. Uma das crianças bate nele. O seu filho corre para si a chorar. Você diz-lhe: "Tu és um menino, não devias chorar, enfrenta a situação sozinho!"

Questões:

1. Que mensagem o menino recebe?
2. Qual é a mensagem que os outros meninos recebem?
3. Qual é a mensagem que as meninas recebem?
4. Que preconceitos de género limitam crianças e jovens no seu desenvolvimento individual?
5. Encontre uma maneira alternativa de reagir à situação.

.....

Caso 2:

Você é um professor/a. Durante o intervalo, observa as crianças e ouve uma delas a insulultar a outra com palavras obscenas. Você intervém dizendo: “Que vergonha! Tu és uma rapariga. Como podes usar essas palavras? As meninas não falam assim! ”

Questões:

1. Que mensagem a menina recebe?
2. Qual é a mensagem que as outras meninas recebem?
3. Qual é a mensagem que os meninos recebem?
4. Que preconceitos de género limitam crianças e jovens no seu desenvolvimento individual?
5. Encontre uma maneira alternativa de reagir à situação.

.....

Caso 3:

Numa conversa sobre a vida e a escolha de uma profissão, um rapaz diz que quer ficar em casa e cuidar dos filhos da família. Você diz-lhe: "E quem vai ganhar o dinheiro para a família?"

Questões:

1. Que mensagem o rapaz recebe?
2. Qual é a mensagem que os outros rapazes recebem?
3. Qual é a mensagem que as raparigas recebem?
4. Que preconceitos de género limitam crianças e jovens no seu desenvolvimento individual?
5. Encontre uma maneira alternativa de reagir à situação.

Anexo 5

Data …….
Escola …….

QUESTIONÁRIO

para investigar sobre as atitudes dos jovens em relação aos relacionamentos românticos

Obrigada por preencheres este questionário. Por favor, responde o que pensas que seria aceitável num relacionamento entre uma rapariga e um rapaz.
Marca apenas uma resposta para cada pergunta. O questionário é anónimo, pelo que podes responder honestamente.

Quem consideras que deve tomar as decisões sobre…

	Eu devo decidir	**Podemos discutir sobre isso, mas eu devo decidir**	**Devemos decidir em conjunto**	**Discutimos sobre isso, mas o meu companheiro deve decidir**	**O meu companheiro deve tomar a decisão**
os amigos que tens?	☐	☐	☐	☐	☐
as roupas que usas?	☐	☐	☐	☐	☐
onde gastas o teu dinheiro?	☐	☐	☐	☐	☐

É aceitável para ti se o teu namorado / namorada …

	Não	**Não é aceitável, mas eu perdoaria se ele/ela me fizesse isso**	**É aceitável se eu tiver feito algo que o/a chateasse/incomodasse**	**Sim**
te trair?	☐	☐	☐	☐
te toque mesmo quando tu não queres?	☐	☐	☐	☐
te force a ter relações sexuais?	☐	☐	☐	☐
te diga o que deves fazer?	☐	☐	☐	☐
te bata?	☐	☐	☐	☐

É aceitável para ti…

	Não	É aceitável se ele/ela tivesse feito algo que me chateasse / incomodasse	Sim
trair o teu namorado/namorada?	☐	☐	☐
tocar nele/nela mesmo que ele/ela não quisesse?	☐	☐	☐
forçá-lo/forçá-la a ter relações sexuais?	☐	☐	☐
dizer-lhe o que deve fazer?	☐	☐	☐
bater-lhe ou empurrá-lo/a?	☐	☐	☐

Numa relação é aceitável para ti que o teu namorado/namorada …

	Não	Às vezes	Sim
mexa no teu telemóvel?	☐	☐	☐
te ligue ou envie mensagens constantemente?	☐	☐	☐
te tire fotos ou te filme sem a tua permissão?	☐	☐	☐
deixe comentários foleiros sobre ti nas redes sociais?	☐	☐	☐
queira saber as tuas passwords das redes sociais?	☐	☐	☐

Se passares por alguma das situações acima descritas e precisares de ajuda, sabes a quem podes pedir?☐ Sim ☐ Não

Se sim, a quem pedirias ajuda?

……
……
……

Achas que sabes o suficiente sobre como construir um relacionamento saudável?

☐ Sim ☐Não

Há mais alguma coisa que gostarias de saber sobre relacionamentos íntimos? Se sim, por favor refere

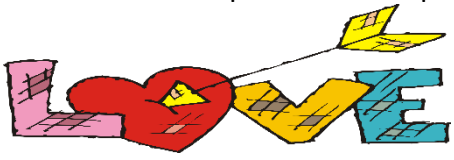
……
……
……

Género: Rapaz ☐ Rapariga ☐ **Idade** : ……

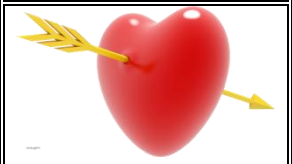
Anexo 6

I discussão: I grupo:	Num relacionamento romântico, a rapariga deve conformar-se aos desejos do rapaz.	
I discussão: II grupo:	Num relacionamento romântico, o rapaz deve conformar-se aos desejos da rapariga.	

II discussão: III grupo:	A intimidade sexual aumenta o amor.	
II discussão: IV grupo:	Amor sem sexo e sexo sem amor são possíveis.	

III discussão: V grupo:	As pessoas são ciumentas quando estão apaixonadas. 
III discussão: VI grupo:	O ciúme não é uma expressão de amor. 

Anexo 7

Caso 1	
	O João está apaixonado pela Cristina. No entanto, ela não lhe presta qualquer atenção. Ela namora com um rapaz mais velho. O João partilha os seus sentimentos com a melhor amiga da Cristina, Beatriz. Ele convida-a para tomarem café para falarem sobre a Cristina. A Beatriz é uma boa amiga e o João aprecia isso e costuma dizer-lhe. Ao levá-la a casa numa noite, ele beija a Beatriz, apesar de não saber que ela está apaixonada por ele.
Questões: O que vai acontecer a seguir? O que esse beijo significa - amizade, amor, desespero ou ...? A Beatriz deve aproveitar a oportunidade para iniciar um relacionamento com o João? É possível que o João goste da Beatriz ou está apenas a usá-la?	

Caso 2	
	O Pedro e a Irina namoram há três meses. O Pedro está perdidamente apaixonado por ela. Ele espera por ela depois da escola, compra-lhe pequenos presentes, liga e envia mensagens de texto constantemente ... Todos os seus amigos estão com ciúmes porque ele é alto, bonito e obviamente gosta muito, muito de Irina. Ela está feliz com ele. No entanto, ele não gosta dos amigos dela. Acha-os estúpidos e ela perde tempo com eles em vez de ficar com ele. Ele tem ciúme dos rapazes e fica irritado com as raparigas. Hoje, o Roberto, que é o melhor amigo da Irina na turma, faz anos e ela promete que vai. O Pedro ameaça-a que se ela for à festa sem ele, isso significa o fim do relacionamento.
Questões: O que vai acontecer a seguir? Como é que o Pedro mostra o seu amor por Irina? A Irina deve sacrificar os seus amigos em nome do amor? A Irina será feliz sem o Pedro? E será que é feliz sem amigos?	

Caso 3	
	A Sónia e o José estão juntos há vários meses. Ele tem 17 anos e ela 15. Para a Sónia, o José é o amor da sua vida. Ele é a alma da "festa", todos gostam dele e é muito divertido quando estão juntos. Ultimamente, porém, o José costuma dizer que é hora da Sónia provar o seu amor por ele fazendo sexo. Ela tem medo de não estar pronta para fazer sexo, mas não quer perder o relacionamento com ele. O José é insistente e um dia, quando estão sozinhos depois de uma festa em sua casa, ele diz-lhe que se eles não fizerem sexo, isso significa o fim do relacionamento ...
Questões: O que vai acontecer a seguir? É preciso ter intimidade para que o amor sobreviva? E o sexo é suficiente para manter o amor? Precisamos fazer sacrifícios para provar o nosso amor?	

O Carlos ouve outras pessoas a falar sobre como manter as suas namoradas na linha e acredita que é importante ser ele a mandar. Ele nunca bateria na sua namorada, mas quando eles discutem os dois ficam muito exaltados e quando ela vai longe demais, ele às vezes empurra-a contra a parede para marcar a sua posição.

Aceitável/Inaceitável

O Rodrigo terminou com a namorada porque chegou ao ponto em que eles discutiam o tempo todo. Após terminarem, ela liga para ele e pede que ele apague várias fotos íntimas que tem dela no seu telemóvel. O Rodrigo diz-lhe que já as apagou, mas na realidade não o fez. Quando ele e seus amigos se reúnem, costumam partilhar fotos das raparigas com as quais têm relacionamentos e daquelas com quem eles estiveram no passado.

Aceitável / Inaceitável

A Marina apaixonou-se pelo Cristiano, que vai à sua residência algumas vezes por semana para vê-la. Eles têm um relacionamento físico muito forte e ele diz que ela é a única pessoa com quem ele pode realmente conversar. Ele também lhe disse que não está pronto para um relacionamento sério. A Marina sabe que ele está com outras raparigas. Ele até falou com algumas delas ao telefone quando estiveram juntos. Nesses momentos, ela se sente mal ao pensar nas outras, mas ela ama-o tanto que acaba por aceitar a situação.

Aceitável / Inaceitável

Um rapaz de 17 anos fez sexo com a sua namorada de 13 anos. A mãe dela descobriu e contou à polícia. Como resultado, o jovem foi condenado por agressão sexual.

Aceitável / Inaceitável

Conhece a Micaela



Ela:

- tem 16 anos e está insegura sobre a sua aparência;
- é inteligente, divertida e sempre cheia de histórias;
- tenta sempre manter todos felizes;
- confunde-se facilmente com as suas emoções, acha difícil confiar nas outras pessoas;
- é muito sensível à raiva e à agressão.

A Micaela quer ficar com alguém...

Será o Vitor?



Ele:

- é alto, bonito, um atleta; usa roupas da moda;
- sabe que as raparigas gostam dele e muitas vezes tem uma nova namorada
- tem muitos seguidores nas redes sociais
- diz à Micaela que a ama
- não gosta de falar sobre problemas
- pode ser imprudente e nem sempre a trata de uma forma que mostra que ele se importa
- tem ciúmes sem motivo; frequentemente diz mentiras
- está sempre focado em conseguir o que quer
- tenta convencê-la a ser mais sexual

Será o André?



Ele:

- é meio nerd, segundo as outras raparigas/não usa roupas modernas;
- é sensível, inteligente, atencioso;
- é interessado em computadores e física;
- diz à Micaela que a ama;
- fala com ela sobre problemas e está disposto a comprometer-se;
- respeita as opiniões dela e trata-a de uma forma que mostra que ele se importa com ela;
- gosta de passar tempo com ela e entende quando ela precisa de espaço;
- toma decisões sexuais com ela e fala abertamente sobre o que ambos pensam que está e não está bem.

Será o Diogo?



Ele:

- é fofo e atraente, usa roupas de marca;
- tem muito dinheiro e o modelo de telemóvel mais recente;
- diz à Micaela que a ama;
- grita com ela quando eles discutem e insulta-a;
- continuadamente ignora os sentimentos dela;
- acusa-a de namoriscar ou trair sem motivo, às vezes agride-a verbal ou fisicamente como resultado disso;
- controla para onde ela vai, quem ela vê e com quem ela fala;
- determina como, quando e onde a atividade sexual ocorre, mesmo que ela não se sinta pronta.

Por quem é que a Micaela se sentirá atraída?



Vitor



André



Diogo

O que é que a Micaela ganha com o primeiro relacionamento? O que ela ganha com o segundo? E com o terceiro?

O que é que o Vitor ganha com este relacionamento? O que é que o André ganha com o relacionamento? E o Diogo?

Anexo 10

1. **ALGUÉM QUE CUIDA DE TI**	**2.** **ALGUÉM COM QUEM PODES CONVERSAR SOBRE QUALQUER COISA**
3. **ALGUÉM QUE GOSTA DE FAZER AS MESMAS COISAS QUE TU**	**4.** **ALGUÉM QUE TE ABRAÇA E BEIJA**
5. **ALGUÉM COM QUEM FAZES AMOR**	**6.** **ALGUÉM QUE TE COMPRA PRESENTES**
7. **ALGUÉM QUE TEM UM CARRO**	**8.** **ALGUÉM QUE TEM MUITO DINHEIRO**
9. **ALGUÉM QUE É SINCERO E HONESTO**	**10.** **ALGUÉM QUE TE VAI AMAR, MESMO QUE TU NÃO PAREÇAS PERFEITO AGORA**
11. **ALGUÉM MAIS VELHO QUE TU**	**12.** **ALGUÉM QUE PARECE BOM**
13. **ALGUÉM QUE TEM CIÚME DE TI**	**14.** **ALGUÉM QUE ESTÁ EM CONTATO CONSTANTE CONTIGO**
15. **ALGUÉM QUE TE FAZ ELOGIOS**	**16.** **ALGUÉM QUE DESEJA ESTAR CONTIGO PARA O RESTO DA VIDA;**
17. **ALGUÉM QUE PARTILHA OS SEUS SENTIMENTOS CONTIGO**	**18.** **ALGUÉM QUE NÃO TE PRESSIONA A FAZER COISAS QUE TU NÃO DESEJAS**
19. **ALGUÉM QUE NÃO TE TRAIRIA**	**20.** **ALGUÉM QUE VAI ESPERAR ATÉ QUE ESTEJAS PRONTO PARA FAZER SEXO**
21. **ALGUÉM DA TUA IDADE**	**22.** **ALGUÉM QUE TEM UM BOM CARÁTER**
23. **ALGUÉM QUE TE PODE FAZER RIR**	**24.** **ALGUÉM QUE ACHA QUE TU NÃO DEVIAS TER EXPERIÊNCIA SEXUAL**
25. **ALGUÉM QUE NEGLIGENCIA OS SEUS AMIGOS E PASSA MAIS TEMPO CONTIGO**	**26.** **ALGUÉM QUE NÃO ESPERA QUE TU TENHAS MUITO DINHEIRO**
27. **ALGUÉM QUE NÃO ESPERA QUE TU TENHAS UM CARRO**	**28.** **ALGUÉM QUE SEMPRE TEM TEMPO PARA TE OUVIR**
29. **ALGUÉM QUE MOSTRA AFETO**	**30.** **ALGUÉM DE QUEM TU PODES CUIDAR E PROTEGER**
31. **ALGUÉM QUE PODES APRESENTAR À TUA FAMÍLIA E AMIGOS**	**32.** **ALGUÉM COM QUEM TU PODES CASAR E TER FILHOS**

Formação de Facilitadores do Programa "Respeito e Tolerância"

……..

data, local

Questionário de avaliação

1. Estás satisfeito/a com a tua participação no programa de formação?

Sim ☐ Parcialmente ☐ Não ☐

2. A sua participação na formação melhorou a sua compreensão sobre a violência de género?

Sim ☐ Parcialmente ☐ Não ☐

3. Acha que após a sua participação na formação possui as competências para implementar o Programa de Trabalho com os Jovens?

Sim ☐ Parcialmente ☐ Não ☐

4. Vai aplicar este programa no seu contexto profissional?

Sim ☐ Parcialmente ☐ Não ☐

5. Acha que o Programa será útil para os jovens com quem trabalha?

Sim ☐ Parcialmente ☐ Não ☐

6. Comentários e Recomendações

……
……
……
……

Obrigada!

C E R T I F ICADO

de

……..

Pela sua participação na formação de facilitadores
do programa „Respeito e Tolerância"
no ãmbito do Projeto "Promote Respect and Tolerance – PROSPECT"



local……

……..

data ……..

Gestor do Projeto:

Este documento foi financiado pelo programa "Rights, Equality and Citizenship" (2014-2020) da União Europeia. O conteúdo representa a visão dos parceiros do projeto PROSPECT e é da sua exclusiva responsabilidade. A Comissão Europeia não assume qualquer responsabilidade pela utilização que possa ser feita das informações nele contidas.

Julho, 2021

RESPEITO E TOLERÂNCIA



Manual para facilitadores

O projeto "Promote Respect and Tolerance – ProSpecT" é financiado pelo Programa "Rights, Equality and Citizenship" (2014-2020) da União Europeia

INTRODUÇÃO

Este manual foi desenvolvido no âmbito do projeto "Promote Respect and Tolerance – ProSpecT", cofinanciado pelo Programa Rights, Equality and Citizenship" (REC) da União Europeia.

O objetivo do projeto é empoderar os jovens no sentido de estabelecerem relacionamentos saudáveis, igualitários e tolerantes.

Porque é necessário trabalhar sobre os tópicos da igualdade nas relações?

Ter relacionamentos românticos saudáveis, iguais e tolerantes durante a adolescência é uma das coisas mais importantes para o bem-estar, saúde, frequência escolar, realização e autoestima dos adolescentes. Eles são a base para os comportamentos e autoestima nos seus relacionamentos futuros.
Infelizmente, os relacionamentos muitas vezes são acompanhados de violência, que pode variar de provocação abusiva a abuso sexual. A violência no namoro de adolescentes é vista por muitos autores como um grave problema de saúde pública. Alguns acreditam que essa violência é mais frequente do que em casais mais velhos.

Ao participar nas atividades apresentadas neste Manual, os jovens aumentarão a sua compreensão sobre o que é e o que não é uma relação igualitária e saudável, pretendendo-se que isso os impeça de se tornarem agressores ou vítimas de violência no namoro.

O Manual foi elaborado para ser usado por escolas e organizações juvenis, através da implementação de atividades com jovens entre os 13 e os 18 anos.

O Manual consiste em 3 sessões, cada uma com a duração de 90 minutos. Uma aplicação online também foi desenvolvida, para fornecer recursos relacionados com as atividades presentes neste Manual. (Link da aplicação: http://chancebg.org/?page_id=1159)

Algumas recomendações para os facilitadores:

São utilizados métodos interativos - exercícios, estudos de caso e jogos.

As sessões de formação são conduzidas por um ou dois facilitadores - professores, psicólogos, assistentes sociais, etc. Não é necessária qualificação profissional especial, mas a experiência de trabalho com jovens desta idade é recomendada. O facilitador define as tarefas, orienta e resume as discussões e monitoriza como os processos do grupo estão a ser desenvolvidos (atividade, motivação, conflitos).

Para aumentar a atividade, motivação e comunicação dos participantes será bom enfatizar que a opinião e as ideias de todos os participantes são igualmente importantes para o trabalho em grupo.

Tamanho do grupo - 18-20 participantes. Todos os participantes e o facilitador sentam-se em círculo, exceto quando trabalham em pequenos grupos ou quando um exercício requer um formato diferente. Sentar em círculo coloca todos os participantes numa situação de igualdade.

Sessão I

Quebra Gelo e Introdução
Amor, Amizade, Intimidade

I. Introdução

- ***Palavras introdutórias do facilitador***

O facilitador apresenta brevemente o projeto numa linguagem compreensível para adolescentes.

O segundo passo é explicar aos jovens porque a formação é necessária e qual a sua finalidade. Por exemplo:

"Neste grupo teremos a oportunidade de pensar sobre os relacionamentos românticos que iniciamos. Às vezes eles magoam-nos, mas muitas vezes aceitamo-los e toleramo-los por uma variedade de razões. Falaremos sobre os riscos de estar numa situação desfavorável, tais como sofrer humilhação, desrespeito e até dores físicas, ser oprimido e ser utilizado pelo/a nosso/a parceiro/a como objeto e propriedade sua. Este é um grupo que vos deixará mais informados sobre o que é aceitável e o que não é; fará com que pensem sobre os relacionamentos em que estão ou sobre aqueles que irão iniciar".

É muito **importante**, quando apresentarmos o programa aos jovens, enfatizar que se trata de uma formação, não de um grupo terapêutico. Mas, devido à natureza dos tópicos abordados, é possível que eles façam associações com as suas experiências pessoais. Eles não devem partilhar com o grupo detalhes pessoais e sentimentos que alguém possa usar indevidamente mais tarde.

Os adolescentes têm que entender que estamos disponíveis e prontos para ter tempo e conversar sobre o que os preocupa fora do grupo, bem como poderemos encaminhá-los para profissionais que possam prestar ajuda qualificada, se necessário.

- ***Apresentação dos participantes, regras do grupo, expectativas***

O grupo está organizado em círculo. Cada um dos participantes apresenta-se. Modelo para apresentação:

Eu sou ..... *A coisa mais importante para mim numa relação é .....* *Estou aqui porque .....* *Espero que .....*

- **Regras para o trabalho em grupo**

Para que os participantes se sintam bem durante a sessão é necessário definir as regras do grupo. O facilitador convida os jovens a criarem regras. / *Os jovens sugerem algumas e o facilitador escreve-as num cartaz /.*

Exemplo de regras: *Ouvir o outro; Sem julgamento e insultos; Telemóveis - no 'modo silencioso'; Falar apenas sobre o que acontece no grupo*

- **Preenchimento de um questionário** *(Anexo 1)*

O questionário é preenchido no início e no final do programa. É necessário para avaliar os resultados das atividades do projeto e deve ser apresentado muito brevemente.

II. Exercícios sobre os temas

- **"Mitos sobre os relacionamentos na adolescência"-** *discussão*

Os participantes são divididos em 6 pequenos grupos.

Cada grupo recebe uma tese (Anexo 2). Durante 7 a 8 minutos, os grupos preparam argumentos para provar as suas teses. Seguem-se apresentações e discussões (não mais do que 5 minutos cada).

Primeira disussão:

I grupo: Num relacionamento romântico, a rapariga deve conformar-se aos desejos do rapaz.
II grupo: Num relacionamento romântico, o rapaz deve conformar-se aos desejos da rapariga.

Segunda discussão:

III grupo: A intimidade sexual aumenta o amor.
IV grupo: Amor sem sexo e sexo sem amor são possíveis.

Terceira discussão:

V grupo: As pessoas são ciumentas quando estão apaixonadas.
VI grupo: O ciúme não é uma expressão de amor.

O facilitador ouve as apresentações sem interferir, avaliar ou tomar partido. Deve resumir, enfatizando que é importante ouvirem todas as teses, mesmo que não as aceitemos.

"Por amor" – *estudos de caso*

Os participantes são divididos em 3 grupos. O facilitador dá a cada grupo um estudo de caso (*Anexo 3*) ou pede aos participantes que acedam à aplicação online para verem lá os casos. Os participantes de cada grupo discutem o estudo de caso e respondem às questões. Cada grupo elege um porta-voz. Quando os grupos estiverem preparados, os porta-voz apresentam as conclusões aos restantes.

Caso 1

O João está apaixonado pela Cristina. No entanto, ela não lhe presta qualquer atenção. Ela namora com um rapaz mais velho. O João partilha os seus sentimentos com a melhor amiga da Cristina, Beatriz. Ele convida-a para tomarem café para falarem sobre a Cristina. A Beatriz é uma boa amiga e o João aprecia isso e costuma dizer-lhe. Ao levá-la a casa numa noite, ele beija a Beatriz, apesar de não saber que ela está apaixonada por ele.

Questões:

O que vai acontecer a seguir? O que esse beijo significa - amizade, amor, desespero ou ...? A Beatriz deve aproveitar a oportunidade para iniciar um relacionamento com o João? É possível que o João goste da Beatriz ou está apenas a usá-la?

Caso 2

O Pedro e a Irina namoram há três meses. O Pedro está perdidamente apaixonado por ela. Ele espera por ela depois da escola, compra-lhe pequenos presentes, liga e envia mensagens de texto constantemente ... Todos os seus amigos estão com ciúmes porque ele é alto, bonito e obviamente gosta muito, muito de Irina. Ela está feliz com ele. No entanto, ele não gosta dos amigos dela. Acha-os estúpidos e ela perde tempo com eles em vez de ficar com ele. Ele tem ciúme dos rapazes e fica irritado com as raparigas. Hoje, o Roberto, que é o melhor amigo da Irina na turma, faz anos e ela promete que vai. O Pedro ameaça-a que se ela for à festa sem ele, isso significa o fim do relacionamento.

Questões:

O que vai acontecer a seguir? Como é que o Pedro mostra o seu amor por Irina? A Irina deve sacrificar os seus amigos em nome do amor? A Irina será feliz sem o Pedro? E será que é feliz sem amigos?

Caso 3

A Sónia e o José estão juntos há vários meses. Ele tem 17 anos e ela 15. Para a Sónia, o José é o amor da sua vida. Ele é a alma da "festa", todos gostam dele e é muito divertido quando estão juntos. Ultimamente, porém, o José costuma dizer que é hora da Sónia provar o seu

amor por ele fazendo sexo. Ela tem medo de não estar pronta para fazer sexo, mas não quer perder o relacionamento com ele. O José é insistente e um dia, quando estão sozinhos depois de uma festa em sua casa, ele diz-lhe que se eles não fizerem sexo, isso significa o fim do relacionamento ...

Questões:

O que vai acontecer a seguir? É preciso ter intimidade para que o amor sobreviva? E o sexo é suficiente para manter o amor? Precisamos fazer sacrifícios para provar o nosso amor?

III. Sumário da sessão e feedback

Todos estão sentados em círculo. O facilitador partilha numa frase os seus sentimentos sobre a atividade concluída e sugere aos outros participantes que façam o mesmo seguindo o modelo:

Para mim a sessão de hoje foi útil porque ..... ou *Hoje a coisa mais interessante para mim foi .... porque ..... E para ti?*

Data …….
Escola …….

QUESTIONÁRIO

para investigar sobre as atitudes dos jovens em relação aos relacionamentos românticos

Obrigada por preencheres este questionário. Por favor, responde o que pensas que seria aceitável num relacionamento entre duas pessoas.

Marca apenas uma resposta para cada pergunta. O questionário é anónimo, pelo que podes responder honestamente.

Quem consideras que deve tomar as decisões sobre…

	Eu devo decidir	**Podemos discutir sobre isso, mas eu devo decidir**	**Devemos decidir em conjunto**	**Discutimos sobre isso, mas o/a meu/minha companheiro/a deve decidir**	**O/a meu/minha companheiro/a deve tomar a decisão**
os amigos que tens?	☐	☐	☐	☐	☐
as roupas que usas?	☐	☐	☐	☐	☐
onde gastas o teu dinheiro?	☐	☐	☐	☐	☐

É aceitável para ti se o teu namorado / namorada …

	Não	**Não é aceitável, mas eu perdoaria se ele/ela me fizesse isso**	**É aceitável se eu tiver feito algo que o/a chateasse/incomodasse**	**Sim**
te trair?	☐	☐	☐	☐
te toque mesmo quando tu não queres?	☐	☐	☐	☐
te pressione a ter relações sexuais?	☐	☐	☐	☐
te diga o que deves fazer?	☐	☐	☐	☐
te maltrate?	☐	☐	☐	☐

É aceitável para ti…

	Não	É aceitável se ele/ela tivesse feito algo que me chateasse / incomodasse	Sim
trair o teu namorado/namorada?	☐	☐	☐
tocar nele/nela mesmo que ele/ela não quisesse?	☐	☐	☐
Pressioná-lo/pressioná-la a ter relações sexuais?	☐	☐	☐
dizer-lhe o que deve fazer?	☐	☐	☐
Maltratá-lo/maltratá-la física e/ou psicologicamente?	☐	☐	☐

Numa relação é aceitável para ti que o teu namorado/namorada …

	Não	Às vezes	Sim
mexa no teu telemóvel?	☐	☐	☐
te ligue ou envie mensagens constantemente?	☐	☐	☐
te tire fotos ou te filme sem a tua permissão?	☐	☐	☐
deixe comentários foleiros sobre ti nas redes sociais?	☐	☐	☐
queira saber as tuas passwords das redes sociais?	☐	☐	☐

Se passares por alguma das situações acima descritas e precisares de ajuda, sabes a quem podes pedir?☐ Sim ☐ Não

Se sim, a quem pedirias ajuda?
……
……
……

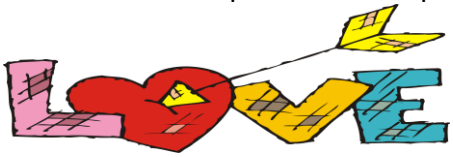
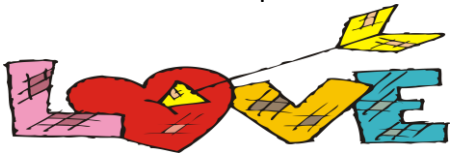
Achas que sabes o suficiente sobre como construir um relacionamento saudável?

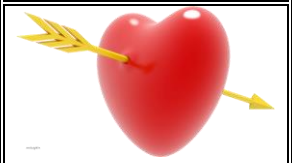
☐ Sim ☐Não

Há mais alguma coisa que gostarias de saber sobre relacionamentos íntimos? Se sim, por favor refere.……
……
……
Género: _____ Idade : ……

I discussão: I grupo:	Num relacionamento romântico, a rapariga deve conformar-se aos desejos do rapaz.	
I discussão: II grupo:	Num relacionamento romântico, o rapaz deve conformar-se aos desejos da rapariga.	

II discussão: III grupo:	A intimidade sexual aumenta o amor.	
II discussão: IV grupo:	Amor sem sexo e sexo sem amor são possíveis.	

III discussão: V grupo:	As pessoas são ciumentas quando estão apaixonadas. 
III discussão: VI grupo:	O ciúme não é uma expressão de amor. 

Caso 1	
	O João está apaixonado pela Cristina. No entanto, ela não lhe presta qualquer atenção. Ela namora com um rapaz mais velho. O João partilha os seus sentimentos com a melhor amiga da Cristina, Beatriz. Ele convida-a para tomarem café para falarem sobre a Cristina. A Beatriz é uma boa amiga e o João aprecia isso e costuma dizer-lhe. Ao levá-la a casa numa noite, ele beija a Beatriz, apesar de não saber que ela está apaixonada por ele.
Questões: O que vai acontecer a seguir? O que esse beijo significa - amizade, amor, desespero ou ...? A Beatriz deve aproveitar a oportunidade para iniciar um relacionamento com o João? É possível que o João goste da Beatriz ou está apenas a usá-la?	

Caso 2	
	O Pedro e a Irina namoram há três meses. O Pedro está perdidamente apaixonado por ela. Ele espera por ela depois da escola, compra-lhe pequenos presentes, liga e envia mensagens de texto constantemente ... Todos os seus amigos estão com ciúmes porque ele é alto, bonito e obviamente gosta muito, muito de Irina. Ela está feliz com ele. No entanto, ele não gosta dos amigos dela. Acha-os estúpidos e ela perde tempo com eles em vez de ficar com ele. Ele tem ciúme dos rapazes e fica irritado com as raparigas. Hoje, o Roberto, que é o melhor amigo da Irina na turma, faz anos e ela promete que vai. O Pedro ameaça-a que se ela for à festa sem ele, isso significa o fim do relacionamento.
Questões: O que vai acontecer a seguir? Como é que o Pedro mostra o seu amor por Irina? A Irina deve sacrificar os seus amigos em nome do amor? A Irina será feliz sem o Pedro? E será que é feliz sem amigos?	

Caso 3	
	A Sónia e o José estão juntos há vários meses. Ele tem 17 anos e ela 15. Para a Sónia, o José é o amor da sua vida. Ele é a alma da "festa", todos gostam dele e é muito divertido quando estão juntos. Ultimamente, porém, o José costuma dizer que é hora da Sónia provar o seu amor por ele fazendo sexo. Ela tem medo de não estar pronta para fazer sexo, mas não quer perder o relacionamento com ele. O José é insistente e um dia, quando estão sozinhos depois de uma festa em sua casa, ele diz-lhe que se eles não fizerem sexo, isso significa o fim do relacionamento ...
Questões: O que vai acontecer a seguir? É preciso ter intimidade para que o amor sobreviva? E o sexo é suficiente para manter o amor? Precisamos fazer sacrifícios para provar o nosso amor?	

Sessão II

Relacionamentos Saudáveis e Doentios
Comportamento aceitável / inaceitável
Estudo de caso "Micaela"

I. Introdução:

- **Questões para o grupo:**

- Como se sentem após a primeira sessão? Qual foi a coisa mais importante para vocês?

É importante que o facilitador oriente os participantes a partilhar sobre o impacto da sessão nos seus pensamentos, sentimentos e comportamentos.

- **Lembre os participantes de seguirem as regras para o trabalho em grupo / da primeira sessão /.**

II. Exercícios sobre os temas

- **Relações saudáveis e doentias**/*comparação* /

A seguinte tabela está desenhada num cartaz:

Relação saudável/igualitária	***Relação não saudável/desigual***
- …..	- ….

Cada participante partilha características que, segundo ele, definem relações saudáveis e não saudáveis. O facilitador escreve as respostas no cartaz, incentivando os participantes a sugerirem mais ideias. Finalmente, o facilitador resume as respostas.

- **"Aceitável/Não aceitável" –** *Um exercício para promover o consenso de grupo*

Os participantes são divididos em 3-4 grupos. Cada grupo recebe um caso (Anexo 1) para discutir. Deve-se chegar a um consenso no grupo sobre se o comportamento das personagens é **aceitável ou inaceitável.**

Caso 1:

O Carlos ouve outras pessoas a falar sobre como manter as suas namoradas na linha e acredita que é importante ser ele a mandar. Ele nunca bateria na sua namorada, mas quando eles discutem os dois ficam muito exaltados e quando ela vai longe demais, ele às vezes empurra-a contra a parede para marcar a sua posição.

Caso 2:

O Rodrigo terminou com a namorada porque chegou ao ponto em que eles discutiam o tempo todo. Após terminarem, ela liga para ele e pede que ele apague várias fotos

íntimas que tem dela no seu telemóvel. O Rodrigo diz-lhe que já as apagou, mas na realidade não o fez. Quando ele e os seus amigos se juntam, costumam partilhar fotos das raparigas com as quais têm relacionamentos e daquelas com quem estiveram no passado.

Caso 3:

A Marina apaixonou-se pelo Cristiano, que vai à sua residência algumas vezes por semana para vê-la. Eles têm um relacionamento físico muito forte e ele diz que ela é a única pessoa com quem ele pode realmente conversar. Ele também lhe disse que não está pronto para um relacionamento sério. A Marina sabe que ele está com outras raparigas. Ele até falou com algumas delas ao telefone quando estiveram juntos. Nesses momentos, ela se sente mal ao pensar nas outras, mas ela ama-o tanto que acaba por aceitar a situação.

Caso 4:

Um rapaz de 17 anos fez sexo com a sua namorada de 13 anos. A mãe dela descobriu e contou à polícia. Como resultado, o jovem foi condenado por agressão sexual.

Segue-se a discussão em grupo.

Neste exercício, é importante para o facilitador certificar-se de que todos compreendam o que é um consenso. Deve ser algo claro para todos e que deve ser alcançado em conjunto.

*O **objetivo** deste exercício é criar uma discussão e apresentar diferentes pontos de vista.*

O ponto principal** deste exercício é permitir que cada pessoa expresse a sua opinião sem julgamento. Algumas pessoas acham muito desconfortável quando os outros não concordam com elas e podem reagir de maneiras diferentes. O ponto central aqui é que não se trata de certo ou errado, mas de "aceitável" ou "inaceitável". **Isso pode ser diferente para pessoas diferentes.

*O mais **importante** para o facilitador é evitar partilhar a sua opinião e apenas refletir sobre o que está a ser dito pelos participantes, contribuindo para o processo apenas se as discussões forem unilaterais.*

- **“Conhece a Micaela”** – *estudo de caso*

Os participantes são divididos em 3-4 grupos. O facilitador lê a história da Micaela. Em seguida, distribui a cada grupo um conjunto de cartões com perguntas (Anexo 2) ou pede aos participantes que acedam à aplicação online e vejam a atividade lá. **A Micaela** tem 16 anos. Ela está insegura sobre a sua aparência. Ela é inteligente, divertida e sempre cheia de histórias. A Micaela tenta sempre manter todos felizes. Ela confunde-se facilmente com as suas emoções, acha difícil confiar nas outras pessoas e é muito sensível à raiva e à agressão. A Micaela quer ficar com alguém. Será o Vitor? Ou o André? Ou talvez o Diogo?

Vitor:

- é alto, bonito, um atleta; usa roupas da moda;
- sabe que as raparigas gostam dele e muitas vezes tem uma nova namorada
- tem muitos seguidores nas redes sociais
- diz à Micaela que a ama
- não gosta de falar sobre problemas
- pode ser imprudente e nem sempre a trata de uma forma que mostra que ele se importa
- tem ciúmes sem motivo; frequentemente diz mentiras
- está sempre focado em conseguir o que quer
- tenta convencê-la a ser mais sexual

André

- é meio nerd, segundo as outras raparigas/não usa roupas modernas;
- é sensível, inteligente, atencioso;
- é interessado em computadores e física;
- diz à Micaela que a ama;
- fala com ela sobre problemas e está disposto a comprometer-se;
- respeita as opiniões dela e trata-a de uma forma que mostra que ele se importa com ela;
- gosta de passar tempo com ela e entende quando ela precisa de espaço;
- toma decisões sexuais com ela e fala abertamente sobre o que ambos pensam que está e não está bem.

Diogo:

- é fofo, usa roupas de marca;
- tem muito dinheiro e o modelo de telemóvel mais recente;
- diz à Micaela que a ama;
- grita com ela quando eles discutem e insulta-a;
- continuadamente ignora os sentimentos dela;
- acusa-a de namoriscar ou trair sem motivo, às vezes agride-a verbal ou fisicamente como resultado disso;
- controla para onde ela vai, quem ela vê e com quem ela fala;
- determina como, quando e onde a atividade sexual ocorre, mesmo que ela não se sinta pronta

Tarefa: Responde às questões:

1. Por quem é que a Micaela se sentirá atraída?
2. O que é que a Micaela pode receber de cada uma destas relações?
3. O que é que cada um dos parceiros da Micaela obtém com o relacionamento?

Após debate nos pequenos grupos, é realizada uma discussão em grande grupo.

Resumo dos estudos de caso

Todos nós sabemos como é um relacionamento saudável. Implica respeito - honestidade - igualdade - liberdade - consentimento-**comunicação**. Então, porque é que muitas pessoas acabam em relações abusivas?

III. Sumário da sessão e feedback

Todos estão sentados em círculo. O facilitador partilha numa frase os seus sentimentos sobre a atividade concluída e sugere aos outros participantes que façam o mesmo seguindo o modelo:

Para mim a sessão de hoje foi útil porque ..... ou *Hoje a coisa mais interessante para mim foi .... porque ..... E para ti?*

O Carlos ouve outras pessoas a falar sobre como manter as suas namoradas na linha e acredita que é importante ser ele a mandar. Ele nunca bateria na sua namorada, mas quando eles discutem os dois ficam muito exaltados e quando ela vai longe demais, ele às vezes empurra-a contra a parede para marcar a sua posição.

Aceitável/Inaceitável

O Rodrigo terminou com a namorada porque chegou ao ponto em que eles discutiam o tempo todo. Após terminarem, ela liga para ele e pede que ele apague várias fotos íntimas que tem dela no seu telemóvel. O Rodrigo diz-lhe que já as apagou, mas na realidade não o fez. Quando ele e seus amigos se reúnem, costumam partilhar fotos das raparigas com as quais têm relacionamentos e daquelas com quem eles estiveram no passado.

Aceitável/Inaceitável

A Marina apaixonou-se pelo Cristiano, que vai à sua residência algumas vezes por semana para vê-la. Eles têm um relacionamento físico muito forte e ele diz que ela é a única pessoa com quem ele pode realmente conversar. Ele também lhe disse que não está pronto para um relacionamento sério. A Marina sabe que ele está com outras raparigas. Ele até falou com algumas delas ao telefone quando estiveram juntos. Nesses momentos, ela se sente mal ao pensar nas outras, mas ela ama-o tanto que acaba por aceitar a situação.

Aceitável/Inaceitável

Um rapaz de 17 anos fez sexo com a sua namorada de 13 anos. A mãe dela descobriu e contou à polícia. Como resultado, o jovem foi condenado por agressão sexual.

Aceitável/Inaceitável

Conhece a Micaela



Ela:

- tem 16 anos e está insegura sobre a sua aparência;
- é inteligente, divertida e sempre cheia de histórias;
- tenta sempre manter todos felizes;
- confunde-se facilmente com as suas emoções, acha difícil confiar nas outras pessoas;
- é muito sensível à raiva e à agressão.

A Micaela quer ficar com alguém...

Será o Vítor?



Ele:

- é alto, bonito, um atleta; usa roupas da moda;
- sabe que as raparigas gostam dele e muitas vezes tem uma nova namorada
- tem muitos seguidores nas redes sociais
- diz à Micaela que a ama
- não gosta de falar sobre problemas
- pode ser imprudente e nem sempre a trata de uma forma que mostra que ele se importa
- tem ciúmes sem motivo; frequentemente diz mentiras
- está sempre focado em conseguir o que quer
- tenta convencê-la a ser mais sexual

Será o André?



Ele:

- é meio nerd, segundo as outras raparigas/não usa roupas modernas;
- é sensível, inteligente, atencioso;
- é interessado em computadores e física;
- diz à Micaela que a ama;
- fala com ela sobre problemas e está disposto a comprometer-se;
- respeita as opiniões dela e trata-a de uma forma que mostra que ele se importa com ela;
- gosta de passar tempo com ela e entende quando ela precisa de espaço;
- toma decisões sexuais com ela e fala abertamente sobre o que ambos pensam que está e não está bem.

Será o Diogo?



Ele:

- é fofo e atraente, usa roupas de marca;
- tem muito dinheiro e o modelo de telemóvel mais recente;
- diz à Micaela que a ama;
- grita com ela quando eles discutem e insulta-a;
- continuadamente ignora os sentimentos dela;
- acusa-a de namoriscar ou trair sem motivo, às vezes agride-a verbal ou fisicamente como resultado disso;
- controla para onde ela vai, quem ela vê e com quem ela fala;
- determina como, quando e onde a atividade sexual ocorre, mesmo que ela não se sinta pronta..

Por quem é que a Micaela se sentirá atraída?



Vítor



André



Diogo

O que é que a Micaela ganha com o primeiro relacionamento? O que ela ganha com o segundo? E com o terceiro?

O que é que o Vitor ganha com este relacionamento? O que é que o André ganha com o relacionamento? E o Diogo?

Sessão III

Poder e controlo
O bom parceiro

I. Intodução

- **Questões para o grupo:**

  - Como se sentem após a primeira sessão?

  - Qual foi a coisa mais importante para vocês?

É importante que o facilitador oriente os participantes a partilhar sobre o impacto da sessão nos seus pensamentos, sentimentos e comportamentos.

- **Lembre os participantes de seguir as regras para o trabalho em grupo.**

II. Exercícios sobre os temas

- **Brainstorming**

O grupo está organizado em círculo. Todos partilham o que entendem da frase "ter poder sobre alguém".
O facilitador anota as respostas num cartaz, incentivando os participantes a sugerirem mais ideias.



O facilitador resume as respostas do grupo.

O facilitador pode dar aos participantes o seguinte exemplo de definição de poder: "Poder - uma forte influência, que se expressa no direito e na oportunidade de controle e submissão da vontade de alguém"

- **Quem tem poder sobre quem na escola?–** *brainstorming*

Identificar grupos de pessoas na escola que têm poder sobre outros grupos. O facilitador escreve as declarações dos participantes num cartaz.

(sugestões - professores/alunos, fortes/fracos, rapazes/raparigas, ricos/pobres, pretos/brancos, ...)

Questões para discussão:

- Quem são "aqueles que exercem o poder" e "aqueles sobre os quais o poder é exercido"?

- Como se expressa poder?

- Onde estão vocês nesta lista?

- Como se sentem com isso?

- Quão confortável ou desconfortável é a sensação de estar lá?

- O que acham que acontece quando estão no grupo sem poder?

Por exemplo: se alguém se sentir ofendido sem motivo, pode ir para casa e intimidar a sua irmã mais nova. **A pessoa está a tentar transferir-se para o grupo com poder.**

- **Poder e controle num contexto de relacionamento íntimo -** *discussão*

Discussão sobre as seguintes questões:

1. É possível alcançar uma harmonia eterna num relacionamento? Porquê?

2. Quais são as manifestações de poder num relacionamento?

- **"O bom parceiro " -** *discussão*

Descrição: O grupo é dividido em grupos menores (máx. 6 pessoas em cada grupo). O facilitador dá a cada grupo um conjunto de cartões "O Bom Parceiro" (Anexo 1) ou pede aos participantes para acederem à aplicação online e verem a atividade aí.

33. Alguém que cuida de ti;
34. Alguém com quem podes conversar sobre qualquer coisa;
35. Alguém que gosta de fazer as mesmas coisas que tu;
36. Alguém que te abraça e beija;
37. Alguém com quem fazes amor;
38. Alguém que te compra presentes;
39. Alguém que tem um carro;
40. Alguém que tem muito dinheiro;
41. Alguém que é sincero e honesto;
42. Alguém que te vai amar, mesmo que tu não pareças perfeito agora;
43. Alguém mais velho que tu;
44. Alguém que parece bom;
45. Alguém que tem ciúme de ti;

46. Alguém que está em contato constante contigo;
47. Alguém que te faz elogios;
48. Alguém que deseja estar contigo para o resto da vida;
49. Alguém que partilha os seus sentimentos contigo;
50. Alguém que não te pressiona a fazer coisas que tu não desejas;
51. Alguém que não te trairia;
52. Alguém que vai esperar até que estejas pronto para fazer sexo;
53. Alguém da tua idade;
54. Alguém que tem um bom caráter;
55. Alguém que te pode fazer rir;
56. Alguém que acha que tu não devias ter experiência sexual;
57. Alguém que negligencia os seus amigos e passa mais tempo contigo;
58. Alguém que não espera que tu tenhas muito dinheiro;
59. Alguém que não espera que tu tenhas um carro;
60. Alguém que sempre tem tempo para te ouvir;
61. Alguém que mostra afeto;
62. Alguém de quem tu podes cuidar e proteger;
63. Alguém que podes apresentar à tua família e amigos;
64. Alguém com quem tu podes casar e ter filhos.

Instruções: Lê os cartões e escolhe os 10 que achas que melhor descrevem o parceiro "ideal". Classifica as características por importância.

Cada um dos grupos apresenta o seu trabalho e explica sua escolha.

Informação para o facilitador: Algumas ideias para estimular a discussão:

Alguém que gosta de fazer as mesmas coisas que tu. Pode ser bom fazer algumas coisas juntos, mas em nenhum caso vocês devem fazer tudo juntos - seria bom teres atividades com os teus amigos, por exemplo, que não incluíssem o teu parceiro. Por exemplo: deporto, dança, compras, etc., especialmente se o relacionamento não está muito bem.

Alguém que te compra presentes. Isso pode parecer bom, mas será que essa pessoa não fará com que sintas que "lhe deves" alguma coisa? Qual poderia ser o resultado disso? Não te vais sentir pressionado a fazer coisas que não queres?

Alguém que está em contacto constante contigo. Isso pode parecer bom no início, mas não será chato? Não será uma forma de controle e de comportamento de propriedade disfarçado

de preocupação excessiva?

Alguém que te faz elogios. Novamente, isso pode ser bom, mas também pode ser visto como manipulação - especialmente se for de um homem mais velho. Como podes saber a diferença?

Alguém que quer estar contigo para o resto da vida. Isso é tão importante na tua idade / adolescente? É realista? Conheces algum relacionamento que começou na adolescência e que permaneceu para sempre?

Alguém que negligencia os seus amigos para passar mais tempo contigo. O que acontecerá se o vosso relacionamento chegar ao fim? Gostarias de deixar os teus amigos por causa do teu parceiro?

- **Sumário e feedback**

Todos estão sentados em círculo. O facilitador partilha numa frase os seus sentimentos sobre a atividade concluída e sugere aos outros participantes que façam o mesmo seguindo o modelo:

Para mim a sessão de hoje foi útil porque ..... ou *Hoje a coisa mais interessante para mim foi .... porque ..... E para ti?*

III. Encerramento

- ***Preenchimento de um questionário*** */Anexo 2/*

O questionário é preenchido no início e no final do programa. É necessário para a avaliação das atividades do projeto.

- **Parede da amizade**

Colam-se na parede tantas folhas quantos os participantes do grupo, com os seus nomes nelas.

Instrução: "Escreve algo bom em cada folha de cada colega. Pode ser um desejo, um elogio, uma palavra gentil, ..."

Depois de preenchidas as folhas, cada participante pega na sua própria folha, como forma de lembrar-se da sua participação no programa.

Depois da última sessão, cada participante recebe um **certificado.**

Anexo 1

1. **ALGUÉM QUE CUIDA DE TI**	**2.** **ALGUÉM COM QUEM PODES CONVERSAR SOBRE QUALQUER COISA**
3. **ALGUÉM QUE GOSTA DE FAZER AS MESMAS COISAS QUE TU**	**4.** **ALGUÉM QUE TE ABRAÇA E BEIJA**
5. **ALGUÉM COM QUEM FAZES AMOR**	**6.** **ALGUÉM QUE TE COMPRA PRESENTES**
7. **ALGUÉM QUE TEM UM CARRO**	**8.** **ALGUÉM QUE TEM MUITO DINHEIRO**
9. **ALGUÉM QUE É SINCERO E HONESTO**	**10.** **ALGUÉM QUE TE VAI AMAR, MESMO QUE TU NÃO PAREÇAS PERFEITO AGORA**
11. **ALGUÉM MAIS VELHO QUE TU**	**12.** **ALGUÉM QUE PARECE BOM**
13. **ALGUÉM QUE TEM CIÚME DE TI**	**14.** **ALGUÉM QUE ESTÁ EM CONTATO CONSTANTE CONTIGO**
15. **ALGUÉM QUE TE FAZ ELOGIOS**	**16.** **ALGUÉM QUE DESEJA ESTAR CONTIGO PARA O RESTO DA VIDA;**
17. **ALGUÉM QUE PARTILHA OS SEUS SENTIMENTOS CONTIGO**	**18.** **ALGUÉM QUE NÃO TE PRESSIONA A FAZER COISAS QUE TU NÃO DESEJAS**
19. **ALGUÉM QUE NÃO TE TRAIRIA**	**20.** **ALGUÉM QUE VAI ESPERAR ATÉ QUE ESTEJAS PRONTO PARA FAZER SEXO**
21. **ALGUÉM DA TUA IDADE**	**22.** **ALGUÉM QUE TEM UM BOM CARÁTER**
23. **ALGUÉM QUE TE PODE FAZER RIR**	**24.** **ALGUÉM QUE ACHA QUE TU NÃO DEVIAS TER EXPERIÊNCIA SEXUAL**
25. **ALGUÉM QUE NEGLIGENCIA OS SEUS AMIGOS E PASSA MAIS TEMPO CONTIGO**	**26.** **ALGUÉM QUE NÃO ESPERA QUE TU TENHAS MUITO DINHEIRO**
27. **ALGUÉM QUE NÃO ESPERA QUE TU TENHAS UM CARRO**	**28.** **ALGUÉM QUE SEMPRE TEM TEMPO PARA TE OUVIR**

29. **ALGUÉM QUE MOSTRA AFETO**	**30.** **ALGUÉM DE QUEM TU PODES CUIDAR E PROTEGER**
31. **ALGUÉM QUE PODES APRESENTAR À TUA FAMÍLIA E AMIGOS**	**32.** **ALGUÉM COM QUEM TU PODES CASAR E TER FILHOS**

Anexo 2

Data …….
Escola …….

QUESTIONÁRIO

para investigar sobre as atitudes dos jovens em relação aos relacionamentos românticos

Obrigada por preencheres este questionário. Por favor, responde o que pensas que seria aceitável num relacionamento entre duas pessoas.

Marca apenas uma resposta para cada pergunta. O questionário é anónimo, pelo que podes responder honestamente.

Quem consideras que deve tomar as decisões sobre…

	Eu devo decidir	**Podemos discutir sobre isso, mas eu devo decidir**	**Devemos decidir em conjunto**	**Discutimos sobre isso, mas o/a meu/minha companheiro/a deve decidir**	**O/a meu/minha companheiro/a deve tomar a decisão**
os amigos que tens?	☐	☐	☐	☐	☐
as roupas que usas?	☐	☐	☐	☐	☐
onde gastas o teu dinheiro?	☐	☐	☐	☐	☐

É aceitável para ti se o teu namorado / namorada …

	Não	**Não é aceitável, mas eu perdoaria se ele/ela me fizesse isso**	**É aceitável se eu tiver feito algo que o/a chateasse/incomodasse**	**Sim**
te trair?	☐	☐	☐	☐
te toque mesmo quando tu não queres?	☐	☐	☐	☐
te pressione a ter relações sexuais?	☐	☐	☐	☐
te diga o que deves fazer?	☐	☐	☐	☐
te maltrate?	☐	☐	☐	☐

É aceitável para ti…

	Não	É aceitável se ele/ela tivesse feito algo que me chateasse / incomodasse	Sim
trair o teu namorado/namorada?	☐	☐	☐
tocar nele/nela mesmo que ele/ela não quisesse?	☐	☐	☐
Pressioná-lo/pressioná-la a ter relações sexuais?	☐	☐	☐
dizer-lhe o que deve fazer?	☐	☐	☐
Maltratá-lo/maltratá-la física e/ou psicologicamente?	☐	☐	☐

Numa relação é aceitável para ti que o teu namorado/namorada …

	Não	Às vezes	Sim
mexa no teu telemóvel?	☐	☐	☐
te ligue ou envie mensagens constantemente?	☐	☐	☐
te tire fotos ou te filme sem a tua permissão?	☐	☐	☐
deixe comentários foleiros sobre ti nas redes sociais?	☐	☐	☐
queira saber as tuas passwords das redes sociais?	☐	☐	☐

Se passares por alguma das situações acima descritas e precisares de ajuda, sabes a quem podes pedir?☐ Sim ☐ Não

Se sim, a quem pedirias ajuda?

……
……
……

Achas que sabes o suficiente sobre como construir um relacionamento saudável?

☐ Sim ☐Não

Há mais alguma coisa que gostarias de saber sobre relacionamentos íntimos? Se sim, por favor refere……
……

Género: _____ **Idade** : ……

QUESTIONÁRIO DE FEEDBACK

dos participantes do programa de formação "Respeito e Tolerância"

1. **Estás satisfeito/a com a tua participação no programa de formação?**

   Sim ☐ Parcialmente ☐ Não ☐

2. **As atividades e informações do programa foram úteis para ti?**

   Sim ☐ Parcialmente ☐ Não ☐

3. **Consideras que tens uma maior consciência sobre relacionamentos saudáveis e não saudáveis?**

   Sim ☐ Parcialmente ☐ Não ☐

4. **A formação aumentou a tua compreensão sobre os efeitos do poder e do controle nos relacionamentos?**

   Sim ☐ Parcialmente ☐ Não ☐

5. **Achas que podes usar o conhecimento da formação para melhorares os teus relacionamentos atuais ou futuros?**

   Sim ☐ Parcialmente ☐ Não ☐

RELACIONAMENTOS ABUSIVOS / NÃO SAUDÁVEIS

O que é um relacionamento abusivo/não saudável?

• Manter o controle sobre o parceiro na forma de abuso verbal, físico, emocional ou sexual.

• Num relacionamento abusivo, um dos parceiros tem medo do outro

Teste de autoavaliação:

Como é o seu relacionamento?

Se responder "sim" a qualquer uma das afirmações abaixo, então o/a seu/sua parceiro/a está a ser abusivo/a:

- ✓ Tem medo do/a seu/sua parceiro/a;
- ✓ Tem medo de terminar com o/a seu/sua parceiro/a;
- ✓ Sente-se isolado/a da família e dos amigos por causa do/da seu/sua parceiro/a;
- ✓ Sente-se ameaçado/a se disser não ao toque ou sexo;
- ✓ Sente que o/a seu/sua parceiro/a tem duas personalidades diferentes;
- ✓ O/a seu/sua parceiro/a insulta-o/a com nomes que fazem sentir-se estúpido/a;
- ✓ O/a seu/sua parceiro/a diz-lhe que você não sabe fazer nada bem;
- ✓ O/a seu/sua parceiro/a é extremamente ciumento/a;
- ✓ O/a seu/sua parceiro/a diz-lhe para onde ir e com quem pode falar;
- ✓ O/a seu/sua parceiro/a diz que ninguém vai mais sair consigo;
- ✓ Às vezes o/a seu/sua parceiro/a empurra, agarra, bate, dá-lhe pontapés ...
- ✓ O/a seu/sua parceiro/a promete mudar. Ele / ela diz que nunca mais vai magoá-lo/a.

Se o/a seu/sua parceiro/a é abusivo/a consigo deve lembrar-se que:

- ✓ **Não fez nada de errado.** Não é culpa sua que ele/ela abuse de si**.**
- ✓ **Quanto mais tempo permanecer no relacionamento abusivo, mais intensa será a violência.** Não vai parar com o tempo.
- ✓ **Ninguém tem o direito de o/a atacar só porque está com raiva ou bêbado.**
- ✓ **Converse** com os seus pais, um amigo ou alguém de sua confiança. Se permanecer isolado da família e dos amigos, o/a seu/sua agressor/a terá mais oportunidade de controlar e abusar de si**;**
- ✓ **Obtenha ajuda de profissionais -** um médico, um psicólogo escolar, um assistente social, um líder espiritual, um polícia;
- ✓ **Não se encontre o/a agressor/a sozinho/a. Não o/a deixe entrar em sua casa ou no carro quando estiver sozinho/a.**
- ✓ **Diga sempre a** alguém onde está a ir e quando planeia voltar**;**
- ✓ **Estabeleça** um horário ou local regular para entrar em contato com alguém para que saibam que podem procurar por si, caso não tenham notícias suas como planeado;

- ✓ **Desenvolva um plano de segurança e** ensaie o que fará se o/a agressor/a se tornar abusivo/a;
- ✓ **Mantenha um registo do abuso.** Pode precisar dele como evidência se tiver que adotar medidas legais.

O que fazer se um/a amigo/a seu/sua está num relacionamento doentio

- ✓ Não ignore os sinais de abuso;
- ✓ Converse com o/a seu/sua amigo/a;
- ✓ Diga-lhe que está preocupado/a. Apoie-o/a, não julgue;
- ✓ Mostre os pontos fortes do/da seu/sua amigo/a. Muitas pessoas em relacionamentos abusivos não são capazes de ver as suas próprias competências;
- ✓ Incentive o/a seu/sua amigo/a a procurar ajuda profissional ou a confiar num adulto de confiança;
- ✓ Nunca se coloque numa situação perigosa com o/a parceiro/a da vítima enquanto tenta mediar, porque senão vai envolver-se diretamente;
- ✓ Ligue para o 112 se testemunhar ou suspeitar de um abuso.

C E R T I F I C A D O

de

……..

pela participação no curso de formação

no âmbito do projeto "Promote Respect and Tolerance – PROSPECT"



local ……

data ……..

Gestor de projeto: ……..

PROTEÇÃO DE CRIANÇAS E JOVENS

As ações que os profissionais e a sociedade realizam para promover o bem-estar das crianças e protegê-las de danos são chamadas de salvaguardas. Isso inclui:

- proteger as crianças de maus-tratos;
- prevenir o comprometimento da saúde ou do desenvolvimento das crianças;
- garantir que as crianças cresçam em circunstâncias compatíveis com a prestação de cuidados seguros e eficazes; e
- agir para permitir que as crianças necessitadas tenham ótimas oportunidades de vida.

Cada país da UE tem seus próprios requisitos estatutários que as organizações são obrigadas a seguir. Antes de usar este kit de ferramentas, os facilitadores devem verificar quais são os seus próprios requisitos organizacionais e nacionais em relação à proteção.

Qualquer organização comprometida em trabalhar com crianças ou para crianças deve ter a sua própria política de proteção à criança que esteja em conformidade com a legislação nacional nesta área e deve incluir padrões que abranjam quatro grandes áreas: política, pessoas, procedimentos e responsabilidade.

Lista de organizações que fornecem apoio em caso de abuso em Portugal:

- **Linha Nacional de Emergência Social (LNES)**
  Tel.- 144
- **Serviço de Informação a Vítimas de Violência Doméstica**
  Tel. - 800 202 148 - 24 horas/7 dias por semana
- **Comissão para a Cidadania e Igualdade do Género (CIG)**
  - Sede - Av. da República, 32 - 1º - 1050-193 Lisboa
    Tel. 21 798 30 00; Fax 21 798 30 98
    Endereço electrónico: cidm@cidm.pt
  - Delegação Regional - R. Ferreira Borges, 69 - 2º C - 4050-253 Porto
    Tel. 22 207 43 70; Fax 22 207 43 98
    Endereço electrónico: cidmdelnorte@mail.telepac.pt
- **Estrutura de Missão Contra a Violência Doméstica (EMCVD)**
  Sede - Av. da República, 4 - 8º Esq. 1069-062 Lisboa
  Tel. 21 312 13 04; Fax 21 312 13 19
  Endereço electrónico: emcvd@seg-social.pt
- **Amnistia Internacional Portugal**
  Sede - Av. Infante Santo, 42, 2º - 1350-179 Lisboa
  Tel. 21 386 16 64/ 21 386 16 52; Fax 21 386 17 82
  Endereço electrónico: aiportugal@amnistia-internacional.pt

- **Associação de Mulheres Contra a Violência (AMCV)**
  Sede - Alameda D. Afonso Henriques, n.º 78 , 1º Esq. - 1000-125 LISBOA
  Tel. 21 380 21 60; Fax 21 380 21 68
  Endereço electrónico: **sede@amcv.org.pt**
- **Centro Anti-Violência**
  Tel. 21 380 21 65; Fax 21 380 21 69
  Endereço electrónico: ca@amcv.org.pt
- **Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV)**
  Telefone de ajuda: 707 20 00 77
  Sede - Rua José Estêvão, 135 - A –Piso 1 - 1150 - 201 LISBOA
  Tel. 21 358 79 00; Fax 21 887 63 51
  Endereço electrónico: **apav.sede@apav.pt**
- **Rede nacional de Gabinetes de Apoio à Vítima (GAV)**
  - GAV - ALBUFEIRA
    Posto de Albufeira da GNR - Av. 25 de Abril, 22
    8200 - 014 ALBUFEIRA
    Tel. 289 585 770; Fax 289 588 634
    Endereço electrónico: **apav.albufeira@apav.pt**
  - GAV - BRAGA
    Rua de S. Vítor, 11 - 4710 - 439 BRAGA
    Tel. 253 610 091; Fax 253 610 920
    Endereço electrónico: **apav.braga@apav.pt**
  - GAV - CASCAIS
    Centro Comercial S. Pedro Loja 28 - 2º Piso
    R. Nunes dos Santos - S.PEDRO DO ESTORIL
    2765 - 546 ESTORIL
    Tel. 21 466 42 71 ; Fax 21 468 17 27
    Endereço electrónico: **apav.cascais@apav.pt**
  - GAV - COIMBRA
    Rua do Teodoro, 1 (São José) - 3030 - 213 COIMBRA
    Tel. 239 781 545/6; Fax 239 406 148
    Endereço electrónico: **apav.coimbra@apav.pt**
  - GAV - FARO
    Governo Civil de Faro
    Praça D. Francisco Gomes, 1–A - 8000 - 168 FARO
    Tel. 289 820 788 ; Fax 289 820 787
    Endereço electrónico: **apav.faro@apav.pt**
  - GAV - LOULÉ
    Posto de Loulé da GNR - Travessa Charles Bonnett - 8100 LOULÉ
    Tel. 289 422 832; Fax 289 422 832
    Endereço electrónico: **apav.loule@apav.pt**
  - GAV - ODIVELAS
    Av. Amália Rodrigues nº10 A
    Urbanização da Ribeirada - 2675 - 623 ODIVELAS
    Tel. 21 932 83 82; Fax 21 932 83 82
    Endereço electrónico: **apav.odivelas@apav.pt**
  - GAV - PONTA DELGADA
    Rua Luís Soares de Sousa 21, 1.º - 9500-217 PONTA DELGADA

Tel. 296 285 399; Fax 296 285 399
Endereço electrónico: **apav.pontadelgada@apav.pt**

- GAV - PORTIMÃO
  Esquadra de Portimão da PSP - Av. Miguel Bombarda, Edifício da PSP
  8500-299 PORTIMÃO
  Tel. 282 484 407; Fax 282 484 408
  Endereço electrónico: **apav.portimao@apav.pt**
- GAV - PORTO
  Rua Antero de Quental, 166 - 4050 - 052 PORTO
  Tel. 22 550 29 57; Fax 22 550 29 59
  Endereço electrónico: **apav.porto@apav.pt**
- GAV - SANTARÉM
  Rua 1.º de Dezembro 64, 1.º - 2000-096 SANTARÉM
  Tel. 243 356 505; Fax 243 356 506
  Endereço electrónico: **apav.santarem@apav.pt**
- GAV - SETÚBAL
  Edifício do Tribunal de Família e Menores de Setúbal
  R. Manuel Livério Edifício Esplanada - 2900-541 SETÚBAL
  Tel. 265 534 598; Fax 265 534 598
  Endereço electrónico: **apav.setubal@apav.pt**
- GAV - TAVIRA
  Esquadra da PSP de Tavira Avenida da Comunidade Lusíada
  Atalaia - 8800-397 TAVIRA
  Tel. 281 320 592; Fax 281 325 473
  Endereço electrónico: **apav.tavira@apav.pt**
- GAV - VILA REAL
  Governo Civil de Vila Real Largo Conde de Amarante
  5000 - 529 VILA REAL
  Tel. 259 375 521; Fax 259 375 521
  Endereço electrónico: **apav.vilareal@apav.pt**

- **Associação Portuguesa de Mulheres Juristas (APMJ)**
  - Sede - Rua Manuel Marques, nº 21-P - 1750-170 Lisboa
    Tel. 217 594 499; Fax 217 594 124
    Endereço electrónico: **apmjsede@apmj.org**
  - Delegação Regional do Norte
    Tel. 934 961 540
    Endereço electrónico: **apmjporto@apmj.org**
  - Delegação Regional do Alentejo
    Rua Egas Moniz, nº 46 - 7000-606 Évora
    Tel. 934 586 391
    Endereço electrónico: apmjevora@apmj.org
  - Delegação Regional do Algarve
    Estrada de Quarteira, Ed. Palmeira, Loja D
    8125 – 428 Quarteira
    Tel. 934 586 396
    Endereço electrónico: **apmjfaro@apmj.org**
- **Plataforma Portuguesa para os Direitos da Mulher**
  Sede - Rua Luciano Cordeiro, 24 – 6º A - 1150-215 Lisboa

Tel. 213 546 831; Fax 213 142 514
Endereço electrónico: **plataforma@plataformamulheres.org.pt**

- **União de Mulheres Alternativa e Resposta (UMAR)**
    - Sede - Rua de S. Lázaro, 111 – 1º 1150 – 330 Lisboa PORTUGAL
      Tel. 218867096 - Fax 218884086
      Endereço electrónico: **umar.lisboa@netcabo.pt**
    - Delegação Porto - Rua Formosa – 433 – 3º Porto
      Tel. 00 351 222010326
      Endereço electrónico: **umarpt@netcabo.pt**
    - Delegações:
      Península de Setúbal: 21 294 21 98
      Cascais: 21 482 54 25 (em colaboração com a Câmara Municipal de Cascais)
      Guarda: 22 201 03 26
      Açores: 296 283 221
- **Linha SOS Mulher** – Linha Telefónica de Ajuda – 808 200 175

Referências Bibliográficas

Handbook for trainers „Tolerance and Equality”, Opportunity and Protection Association, 2015
Educational Toolkit, SHER project, 2011
Handbook for professionals „Empowerment of girls from instituitions”, Authors team

PARCEIROS DO PROJETO PROSPECT E CONTACTOS

Opportunity and Protection Association

Trabalha em favor de crianças e jovens na região de Haskovo em todas as esferas, no que diz respeito à melhoria do seu seu bem-estar. As prioridades no trabalho da organização são: prevenção do abuso e tráfico de crianças; proteção das crianças contra todas as formas de abuso; melhorar a capacidade das famílias para um cuidado infantil eficaz; promover o potencial e a atividade dos jovens para o desenvolvimento comunitário.

11 Aleko Konstantinov Str., 6300 Haskovo, Bulgária

Telephone: +359 38 662138

E-mail: chance@escom.bg

Pere Closa Private Foundation

Os objetivos da Fundação Privada Pere Closa são a educação e o desenvolvimento da comunidade cigana na Catalunha. A Fundação Privada Pere Closa concentra o seu trabalho em facilitar e apoiar a educação de crianças e jovens ciganos. A Fundação também trabalha para propiciar uma imagem positiva da comunidade cigana, preservar o seu património cultural e consciencializar o resto da sociedade.

c/Francesc Macia 32-36, 08912 Badalona, Espanha

Telephone: +34 93 389 33 41; +34 691038283

E-mail: europa@fundacionpereclosa.org, suport@fundacionpereclosa.org

Cell of Alternative Youth Activities - KEAN

A KEAN foi fundada em 2004 em Atenas, Grécia, com o objetivo de desenvolver e implementar programas humanitários para a proteção do meio ambiente social e físico. O seu objetivo final é melhorar a vida dos jovens e grupos sociais vulneráveis, combater a exclusão social e a pobreza, promover uma sociedade mais organizada com respeito pelos direitos humanos e pelo ambiente e promover o espírito de voluntariado e familiaridade com as novas tecnologias.

Patroklou 57 & Priamou Street Ilion, Athens 13122, Grécia

Telephone: +30 210 26 92 880

E-mail: info@kean.gr

Rosto Solidário (RS)

É uma ONGD portuguesa (organização não governamental para o desenvolvimento), criada em 2007. O trabalho da RS visa fomentar a cidadania global e a solidariedade, potenciando o desenvolvimento humano e social das comunidades locais. Os princípios fundamentais da RS são a participação cívica, a integração social, a solidariedade, o trabalho em rede e a parceria. O âmbito de trabalho da organização inclui quatro áreas principais: Cooperação Internacional para o Desenvolvimento, Educação para a Cidadania Global, Voluntariado e Apoio Social Familiar. Equidade de Género, Direitos Humanos e Inclusão Social são abordados como questões transversais. A organização também considera a Educação Não Formal como um veículo para oportunidades de aprendizagem ao longo da vida dentro da Estrutura de Cidadania Global. A RS é uma organização de acolhimento e envio credenciada para projetos do Serviço Voluntário Europeu desde 2011. Atualmente está a trabalhar com o Corpo Europeu de Solidariedade.

R. Mte. António Joaquim Pintor 8B, 4520-239 Santa Maria da Feira, Portugal

Telephone: +351256 336 001

E-mail: geral@rostosolidario.pt

USMA

É uma associação juvenil fundada em Selvazzano (Itália) em 1963. Atualmente, conta com mais de 780 membros de todas as origens e nacionalidades, residentes na província de Pádua e emprega cerca de 70 colaboradores. O principal campo de atividade é o desporto, mas as atividades associativas envolvem muitos setores e dizem respeito a todas as dimensões e interesses possíveis do mundo juvenil. A nível local, a USMA organizou um verdadeiro cluster, criando uma ampla rede e reunindo diferentes sujeitos públicos e privados, ativos em serviços de juventude, que colaboram dentro do cluster e partilham problemas, soluções, iniciativas e recursos.

Via Pirandello 1

I-35030 Selvazzano Dentro PD, Itália

Telephone: +39 049 633119

E-mail: usma@outlook.it

European Roma Information Office (ERIO)

É uma organização internacional de advocacia, com sede em Bruxelas, que promove a discussão política e pública sobre questões relacionadas com as comunidades ciganas, fornecendo informações factuais e aprofundadas sobre uma série de questões políticas para instituições da União Europeia, organizações civis ciganas, autoridades governamentais e organismos intergovernamentais.

Brussels, Bélgica

Telephone: +32 483241430

E-mail: ivan.ivanov@erionet.eu

Este documento foi financiado pelo programa "Rights, Equality and Citizenship" (2014-2020) da União Europeia. O conteúdo representa a visão dos parceiros do projeto PROSPECT e é da sua exclusiva responsabilidade. A Comissão Europeia não assume qualquer responsabilidade pela utilização que possa ser feita das informações nele contidas.

Março, 2022