

# stay safer

## PROGRAMA DE APRENDIZAGEM

PARA MULHERES COM  
INCAPACIDADES  
PSICOSSOCIAIS

GRANT AGREEMENT NUMBER — 881693 — STAY SAFE



Co-funded by the Rights,  
Equality and Citizenship Programme (RE  
Programme of the European Union

Call: REC-AG-2019

Action grants 2019: RIGHTS, EQUALITY AND CITIZENSHIP WORK PROGRAMME



Documento desenvolvido no âmbito dos Subsídios de Ação 2019: Programa de Trabalho Direitos, Igualdade e Cidadania "StaySafe: Prevenir e Dar Resposta à Violência Sexual Sobre Mulheres Portadoras de Incapacidade". Projeto número: 881693



Consulte a licença de utilização em [licence to use](#).

The content of this report represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.

Este relatório representa apenas o ponto de vista do(s) seu(s) Autor(es), sendo o seu conteúdo da sua inteira responsabilidade. A Comissão Europeia não se responsabiliza pelo uso que possa vir a ser feito da informação nele contida.

Autores:

*Stay Safe*, projeto em parceria sob a coordenação da EDRA (Grécia)

# Índice

Abordagem/metodologia/métodos de aprendizagem .....	2
Técnicas dramatúrgicas criativas.....	2
Resultados da aprendizagem.....	3
Conteúdos programáticos.....	4
MÓDULO A – Introdução à violência e ao assédio sexual .....	6
MÓDULO B – Consentimento.....	23
MÓDULO C– Identificação de situações de abuso .....	30
MÓDULO D– Dizer “Não” .....	41
MÓDULO E – Pedir ajuda e denunciar .....	49

# Programa de aprendizagem para mulheres com incapacidades psicossociais

## Objetivos de aprendizagem do programa para mulheres com incapacidades psicossociais

Os objetivos de aprendizagem do módulo de formação para mulheres com incapacidades psicossociais estão baseados nas competências emergentes mapeadas no trabalho de campo do *Stay Safe SoA*.

As competências emergentes do trabalho de campo da *Stay Safe* com mulheres com incapacidades psicossociais definem como prioridade de formação quatro eixos considerados os mais importantes para as próprias mulheres visadas: **Consentimento • Identificação de situações de abuso e de risco • Capacidade para dizer "Não" • Pedir ajuda e denunciar.**

As formandas deverão chegar ao fim da parte prática do programa e ser capazes de:

- Compreender o que é a violência sexual e as suas consequências,
- Identificar, reagir e denunciar situações de assédio sexual,
- Compreender o que significa "consentimento" e que têm direito a dizer "Não" a relações sexuais indesejadas,
- Reconhecer o papel dos serviços prestados pelos profissionais e técnicos que trabalham na área da prevenção e do tratamento, de ajuda e apoio, bem como na melhoria dos seus níveis de confiança para denunciar estas situações.

## Abordagem/Metodologia/Métodos de aprendizagem

Sugere-se o recurso a uma formação em regime presencial, uma vez que é o preferido pelas mulheres, ao mesmo tempo que se desenvolvem recursos educativos abertos sob o formato digital para dar continuidade à sua formação.

Durante as sessões presenciais recomenda-se a utilização de técnicas dramatúrgicas criativas que permitirão às participantes compreender melhor a mensagem transmitida, ao invés de lições, e praticar as competências adquiridas por meio de simulação de situações (isto é particularmente útil nos casos em que às incapacidades psicossociais estão associadas incapacidades intelectuais, como ocorre frequentemente).

### Técnicas dramatúrgicas criativas

O teatro criativo é um tipo de teatro utilizado para fins pedagógicos e que permite trabalhar competências sociais e temas académicos através jogos de dramatização e improvisações ao mesmo tempo que o sujeito é orientado por um profissional com formação nesta área. Em última instância, o teatro criativo é uma abordagem pedagógica fora da caixa que convoca a imaginação, concentração e consciencialização sensorial em ambiente teatral (Teatro Criativo: Definição e Exemplo).

O teatro criativo recorre aos elementos do jogo para criar uma atmosfera de aprendizagem orientada para o crescimento social e desenvolvimento académico.

As formandas podem fazer jogos de representação de personagens para se conhecerem a si próprias e conhecerem os outros socialmente; a dramatização de uma estória vai permitir-lhes encontrar novas alternativas e tomar decisões. O teatro criativo não é formal e não se utilizam guiões escritos. O diálogo durante estes exercícios é improvisado e baseado em estórias e temas analisados e desenvolvidos pelas participantes.

Estas atividades trabalham a autodisciplina, autoestima e as relações com os outros. A arte do teatro criativo assenta na técnica e os jogos exploram a imaginação, a técnica dramatúrgica, a consciencialização sensorial e a concentração.

O teatro criativo incorpora as seguintes técnicas:

- **Pantomina.** A pantomina é a expressão da comunicação não verbal, mostra o quanto podemos dizer sem falar e o quanto podemos comunicar através de gestos.

- **Improviso.** O improviso são cenas planeadas de antemão, mas a ação e o diálogo são desempenhados espontaneamente ao vivo.
- **Jogos de representação.** Nos jogos de representação as participantes recriam um problema da vida e desempenham papéis diferentes no cenário.
- Técnica do **improviso de memórias sensoriais.** Com o improviso de memórias sensoriais, os exercícios relevam os cinco sentidos – visão, olfato, audição, toque e sabor – e trabalham também a percepção sonora e auditiva. Nós experienciamos a vida através dos nossos sentidos e a visão e audição são ferramentas essenciais para ler e para a compreensão da leitura.
- **Emoções.** As participantes são encorajadas a expressar e a compreender as suas emoções através destes exercícios. Estão num local seguro para explorar os seus próprios sentimentos e os sentimentos dos outros através dos jogos de representação.
- **Caracterização.** Os improvisos ensinam as semelhanças e as diferenças entre as pessoas, a nível físico, cultural, etário, religioso e étnico. As participantes podem aprender sobre pessoas e personagens reais através da literatura e tomam experiência do ato de pensar, sentir, mover-se e comportar-se como a pessoa que estão a caracterizar.
- **Diálogo.** As participantes usam o diálogo para expressar os seus pensamentos, ideias e sentimentos. Podem analisar e organizar o diálogo das cenas que recriam e depois de as cenas serem representadas podem exprimir as suas opiniões sobre as cenas.
- **Dramatização da estória.** As participantes recriam as estórias que escreveram, que gostaram ou que ouviram anteriormente. Também podem criar estórias para dramatizar em pequenos grupos.

## Resultados da aprendizagem

No fim do curso de formação, as participantes deverão ser capazes de:

- Perceber a diferença entre relacionamentos saudáveis e violentos,
- Perceber o que significa dar consentimento a uma relação íntima/sexual,
- Perceber quais são as consequências da falta de consentimento,
- Saber como reconhecer uma situação de abuso/risco,



- Identificar os sinais de uma situação de abuso/risco,
- Exercer o seu direito a dizer "Não",
- Perceber que podem pedir ajuda em caso de se tornarem vítimas de abuso,
- Saber a quem pedir ajuda se precisarem.

## Conteúdos programáticos

### Introdução à violência e assédio sexual

Esta introdução visa ajudar as mulheres a entender o que significa em termos práticos violência/assédio sexual (por exemplo, apresentando imagens, piadas, mensagens de texto...) e a identificar quais são as características de uma relação saudável e desejada por oposição a uma relação abusiva (por exemplo, distinguir entre galanteio [*flirt*] e assédio). Nesta sessão, as participantes podem também ser ajudadas a refletir sobre as possíveis consequências das ações de abuso sobre si.

### Consentimento

O objetivo desta parte da formação é o de entender que cada ato sexual só pode ser levado a cabo se ambas as partes o consentirem genuinamente. As participantes são ajudadas na reflexão sobre o que significa para elas "consentir" e sobre o que são os seus limites pessoais. Podemos também abordar o conceito de que o nosso corpo nos pertence.

### Identificar situações de abuso

Esta sessão tem como foco levar as participantes a reconhecer sinais de situações abusivas - o que é que as deverá levar a pensar que podem estar numa situação de risco - e a implementar um plano de proteção.

### Dizer "Não"

Esta sessão visa empoderar as participantes no processo de dizer "Não" a relações sexuais não desejadas, treinando a sua assertividade no processo de recusa.

### Procurar ajuda

Esta sessão é dedicada a incentivar as participantes a partilharem com alguém em quem confiam situações em que se sentem desconfortáveis ou em risco. Deve passar-se a mensagem

de que é normal falarmos de questões relacionadas com sexo, bem como que há segredos que se devem guardar e outros que se têm que revelar.

## **Plano das aulas e horas de formação**

A duração do curso de formação é de 10-12 horas no total (5 módulos de aproximadamente 2 horas, cada).



## MÓDULO A – INTRODUÇÃO À VIOLÊNCIA E AO ASSÉDIO SEXUAL

Tema	<b>INTRODUÇÃO À VIOLÊNCIA E ASSÉDIO SEXUAL</b>
Metas e objetivos	Esta introdução visa ajudar as mulheres a entender o que significa em termos práticos violência / assédio sexual (por exemplo, apresentando imagens, piadas, mensagens de texto ...) e a identificar as características de uma relação saudável e desejada por oposição a uma abusiva (por exemplo, distinguir entre galanteio ou <i>flirt</i> e assédio). Nesta sessão as participantes podem também ser ajudadas a refletir sobre as possíveis consequências do abuso nas suas vidas.
Resultados da aprendizagem	No final deste módulo, a formanda deverá: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ter um melhor entendimento sobre o que significa a violência sexual e ter exemplos que ilustrem essas situações,</li><li>• Entender a diferença entre relacionamentos saudáveis e violentos.</li></ul>
Métodos	Jogos de apresentação.  Conversas guiadas.
Duração	3 horas em regime presencial – E-learning (vídeo tipo desenhos animados com 3 min).
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"><li>• Novelo de lã.</li><li>• Bloco de cavalete e marcadores, lápis.</li><li>• Folhas de papel em branco.</li><li>• Fita adesiva.</li><li>• Cópias do documento 1. Direitos nos relacionamentos / 1 por cada participante</li><li>• Cópias do documento 2. Violência sexual / 1 por cada participante</li><li>• Teste de avaliação / 1 por cada participante</li></ul>
Sequência das atividades	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boas-vindas e introdução (5 min.)</li><li>• Sessão de P&amp;R (10 minutos)</li><li>• Jogo de apresentação (Teia de factos) (5-10 min.) – <u>Folha de exercícios 1.1</u></li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definição de regras comuns (10-15 min.) - <u>Folha de exercícios 1.2</u></li> <li>• Vídeo de desenhos animados que fala do tema</li> <li>• Debate sobre o que são relacionamentos (30 min.) – <u>Folha de exercícios 1.3</u></li> <li>• Jogo sobre distinção entre relacionamentos saudáveis e tóxicos (30 min.) – <u>Folha de exercícios 1.4</u></li> <li>• Intervalo (15 min).</li> <li>• Desenhar relacionamentos saudáveis / tóxicos (30 min.) - <u>Folha de exercícios 1.5</u></li> <li>• Exercício sobre definição do que é a violência sexual (30 min.) – <u>Folha de exercícios 1.6</u></li> <li>• Atividade de conclusão (10 min.) - <u>Folha de exercícios 1.7</u></li> <li>• Encerramento, teste de avaliação e conclusões (10 min.)</li> </ul>
Avaliação	Avaliação da sessão.
Referências	<p>PERSONAL SPACE: A Violence Prevention Program for Women developed by The Arc of Maryland, in partnership with The Arc of Southern Maryland and The Arc of the United States. [trad. ESPAÇO PESSOAL: Um Programa de Prevenção da Violência em Mulheres, desenvolvido pela The Arc of Maryland, em parceria com as The Arc of Southern Maryland e The Arc of the United States] Disponível em:</p> <p><a href="http://www.icasa.org/docs/illinois%20images/mini%20module%204%20education%20guide.pdf">http://www.icasa.org/docs/illinois%20images/mini%20module%204%20education%20guide.pdf</a></p>
Material de apoio	<p>Cópias do Documento 1. Direitos nos relacionamentos</p> <p>Cópias do Documento 2. Violência sexual</p>

# Folhas de exercício para a sessão presencial

## Folha de exercício 1.1 – Jogo de apresentação (Teia de factos)

**Objetivo:** Deixar o grupo à vontade antes de começar o tema da sessão.

**Duração:** 5-10 minutos

### Implementação:

Distribua as participantes em círculo.

Pegue num novelo de lã e explique-lhes que vão partilhar com o grupo um facto sobre elas próprias; segure a ponta do novelo de lã e atire o novelo para outra aluna, que por sua vez fará o mesmo para outra aluna e assim sucessivamente. As categorias de factos podem incluir: animal favorito, comida preferida, cor que mais gosta, etc. Pode usar algumas categorias no âmbito deste jogo.

Quando todas as alunas tiverem tido oportunidade de se manifestar, vão reparar que criaram uma rede. Após algumas voltas, as participantes devem começar a atirar a bola no sentido inverso (até que todo o fio de lã volte a formar um novelo), exprimindo novamente os seus gostos e aversões, com a ajuda de um moderador (mês preferido, estação do ano que mais gostam, chá que preferem, etc.).

## Folha de exercício 1.2 – Definição de regras comuns

**Objetivo:** Definir regras de trabalho em grupo.

**Duração:** 10-15 minutos

### Implementação:

O moderador prepara uma folha em branco (A3/A2); enquanto as participantes se sentam à volta da folha, o moderador pede-lhes para pensarem sobre as regras que todas devem seguir ao longo destas sessões de formação. Pergunte: “Quais as regras que a podem ajudar a partilhar os seus pensamentos nesta sala de aula?”. Pode começar por dar um exemplo e depois anota na folha as regras que forem sugeridas pelas participantes. As regras podem incluir: falar uma de cada vez; não interromper quem está a falar; dizer a verdade; ter o direito a pedir para “Parar” – revelar factos das suas vidas apenas na medida em que se sintam seguras; desligar os telemóveis; ter uma atitude positiva; etc.

Depois das regras definidas, o formador explica que todos presentes estão obrigados a seguir regras de confidencialidade. Pode, inclusive, esclarecer: *A confidencialidade tem a ver com a privacidade de cada um e o respeito pelos outros. Significa que não devemos partilhar informação pessoal sobre alguém a menos que autorizados por essa pessoa. Isto significa que ninguém pode partilhar com pessoas de fora informação divulgada sobre nós durante estas sessões. Isto é válido para cada um de nós aqui presente e é importante para nos sentirmos seguras e abertas com cada uma de nós.*

## Folha de exercício 1.3 – O que são relacionamentos?

**Objetivo:** Definir relacionamentos e identificar relacionamentos na vida das participantes; identificar características de relacionamentos saudáveis.

**Duração:** 30 minutos.

(Preparação: antes de a sessão começar, use 5 páginas do bloco do cavalete para elencar em cada página cada tipo de relacionamento: com desconhecidos, conhecidos, amigos, membros da família e parceiros íntimos. Com a fita adesiva afixe estas 5 páginas nas paredes à volta da sala.)

### Implementação:

Explique o seguinte: *Todos temos diferentes tipos de relações nas nossas vidas: com desconhecidos, conhecidos, amigos, membros de família e parceiros de intimidade.*

Comece com as relações com desconhecidos e peça ao grupo que defina o que é um Desconhecido. Se notar que os participantes estão com dificuldades, dê um exemplo de uma característica do que é um desconhecido ("alguém que não conhecemos"). Pode dar um exemplo no início da caracterização de cada tipo de relação. Escreva as respostas na folha do cavalete respetiva. As respostas devem incluir os seguintes conceitos chave (pode necessitar de encorajar as participantes com perguntas ou sugestões).

#### 1. Desconhecido

- alguém que pode ter acabado de conhecer e de quem sabe pouco ou nada,
- alguém que conhece pela primeira vez (alguém por quem passa na rua).

#### 2. Conhecido

- alguém que conhece, mas não muito bem,
- alguém com quem não passa o seu tempo individual,
- alguém com quem não partilha os seus sentimentos pessoais,
- alguém que já não vê há muito tempo,
- os exemplos podem incluir a pessoa que está na caixa registadora no supermercado, o condutor da carrinha, etc.

### 3. Amigo

- alguém com quem gosta de passar o tempo,
- alguém com quem pode partilhar os seus sentimentos pessoais,
- alguém que gosta de a ajudar,
- alguém que gosta de si por aquilo que é e não por aquilo que tem,
- alguém que já conhece há muito tempo,
- alguém que respeita as suas preferências e não a tenta convencer a fazer algo que não quer.

Fale também em pormenor sobre os vários nomes para designar Amigo/a e sobre as diferenças de significado entre estes nomes. Os exemplos incluem:

- Melhor amigo(a) ou amigo(a) próximo(a): pessoa(s) com quem partilhamos laços interpessoais muito fortes como amigo(a).
- Conhecido(a): um amigo(a), mas com o(a) qual não partilhamos laços emocionais. Um exemplo de conhecido é um colega de trabalho com o qual gostamos de almoçar, mas a quem não procuramos para pedir apoio emocional.
- Alma gémea: o nome que damos a alguém que consideramos a metade eterna, verdadeira e derradeira da nossa alma, sendo que ambas as partes estão agora e para sempre destinadas a ficar juntas.
- Amizade com pessoas de outro sexo: define-se por uma pessoa ter um amigo de outro sexo, um homem que tem uma amiga ou uma mulher que tem um amigo.
- Colega de quarto ou casa: alguém com quem partilhamos um quarto ou casa (apartamento) e com quem não temos laços familiares, nem uma relação romântica.

### 4. Membros da família

- Alguém da nossa família,
- Alguém com quem crescemos,
- Alguém com quem vivemos,
- Alguém que nos ajuda e apoia quando necessitamos,
- Membros de família incluem: mãe, pai, irmão, irmã, primo, tia, tio, avó, avô, sobrinho, sobrinhas, cunhado, cunhada, entre outros familiares.

### 5. Parceiros íntimos (Namorado/Namorada/Marido/Mulher)

- Alguém com quem temos intimidade,
- Alguém que beijamos,
- Alguém com quem podemos ter filhos,

- Alguém em quem confiamos e que confia em nós,
- Alguém por quem nos sentimos atraídos e que se sente atraído por nós,
- Alguém com quem partilhamos sentimentos pessoais,
- Alguém que se importa com as nossas preferências e que não nos tenta convencer do contrário.

Agora, volte às folhas que afixou na parede e pergunte às participantes para identificar cada tipo de relacionamento nas suas vidas, descrevendo cada um e dizendo qual o nome da pessoa (caso aplicável). (Por exemplo, "O João é da minha família porque casou com a minha mãe." ou "O Miguel é meu parceiro íntimo porque nos beijamos na boca e falamos dos nossos sentimentos." ou "A Maria é minha amiga porque vemos filmes juntas.")

Pergunte agora ao grupo o que significa ter uma boa relação com alguém. Peça-lhes que descrevam essa relação. Escreva as respostas numa outra folha no cavalete.

As respostas devem incluir:

- Serem respeitadas,
- Serem amadas,
- Serem apoiadas,
- Serem protegidas,
- Passarem tempo com elas,
- Serem escutadas,
- Importarem-se com elas,
- Estarem ao seu lado quando elas precisam.

Note que estas são as descrições do grupo sobre o que é uma relação saudável. Indique que quando se tem uma relação saudável com alguém, essa pessoa não nos magoa fisicamente (esfregue a mão ao longo do seu braço enquanto diz isto), nem magoa os nossos sentimentos ou nos faz sentir mal (toque no seu coração enquanto diz isto). Ao fazer estes gestos (esfregar o braço ou tocar no coração), faça-o primeiro para si e depois repita os gestos pedindo às participantes que façam o mesmo também, enquanto repete as palavras "... não nos magoa fisicamente, nem magoa os nossos sentimentos ou nos faz sentir mal".

Quando temos uma relação saudável com alguém, essa pessoa ajuda-nos a ficar em segurança e longe de perigo. Saliente esse aspeto, perguntando: "quando temos uma boa relação com alguém, essa pessoa magoa-nos fisicamente ou fere os nossos sentimentos? Faz-nos sentir bem ou mal? Zela pela nossa segurança ou põe-nos em perigo?"

Termine, lembrando ao grupo que todos temos relações e que merecemos o respeito das pessoas com quem nos relacionamos.



[Fonte: adaptado a partir de

<http://www.icasa.org/docs/illinois%20images/mini%20module%204%20education%20guide.pdf> e do *PERSONAL SPACE: A Violence Prevention Program for Women developed* (Trad. *ESPAÇO PESSOAL: Programa de Prevenção Contra a Violência em Mulheres*) desenvolvido por The Arc of Maryland, em parceria com The Arc of Southern Maryland e The Arc of the United States]

## Folha de exercício 1.4 – Jogo Polegar para cima / Polegar para baixo (distinguir relações saudáveis / tóxicas)

**Objetivo:** distinguir entre relações saudáveis e relações tóxicas.

**Duração:** 30 minutos.

### Implementação:

Fale com as participantes sobre algumas das características dos relacionamentos seguros e saudáveis. Primeiro, dê-lhes um exemplo: “quando ambos se respeitam, estamos perante uma relação saudável”. Depois, dê oportunidade às participantes para contribuírem com as suas ideias sobre o que é uma relação saudável e anote cada contributo numa folha do cavalete.

As respostas devem incluir:

- As pessoas não te magoam fisicamente, nem ferem os teus sentimentos,
- As pessoas preocupam-se contigo,
- As pessoas respeitam-te,
- As pessoas tratam-te como se fosses importante,
- As pessoas fazem-te sentir bem, não te fazem sentir mal,
- Podes confiar nas pessoas,
- As pessoas tratam-te como um ser adulto,
- As pessoas são honestas contigo e tu podes ser honesta com elas,
- As pessoas não te mentem, nem te enganam,
- As pessoas ajudam-te a maneres-te segura e não te colocam em perigo.

(Caso as participantes não refiram alguns destes exemplos, pode acrescentá-los numa folha no final do exercício, perguntando-lhes se concordam também que se trata de sinais de uma relação saudável.)

Esclareça as participantes que as pessoas fazem coisas no âmbito das relações que são simultaneamente boas e más. Leia devagar as frases em baixo. Depois de ler cada frase, peça ao grupo que vote, usando os polegares, se cada frase é um exemplo de uma relação saudável (polegar para cima) ou tóxica (polegar para baixo).

- Uma amiga partilha consigo os seus sentimentos pessoais,
- Alguém lhe mente,
- Um(a) amigo(a) próximo dá-lhe uma massagem nos músculos das costas,
- Um namorado bate-lhe,
- Um(a) amigo(a) está sempre a chamar-lhe "estúpida",
- Um familiar organiza uma festa de aniversário em sua honra,
- Alguém lhe diz que tem orgulho em si,
- Um namorado pressiona-a para ter sexo consigo,
- Um(a) amigo(a) conta a outra pessoa um segredo seu,
- Alguém está sempre a pedir-lhe dinheiro emprestado e nunca lho devolve,
- Um(a) amigo(a) pede-lhe que roube qualquer coisa de uma loja,
- Um(a) amigo(a) diz-lhe que está bonita hoje.

Distribua os Direitos dos Relacionamentos (Documento #1) e recorde ao grupo que todos têm direitos em cada relacionamento:

- O direito a ser respeitado(a).
- O direito a ser tratado como um adulto e a que se nos dirijam como tal.
- O direito a ser tratado com apreço e consideração.
- O direito a ser tratado como alguém com valor.

(Fonte: adaptado a partir de *PERSONAL SPACE: A Violence Prevention Program for Women* [Trad. ESPAÇO PESSOAL: Programa de Prevenção Contra a Violência em Mulheres] desenvolvido por The Arc of Maryland, em parceria com The Arc of Southern Maryland e The Arc of the United States)

## Folha de exercício 1.5 – Conceber relações saudáveis e relações tóxicas

**Objetivo:** ilustrar como se parecem as relações saudáveis e as tóxicas.

**Duração:** 30 minutos.

### Implementação:

O moderador distribui folhas de papel em branco, lápis e canetas a cada participante.

Informe as participantes que lhes vai pedir agora que desenhem, mas que não se devem preocupar a fazer um desenho bonito, devem desenhar qualquer coisa simples e simbólica.

O moderador informa as participantes que também vai fazer um desenho e que no final todos podem mostrar os desenhos uns aos outros.

- Primeiro, é-lhes pedido que desenhem duas pessoas que simbolizem uma relação saudável – o que estão a fazer, como se parecem, etc.
- Depois, é-lhes pedido que desenhem noutra folha de papel duas pessoas que simbolizem uma relação tóxica – o que é mau para uma relação, o que as faria sentir mal numa relação, etc.
- No final, o moderador partilha primeiro o seu desenho para dar o exemplo, e as participantes seguem-se-lhe e partilham os seus pensamentos numa sessão de grupo.

## Folha de exercício 1.6 – O que é a violência sexual?

**Objetivo:** definir o que é a violência sexual; identificar exemplos de violência sexual.

**Duração:** 30 minutos.

### Implementação:

Informe os participantes de que vão falar sobre violência sexual. Explique-lhes que há muitos outros nomes para designar violência sexual. Pergunte se conhecem alguns desses nomes. Anote numa folha do cavalete esses nomes. Certifique-se que dos exemplos referidos constam os seguintes:

- Abuso sexual,
- Agressão sexual,
- Violação,
- Assédio sexual,
- Abuso de crianças/Pedofilia,
- Incesto.

Informe agora as participantes de que quer analisar como é que sabemos se uma atitude ou comportamento é indicativo de violência sexual. Explique-lhes que há três formas primárias de se saber se alguém está a ser sexualmente violento.

**É Sexual?** Informe o grupo que vai falar sobre o que torna sexual as ações, o toque ou as conversas de alguém. Peça ideias ao grupo e escreva os seus contributos numa folha no cavalete. Poderá ter necessidade de fazer perguntas para conduzir o diálogo. Será sexual se:

- se utilizam palavras sexuais?
- as pessoas se estão a beijar e a abraçar?
- as pessoas estão a tocar as partes íntimas?
- alguém está parcial ou totalmente nu?
- alguém está a tirar fotografias de outra pessoa nua?
- as pessoas estão a mostrar pornografia (revistas e fotografias de pessoas nuas)?

Pergunte ao grupo se concorda com a lista de coisas consideradas sexuais. Tente obter a sua anuência para esta lista.

**Quem o está a fazer?** – Informe as participantes que algumas pessoas não podem jamais ter contactos sexuais connosco. Peça ideias ao grupo sobre as pessoas que nunca deverão ter comportamentos sexuais connosco. Anote as suas ideias numa folha do cavalete. Certifique-se que a lista inclui:

- Família,
- Professores,
- Empregadores,
- Chefes,
- Médicos, dentistas,
- Conselheiros,
- Cuidadores,
- Pessoas que tenham poder sobre nós – peça exemplos sobre quem tem poder sobre elas.

Estas pessoas não podem ter comportamentos sexuais connosco por questões legais ou de relação de poder.

Recorde as participantes que se uma mulher com uma incapacidade escolhe ter uma relação sexual com um cuidador ou profissional de apoio, deve ter consciência da relação de poder e ter cuidado antes de entrar neste tipo de relação.

Informe o grupo que por vezes os abusadores obtêm o consentimento recorrendo a ameaças, artimanhas ou subornos. Peça ao grupo que dê exemplos de cada um destes casos e anote-os na folha do cavalete. Apoie o grupo, caso necessário.

**Ameaça** é quando alguém diz “Se não fizeres \_\_\_\_\_, então \_\_\_\_\_ acontecerá.”

Ou, “Faço \_\_\_\_\_ se tu não fizeres \_\_\_\_\_.”

**Artimanha** é quando alguém nos engana deliberadamente ou faz jogos connosco. Por exemplo, pode dizer “Vamos brincar aos médicos e os médicos tocam nas partes íntimas.” ou “Se vieres comigo, vamos passar um momento especial juntos, mas não podes dizer a ninguém.”

**Suborno** é quando alguém se oferece para te dar qualquer coisa em troca de outra coisa. Por exemplo, pode dizer “Compro-te um gelado, se me deres um beijo” ou “Se tocares no meu pénis, compro-te um novo vídeo.”

Note que, se alguém obtiver o consentimento através de uma ameaça, artimanha ou suborno, isso não é um consentimento real porque não foi dado de forma livre ou consciente.

Reveja com o grupo as três formas primárias para identificar abuso e violência sexual.

1. A conduta é sexual.
2. A conduta é levada a cabo por alguém que não pode ser sexual conosco.
3. Não demos o nosso consentimento, nem dissemos "Sim".

Entregue às participantes o **Documento 2. Violência sexual**.



## Folha de exercício 1.7 – Atividade de encerramento

**Objetivo:** encerrar a sessão.

**Duração:** 10 minutos

**Implementação:**

As participantes refletem sobre o dia que passaram, o seu bem-estar e avaliam-no levantando os dedos de 1 a 5 consoante o seu grau de satisfação, sendo que quantos mais dedos levantados, maior o seu grau de satisfação. Se as participantes desejarem (recomendável), podem comentar a sua pontuação.

O moderador organiza um curto debate em grupo onde cada participante partilha o que aprendeu na sessão de hoje.

## Documento 1. Direitos dos relacionamentos

- Temos direitos em todos relacionamentos.
- Temos o direito a ser respeitadas.
- Temos o direito de ser tratadas e a que nos falem como adultos.
- Temos o direito a ser tratadas de forma atenciosa.
- Temos o direito a ser tratadas como pessoas de valor.
- Alguém que gosta de nós não nos magoa fisicamente, nem fere os nossos sentimentos. Faz-nos sentir bem, não nos faz sentir mal.

**ESTES DIREITOS FAZEM PARTE DE UMA RELAÇÃO SAUDÁVEL!**

## Documento 2. Violência sexual

### O QUE É A VIOLÊNCIA SEXUAL?

- A violência sexual tem várias formas e vários nomes. Algumas pessoas chamam-lhe violação, agressão sexual ou abuso sexual. A violência sexual pode incluir:
- Ser forçada a ouvir alguém ter conversas sexuais conosco,
- Ser forçada a ver ou a participar em fotos ou filmes sexuais,
- Ser forçada a beijar alguém,
- Ser forçada a olhar ou a tocar as partes íntimas de alguém,
- Ser tocada de forma sexual quando não o queremos,
- Ser forçada, enganada ou manipulada para ter sexo.

### TOQUE SEXUAL

A menos que diga "Sim", não é correto que alguém a toque de forma sexual. Se isso se passar consigo, conte a alguém. Continue a contar isso até que alguém a ajude.

## MÓDULO B – CONSENTIMENTO

Tema	<b>MÓDULO 2 – CONSENTIMENTO</b>
Metas e objetivos	O objetivo desta sessão é o de empoderar as participantes através do entendimento de que cada relação sexual só pode acontecer se ambas as partes consentirem genuinamente esse ato. Com a ajuda do moderador, as participantes debatem o significado da palavra consentimento e refletem sobre fronteiras pessoais.
Resultados da aprendizagem	No fim deste módulo, a participante deverá: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ter aprofundado o tema do consentimento através de exemplos concretos,</li><li>• Ter compreendido o que é o seu espaço pessoal,</li><li>• Ter capacidade para impor as suas fronteiras pessoais,</li><li>• Ter aprendido a identificar limitações pessoais.</li></ul>
Métodos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Teatralização.</li><li>• Jogo criativo com bolas.</li><li>• Exercícios interativos.</li><li>• Debate guiado.</li></ul>
Duração	2 horas, em regime presencial.
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bloco de cavalete e marcadores.</li><li>• Post-it, papel, canetas.</li><li>• Bolas de vários tamanhos: bolas macias anti stress; bolas macias para exercícios de Pilates de tamanho pequeno, médio e grande; adereços, corda comprida para fazer um círculo.</li><li>• Apresentar um segundo moderador convidado (ator) que, juntamente com o primeiro, vai criar e projetar histórias sobre relações íntimas.</li><li>• Peça às participantes para trazerem roupa confortável.</li><li>• Teste de avaliação / uma cópia para cada participante ou uma para o grupo.</li></ul>

Sequência das atividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividade de boas-vindas. Aquecimento (10 minutos). Uma vez que as atividades propostas para este módulo são na sua maior parte físicas, as participantes começarão por passar / trocar as bolas entre si, criando-se assim uma atmosfera descontraída, recreativa. Mais importante ainda, ao trocarem bolas de diferentes tamanhos e adereços entre elas, vão perceber melhor a noção do que é o nosso espaço pessoal e de como podemos ou não permitir que alguém se aproxime de nós e dos nossos corpos.</li> <li>• Vídeo de desenhos animados sobre o tema.</li> <li>• Teatralização sobre fronteiras pessoais (30 min.) – Folha de exercício 2.1. As nossas fronteiras pessoais e os outros (30 min.) – Folha de exercício 2.2.</li> <li>• Podes dar-me a tua bola? (20 min.) - Folha de exercício 2.3.</li> <li>• Intervalo (10 min).</li> <li>• Debate sobre o que aprendemos hoje (10 min.).</li> <li>• Síntese, teste de avaliação e conclusões (10 min.) .</li> </ul>
Avaliação	Avaliação da sessão.
Referências	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Improviso &amp; Consentimento: porque é que "Sim, E" nem sempre quer dizer sim. Como é que pode abordar este tema na sua sala de aula e em conjunto: seja pró-ativo. Foco na escuta para compreender em vez de responder. Estabeleça mais contato visual. 'Sim E' como quer que seja. Crie um espaço onde possam partilhar as suas fronteiras. Compreender o consentimento. Disponível em: <a href="https://www.themakingbox.ca/blog/2018/4/17/improv-consent-why-yes-and-doesnt-always-mean-yes">https://www.themakingbox.ca/blog/2018/4/17/improv-consent-why-yes-and-doesnt-always-mean-yes</a></li> <li>• O que Precisa de Saber sobre Consentimento e Incapacidade. Disponível em: <a href="https://www.vice.com/en/article/zmp4j4/what-you-need-to-know-about-consent-and-disability">https://www.vice.com/en/article/zmp4j4/what-you-need-to-know-about-consent-and-disability</a></li> <li>• Guia sobre Privacidade e Pessoas com Incapacidade na Tomada de Decisões. Disponível em: <a href="https://www.ipc.nsw.gov.au/privacy-and-people-decision-making-disabilities-guide+">https://www.ipc.nsw.gov.au/privacy-and-people-decision-making-disabilities-guide+</a></li> </ul>
Material de apoio	<p>Cópias do Documento – 1</p> <p>Cópias do Documento - 2</p>

# Folhas de exercício para a sessão presencial

## Folha de exercício 2.1 – Teatralização

**Objetivo:** dê exemplos concretos sobre de situações onde existe violação de fronteiras pessoais.

**Duração:** 30 minutos.

**Implementação:** **Fronteiras pessoais** são linhas orientadoras, regras ou limites que uma pessoa cria para identificar formas razoáveis, seguras e permissíveis para que os outros se relacionem conosco e como devemos reagir quando alguém ultrapassa esses limites. São construídas a partir de um conjunto de conclusões, crenças, opiniões, atitudes, experiências passadas e aprendizagem social.

De acordo com alguns especialistas, as fronteiras pessoais ajudam a definir um indivíduo ao delinear gostos e aversões e definir as distâncias que permitimos aos outros. O moderador, com o apoio de um ator convidado, irá promover a teatralização de cenas possíveis sobre violação das fronteiras pessoais.

### Exemplos de invasão de fronteiras pessoais

- Alguém revistar as minhas coisas pessoais.
- Alguém criticar-me.
- Alguém fazer comentários sobre o meu peso.
- Alguém descarregar o ódio que sente em cima de mim.
- Alguém humilhar-me em frente a outras pessoas.
- Alguém contar anedotas licenciosas à minha frente.
- Alguém invadir o meu espaço pessoal.
- Alguém ter um comportamento íntimo indesejado.

### Formas de construir e preservar melhor as nossas fronteiras

- Defina os seus nossos limites. Não podemos defender bem as nossas fronteiras se não soubermos quais são.
- Esteja alinhada com os seus sentimentos.
- Seja direta.
- Dê-se permissão.
- Pratique a auto consciencialização.
- Reflita sobre o seu passado e presente.
- Cuide de si primeiro e faça disso uma prioridade.
- Procure ajuda.

O moderador pede opinião às participantes sobre as cenas dramatizadas e segue-se um debate.



## Folha de exercício 2.2 A – As nossas fronteiras pessoais e os outros.

**Objetivo:** fazer com que as participantes compreendam a importância do espaço pessoal.

**Duração:** 30 min.

**Implementação:** este exercício tem por base a interação das participantes quando dão ou passam entre elas os adereços e as bolas macias de diferentes tamanhos. Trata-se de uma atividade física a seguir à atividade de boas-vindas e de apresentação. Os tamanhos diferentes requerem esforços diferentes e abordagens diferentes em relação aos outros. Quão próximos podemos estar dos outros? Quão próximos necessitamos de estar dos outros consoante a interação se altere? E isto interfere com o nosso espaço pessoal?

**COMPETÊNCIA A DESENVOLVER:** deixar um espaço socialmente confortável entre nós e outra pessoa.

**CONCEITO CENTRAL:** as participantes tomam consciência do que significa “espaço pessoal”. Respeitar o espaço pessoal de alguém significa ficarmos “à distância de um braço” dessa pessoa. É um sinal de respeito darmos às pessoas espaço pessoal.

### Círculo do Espaço Pessoal

Nesta atividade use uma corda comprida para criar um círculo no chão. Sobreponha as pontas para que o círculo possa ser alargado mais tarde. Sente uma participante no meio do círculo e explique que o espaço pessoal é menor para as pessoas de quem nos sentimos próximo como, por exemplo, pais ou irmãos. Depois, alargue o círculo um pouco e explique que o círculo fica maior para os nossos amigos e professores porque os conhecemos, mas não somos tão próximos destas pessoas como somos da nossa família. Por fim, alargue o círculo o mais que puder e explique que para os desconhecidos o círculo deve ser muito maior.

Disponível em: <https://oureverydaylife.com/personal-space-exercises-games-12082538.html>

## Folha de exercício 2.2 B (em alternativa ao anterior) – Podes dar-me a tua bola?

**Objetivo:** praticar a identificação de um comportamento indesejado.

**Duração:** 20 minutos.

**Implementação:**

1. Informar as participantes que uma das partes fundamentais da definição de agressão sexual é a palavra **INDESEJADO**. As pessoas têm o direito de dizer **NÃO** a um ato sexual. Quando alguém diz **NÃO**, é responsabilidade da outra pessoa aceitar o **NÃO** e **PARAR** com a atividade. Por outras palavras, se não existir consentimento para o ato, a mesma não pode acontecer. (Note: pode, caso queira, acrescentar que dar o consentimento pode ser complexo face ao nível de incapacidade psicossocial das participantes.)
2. O Formador pede a bola emprestada a um dos participantes (ao ator convidado). Pergunte a todas as participantes:
  - Tive permissão para ficar com a bola?
  - Como fiz para ter permissão?Devolva a bola ao seu dono.
3. Depois diga ao grupo para fazer de contas que já estão no dia seguinte e estão novamente na sessão. Usando o mesmo participante (ator ou atriz convidada), vá até ele e tire-lhe a bola. Certifique-se que lha tira, mas não recorra a qualquer força física.
  - Tive permissão para ficar com a bola?
  - Não posso assumir simplesmente que posso ficar com a bola porque ele me deu ontem?
  - Elas merecem mais ao menos ficar sem a bola porque a deixam à vontade para qualquer pessoa a levar.
4. Depois das demonstrações, peça às participantes que identifiquem as semelhanças entre o consentimento dado e a falta de consentimento no caso da bola e no caso de uma atividade sexual.
  - Quando é que sabemos que temos licença para avançar? Como é que sabemos quando é que foi que demos consentimento? O que significa testar fronteiras?
  - Dar consentimento a uma atividade sexual significa que estamos a dá-lo para sempre?
  - Dar consentimento a um tipo de atividade (p. ex. beijar) significa darmos consentimento a todas as outras atividades (p. ex. relações sexuais)?

5. Sumarize os seguintes pontos:

Em suma, claro que não culpamos a .... (nomeie a participante) por alguém lhe ter levado a sua bola, nem aceitamos que eu estivesse no meu direito de lhe tirar porque não tenho esse direito, nem lhe perguntei se podia.

Há obviamente uma diferença entre a bola e a ação física. Quando eu tiro a bola à Maria, posso devolver-lha sem lhe causar danos pessoais ou físicos. Se alguém abraçar ou beijar outra pessoa sem o seu consentimento, não pode desfazer o que fez.

Quantas pessoas aqui presentes querem ser assediadas ou agredidas? Quantas querem assediar ou agredir outra pessoa? (normalmente, ninguém levanta a mão) Então, qual é a única forma de termos a certeza de que o que estamos a fazer tem o consentimento da outra pessoa? Perguntando. Tal como no caso da bola, temos que ter permissão.

Muitos de nós achamos estranho pedir permissão a alguém para a abraçar ou dar um beijo. E pode ser verdade, mas é muito mais estranho invadir o espaço pessoal de alguém de tal forma que a fazemos sentir desconfortável. E pedir permissão não tem que ser "Posso ter a honra de pôr o meu braço à sua volta?", use as suas próprias palavras e aja de forma a sentir-se confortável também.

Finalmente, que mensagem estamos a enviar à outra pessoa quando pedimos permissão? Se o meu parceiro me pergunta antes de me tocar ou beijar se o pode fazer, pode parecer estranho ou surpreendente no início, mas também significa que estou com alguém que se importa com a minha opinião e que essa pessoa é suficientemente atenciosa para perguntar antes de atravessar as minhas fronteiras. Essa pessoa respeita-me.

**Fonte:** [Virginia Sexual & Domestic Violence Action Alliance](http://www.preventconnect.org/consent-exercises/) [trad. Aliança para a Ação contra a Violência Sexual e Doméstica do Estado da Virginia] (VSDVAA)/ <http://www.preventconnect.org/consent-exercises/>

## MÓDULO C– Identificar uma situação de abuso

Tema	<b>MÓDULO 3- IDENTIFICAR UMA SITUAÇÃO DE ABUSO</b>
Metas e Objetivos	<p>Esta sessão tem por foco ajudar as participantes a reconhecer os sinais de uma situação de abuso e a refletir sobre questões básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Estou numa relação de abuso?</li><li>• Tenho que implementar um plano de ação?</li></ul>
Resultados da aprendizagem	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar sinais de uma relação de abuso / risco.</li><li>• Aprender quais são os sintomas indicadores de uma relação de abuso.</li><li>• Aprender quais são os principais sinais de alerta de risco e como lidar com eles.</li><li>• Aprender algumas pistas e comportamentos para ajudar alguém amigo que esteja a ser vítima de violência.</li></ul>
Métodos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atividades de apresentação.</li><li>• Improviso.</li><li>• Estudo de caso.</li><li>• Jogos de dramatização de cenários.</li></ul>
Duração	2 horas, em regime presencial.
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"><li>• Post its.</li><li>• Canetas.</li><li>• Folhas de papel.</li><li>• Cópias dos cenários para os jogos de interpretação de papéis (Folha de exercício 5)</li><li>• Cópia do questionário de avaliação de conhecimentos (Folha de exercício 6)</li><li>• Cópia do questionário de avaliação da sessão (Folha de exercício 7)</li></ul>
Sequência das atividades	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boas-vindas e apresentação – Atividade de apresentação (10 minutos).</li><li>• Vídeo de desenhos animados de introdução ao tema.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debate guiado sobre as pistas que podem indicar a existência de abuso (30 minutos).</li> <li>• Estudo de caso sobre os sinais de alerta de risco grave (30 minutos).</li> <li>• Improviso sobre como ajudar uma amiga que está a ser vítima de uma situação de abuso (20 minutos).</li> <li>• Jogo de dramatização de como reagir se uma mulher estiver em risco de vida ou não (20 minutos).</li> <li>• Questionário de avaliação de conhecimentos (10 minutos).</li> </ul>
Avaliação	Avaliação da sessão.
Referências	<a href="https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/getting-help-for-domestic-violence/">https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/getting-help-for-domestic-violence/</a> <a href="https://www.facs.nsw.gov.au/domestic-violence/my-situation/i-want-to-help-someone">https://www.facs.nsw.gov.au/domestic-violence/my-situation/i-want-to-help-someone</a> <a href="https://agedout.com/personal-life/abusive-relationships">https://agedout.com/personal-life/abusive-relationships</a>
Material de apoio	Cartas de interpretação de personagens.

## Folhas de exercício para a sessão presencial

### Folha de exercício 3.1 – Boas-vindas e apresentação: atividade de apresentação

**Objetivo:** consciencializar as participantes sobre o tema da violência e criar um espaço de assertividade.

**Duração:** 10 minutos.

**Implementação:** o moderador pede às participantes para se juntarem aos pares com alguém que não conheçam e explica que cada par será constituído por um escultor e uma estátua. O moderador anuncia o tema: violência (1º tema) e /ou mulheres com medo (2º tema). O escultor tem que “esculpir” a estátua de acordo com o tema, no espaço de 3 minutos. No final deste tempo, o moderador toca uma campainha e vai ter com cada par, pedindo às participantes que se apresentem e falem da sua estátua. É possível fazer uma segunda ronda com inversão dos papéis.

## Folha de exercício 3.2 – Pistas que podem indiciar a existência de abuso: debate guiado

**Objetivo:** fomentar o debate e a reflexão sobre o conteúdo a trabalhar.

**Duração:** 30 minutos.

**Implementação:** o moderador pergunta a cada participante para escrever em vários post-it os vários comportamentos que revelam que uma mulher está a sofrer ou sofreu abusos. Exemplo: emoções e sentimentos confusos, etc...

Depois o moderador anota os tópicos referidos e reagrupa os post-it por categoria, completando com as restantes categorias em falta (ver a fundamentação inclusa: como é que sabemos se se trata de abuso?).

O moderador pergunta ao grupo:

- Conhecem alguém que já tenha passado por isto? Como é que ela lidou com esta situação?
- Saberiam como reagir numa situação de abuso?
- Como é que identificam/definem uma situação de abuso?

**Nota:** se ministrada online, esta parte pode ser feita com ferramentas como a Reetro ou a Ideazboard.

### Enquadramento teórico da folha de exercício 3.2

As pessoas podem ter relacionamentos abusivos com membros de família ou parceiros íntimos. Em baixo, está uma lista de alguns sinais de alerta da existência de abuso.

Uma mulher pode encontrar-se numa **relação de abuso** se alguém:

- a fazer sentir humilhada, intimidada ou isolada por palavras ou ações;
- a perseguir ou seguir;
- usar do dinheiro para manter poder sobre ela;
- recorrer ao *texting* ou a canais de *social media* para fazer *bullying* sobre ela, a assediar ou a intimidar;
- a pressiona com palavras ou ações para manter uma atividade sexual que não deseja.

Estamos perante **abuso emocional** se o parceiro:

- menorizar uma mulher ou a deitar abaixo;
- a culpar pelo abuso ou pelas discussões;



- negar que está a abusar dela ou minimiza a situação;
- isola uma mulher da sua família e dos seus amigos;
- impede que ela vá às aulas ou ao trabalho;
- faz exigências irracionais para ter a sua atenção;
- a acusa de namoriscar ou de ter casos com outras pessoas;
- lhe diz o que vestir, quem deve ver, onde deve ir e o que deve pensar;
- controla o dinheiro dela ou não lhe dá que chegue para comprar comida ou coisas essenciais;
- monitora os seus perfis de *social media*, partilha fotografias ou vídeos

dela sem o seu consentimento ou usa localizadores de GPS para saber onde ela está;

- lhe diz que ela tem sorte por alguém gostar dela;
- a rebaixa ou a insulta;
- a ameaça ou intimida;
- ameaça magoá-la ou matá-la;
- destrói coisas que lhe pertencem;
- se sobrepõe a ela, invade o seu espaço pessoal;
- ameaça matar-se a ele e a ela ou aos filhos;
- lê os seus emails, mensagens de texto ou cartas;
- a assedia ou a persegue.

Estamos perante **abuso físico** se o seu parceiro:

- lhe bate, agride ou soquei-a;
- a empurra ou atira para o chão;
- a morde ou a pontapeia;
- a queima;
- sufoca ou pressiona contra o chão;
- lhe atira objetos;

- a magoa e minimiza o facto como uma brincadeira ou como se fosse algo que a mulher tivesse pedido.

Estamos perante **abuso sexual** se o seu parceiro:

- lhe toca de uma forma que ela não deseja;
- faz exigências sexuais que ela não deseja;
- a magoa durante o ato sexual;

- a pressiona para terem sexo não protegido – por exemplo, sem usar um preservativo;
- a pressiona a ter sexo;
- não respeita o seu "NÃO."

### Folha de exercício 3.3 – sinais de alarme de risco grave: caso de estudo

**Objetivo:** compreender quais são os sinais de alarme de risco grave de uma situação de abuso.

**Duração:** 30 minutos.

**Implementação:** o moderador pode recorrer a material audiovisual, como seja:

- <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/getting-help-for-domestic-violence/> (EN)
- <https://www.unfpa.org/gender-based-violence> (EN)
- [https://www.youtube.com/watch?v=3we\\_ASyWgpE&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=3we_ASyWgpE&feature=youtu.be) (ES)
- <https://www.youtube.com/watch?v=1L6HB97lbrQ> (vídeo mudo, pode ser útil em grupos com incapacidades mais severas.)

Pergunte às participantes:

- Qual é o contexto do vídeo?
- Como se sente em relação a este vídeo?
- Quais são os sinais que estas duas mulheres elencaram quando falaram do abuso que viveram?
- Quais são os diferentes tipos de abuso e de violência mostrados no vídeo?
- Quais são as alternativas disponíveis?

Para guiar o debate sobre estas questões, pode dividir o grupo em dois. Depois, cada grupo apresenta ao outro grupo as suas respostas a estas questões.

### Enquadramento teórico da folha de exercício 3.3

Os sinais de risco podem incluir:

- Ela teme pela sua vida.
- O agressor também é violento com outras pessoas.
- Ela tem sinais de violência durante a gravidez.
- A frequência e a severidade da violência intensificam-se ao longo do tempo.
- Abuso de drogas, especialmente das que pioram o nível de agressividade.
- Ela planeia deixá-lo ou divorciar-se dele.
- O parceiro sabe que ela pediu ajuda a outras pessoas.
- Já existem relatos de lesões graves no passado.
- Existem armas ou pistolas dentro de casa.
- Ocorrem episódios de violência também fora de casa.

## Folha de exercício 3.4 – Como ajudar uma amiga que está a ser vítima de abuso? Técnica de improviso.

**Objetivo:** compreender como podemos ajudar uma amiga que está a ser ou foi vítima de abuso.

**Duração:** 20 minutos.

**Implementação:** as participantes têm que improvisar um diálogo entre duas amigas (uma que sofre de violência doméstica e a outra que a tenta ajudar). Têm 5 minutos para se preparar e mais 5 para representarem os seus papéis.

O moderador deverá, entretanto, dar algumas pistas sobre comportamentos que deveremos adotar se quisermos ajudar uma amiga nestas situações de acordo com o enquadramento teórico.

Perguntas que podem ajudar as participantes a refletir sobre o tema:

- Também reagirias assim com a tua amiga?
- O que foi que não percebeste?
- Qual seria a tua primeira reação?
- Como gostarias de ter reagido?

### Enquadramento teórico da folha de exercício 3.4

Como ajudar uma amiga que está a ser vítima de uma situação de abuso? Alguma vez conheceram alguém que estivesse a ser vítima de abuso? Souberam como atuar? Pode dar-se o caso de uma das participantes estar preocupada porque conhece alguém nesta situação. Estes são os passos a seguir:

- Diga-lhe que percebeu que algo não está bem com ela.
- Ela pode não estar preparada para falar ainda, mas tente encontrar momentos calmos para lhe dar a oportunidade de falar sobre isso e eventualmente partilhar consigo os seus sentimentos.

Se alguém lhe conta que está a ser vítima de abuso doméstico:

- Escute-a e nunca a responsabilize pela situação.
- Assegure-lhe que é preciso ter muita coragem para admitir e falar sobre o que ela está a viver.

- Dê-lhe tempo para falar, mas não a force se ela não quiser.
- Reconheça que ela se encontra numa situação difícil e assustadora.
- Diga-lhe que ninguém merece ser ameaçada ou espancada, apesar do que o abusador possa dizer-lhe.
- Apoie-a como amiga, encoraje-a a exprimir os seus sentimentos e deixe que ela tome as suas próprias decisões.
- Não lhe peça para abandonar a relação se ela não estiver preparada – trata-se de uma decisão dela.
- Pergunte se ela tem sido maltratada fisicamente e, se sim, ofereça-se para ir com ela ao hospital.
- Ajude-a a fazer queixa à polícia sobre a agressão, se ela assim o decidir.
- Esteja preparada para dar informação sobre organizações que estão preparadas para ajudar pessoas que estejam a viver situações de abuso doméstico.

Fonte: <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/getting-help-for-domestic-violence/>

### Folha de exercício 3.5 – Risco de vida ou não: interpretação de papéis (Opcional)

Nota: este exercício abarca temas importantes, mas requer que o moderador conheça as capacidades das participantes. O moderador deve decidir se este exercício pode ser útil ao grupo e se é exequível, dependendo das capacidades das participantes.

**Objetivo:** perceber como devemos reagir em caso de sinais de alerta de um caso grave de abuso.

**Duração:** 20 minutos.

**Implementação:** o moderador deverá explicar primeiro o enquadramento teórico.

Escolha quatro voluntárias de entre as participantes que irão interpretar o papel de uma mulher em risco de vida, o papel de outra que não está em risco de vida e as duas últimas o papel de alguém que as quer ajudar. Forneça às voluntárias as cartas dos papéis a interpretar e dê-lhes alguns minutos para as lerem.

Peça às voluntárias para desempenharem o papel das suas personagens, respetivamente, e às restantes participantes para adivinharem quem é quem.

O grupo deverá observar e anotar o que veem ou o que teriam feito de forma diferente.

Motive o debate, começando por perguntar às voluntárias: como é que foi desempenhar este papel? Como se sentiram? O que foi mais fácil e o que foi mais difícil? O que é que os outros notaram? Há alguma coisa que teriam feito de forma diferente?

**Cenários (para o moderador):**

**Com a mulher em risco de vida:** uma mulher chega-se ao pé de uma amiga e confessa que está com alguns problemas em casa. Mostra à amiga os hematomas e revela que teme pela própria vida. A amiga decide ajudá-la e acompanha-a ao hospital porque a mulher está com lesões. Durante o caminho para o hospital, ambas as mulheres conversam e a mulher vítima de abuso decide não voltar para casa.

**Com a mulher que não está em risco de vida:** uma mulher chega-se ao pé de uma amiga e confessa que está com alguns problemas em casa. Conta-lhe que o seu parceiro a morde às vezes, mas ela pensa que a culpa é dela. A amiga decide ajudá-la, dizendo-lhe que o abuso é um problema frequente e que ela não tem culpa disso. Explica-lhe depois que existem serviços que apoiam as mulheres como ela a sair destas situações.

### Folha de exercício 3.6 – Autoavaliação sobre conhecimentos (opcional)

Nota: este exercício abarca temas importantes, mas requer que o moderador conheça as capacidades das participantes. O moderador deve decidir se este exercício pode ser útil ao grupo e se é exequível, dependendo das capacidades das participantes.

**Objetivo:** avaliar o tema e os comentários dos participantes.

**Duração:** 10/15 minutos.

**Implementação:** o moderador distribui um questionário pelas participantes e canetas para o seu preenchimento. Perguntas:

- Nomeie 3 formas de detetar que alguém está a ser vítima de abusos.
- Liste duas categorias de sinais de alerta de risco sério de abuso.
- Explique em poucas palavras como reagiria se uma amiga lhe contasse que está a sofrer de abuso doméstico.
- Explique em poucas palavras como reagiria se se encontrasse em risco de vida devido a uma situação de abuso.
- Explique em poucas palavras como reagiria se se encontrasse a viver uma situação de abuso, embora sem risco de vida.

# Material de apoio

## Cartas de interpretação de papéis

**Amiga 1:** a sua amiga chega-se ao pé de si e confessa que está com alguns problemas em casa. Mostra-lhe os hematomas que tem no corpo e revela que o seu parceiro tem sido violento com ela, ameaça matá-la e, portanto, ela agora teme pela sua própria vida. Então, decide ajudá-la e acompanha-a ao hospital porque ela está com lesões. Durante o caminho para o hospital, conversam as duas sobre a situação e a sua amiga decide não voltar para casa.

**Mulher vítima de abusos em risco de vida:** está a ser vítima de abuso em casa e decide contar à sua amiga e confessar que o seu parceiro tem sido violento consigo, ameaça matá-la e, portanto, teme pela sua própria vida. A sua amiga decide acompanhá-la ao hospital porque você está com lesões. Durante o caminho para o hospital, conversam as duas sobre a situação e você decide não voltar para casa.

**Amiga 2:** a sua amiga chega-se ao pé de si e confessa-lhe que está com alguns problemas em casa. Conta-lhe que o seu parceiro a morde às vezes, mas ela pensa que a culpa é dela porque ela é bipolar. A amiga decide ajudá-la, dizendo-lhe que o abuso é um problema frequente e que ela não tem culpa disso. Explica-lhe depois que existem serviços que apoiam as mulheres como ela a sair destas situações.

**Mulher vítima de abusos, mas não em risco de vida:** está a sofrer abusos em casa e decide contar a uma amiga. Confessa-lhe que o seu parceiro a morde às vezes, mas que pensa que a culpa é sua porque ele é bipolar. A sua amiga decide ajudá-la, dizendo-lhe que o abuso é um problema frequente e que você não tem culpa disso. Explica-lhe depois que existem serviços que apoiam mulheres na sua situação a sair destas relações.

## MÓDULO D – Dizer Não

Tema	<b>MÓDULO 4 – DIZER NÃO</b>
Metas e objetivos	Esta sessão é dedicada ao empoderamento das participantes sobre o facto de que têm o direito de dizer “não” a relações sexuais não desejadas e treiná-las no exercício desse direito de dizer não de forma assertiva.
Resultados da aprendizagem	No final deste módulo, as formandas terão: <ul style="list-style-type: none"><li>• Aprofundado o tema do Consenso em relacionamentos íntimos / relações sexuais através de exemplos,</li><li>• Compreendido que podem dizer “não” a situações que não desejam,</li><li>• Exercitado o direito a dizer “não”,</li><li>• Aprendido a reconhecer as situações nas quais tem o direito de dizer “não”.</li></ul>
Métodos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dramatização de papéis.</li><li>• Exercícios teatrais.</li><li>• Debate guiado.</li></ul>
Duração	2 horas, em regime presencial.
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cavalete e marcadores,</li><li>• Post-it, folhas, canetas,</li><li>• Cópias dos cenários para o jogo de interpretação de papéis (Folha de exercício 4.1) / 5 cópias,</li><li>• As participantes devem trazer um pequeno objeto que tenha valor afetivo para elas (p. ex. um livro, uma fotografia, uma caneta, uma boneca) (Folha de exercício 4.2),</li><li>• Folhas de papel vermelho e verde (Folha de exercício 4.3) / um par para cada participante,</li><li>• Teste de avaliação / uma cópia para cada participante,</li></ul>
Sequência das atividades	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boas-vindas e apresentação (5 min.).</li><li>• Sessão de P&amp;R (15 min.).</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dramatização sobre o tema do Consenso (30 min.) – Folha de exercício 4.1.</li> <li>• Exercício para dizer e mostrar “NÃO” (20 min.) – Folha de exercício 4.2.</li> <li>• Intervalo (10 min.).</li> <li>• Jogo do Sinal Vermelho/Verde (30 min.) – Folha de exercício 4.3.</li> <li>• Encerramento, avaliação e conclusões (10 min.).</li> </ul>
Avaliação	Avaliação da sessão.
Referências	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERSONAL SPACE: A Violence Prevention Program for Women developed by The Arc of Maryland, in partnership with The Arc of Southern Maryland and The Arc of the United States. [trad. ESPAÇO PESSOAL: Um Programa de Prevenção contra a Violência em Mulheres, desenvolvido pelo The Arc of Maryland, em parceria com o The Arc of Southern Maryland e o The Arc of the United States]. Disponível em: <a href="http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagines/mini%20module%204%20education%20guide.pdf">http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagines/mini%20module%204%20education%20guide.pdf</a></li> <li>• SAFE: A Personal Safety Training Guide for Adults with Disabilities and Care Providers. [trad. SEGURA: Um Guia de Formação sobre Segurança Pessoal para Adultos com Incapacidades e para Cuidadores] Disponível em: <a href="https://pcar.org/safe">https://pcar.org/safe</a></li> <li>• Lay, Marilyn, Liana Lowenstein, and Geraldine Crisci, Paperdolls and Airplanes: Therapeutic Exercises for Sexually Traumatized Children. Jist Publishing, 1998. Print. [trad. Lay, Marilyn, Liana Lowenstein e Geraldine Crisci, Bonecas de Papel e Aviões: Exercícios Terapêuticos para Crianças com Trauma Sexual. Jist Publishing, 1998. Print.] Disponível em: <a href="http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagines/mini%20module%204%20education%20guide.pdf">http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagines/mini%20module%204%20education%20guide.pdf</a></li> </ul>

# Folhas de exercício para a sessão presencial

## Folha de exercício 4.1 – Dramatização sobre o tema Consenso

**Objetivo:** dê exemplos concretos de situações onde exista consenso e onde não exista consenso.

**Duração:** 30 minutos.

**Implementação:** recorde as participantes que consenso ou permissão significa que duas pessoas concordam com alguma coisa, explicando que para que haja consenso ou permissão é necessário que duas pessoas estejam de acordo. Se uma pessoa NÃO concordar, NÃO existe consenso ou permissão. (Se necessário, volte ao tema do Consenso e dê este exemplo: *se estiver a caminhar com um/uma amigo/a e lhe quiser dar a mão, como sabe que está a agir corretamente? Se um/uma amigo/a e lhe quiser dar a mão a si, como é que ele/ela sabe que está a agir corretamente? Se necessário, pergunte às participantes: p. ex., talvez pudesse perguntar-lhe se ele/ela se importava?*) Apenas quando ambas as pessoas dizem "Sim" é que é correto, pois existe consenso ou permissão.

Peça às participantes que retirem uma estória (se o grupo for grande, este exercício pode ser feito aos pares) e que a leiam em voz alta, à vez. No fim de cada estória lida, dramatize-a com outra formanda. No final de cada estória pergunte ao grupo se houve consenso.

- A Amy e a Maria não se conhecem. A Amy quer sentar-se ao lado da Maria para a conhecer. Pergunta à Maria se se pode sentar ao lado dela. A Maria agradece, mas diz que não. A Amy tem consentimento para se sentar ao lado da Maria? Porquê?
- O Robert está feliz e quer abraçar o seu colega José porque o seu projeto de trabalho foi aprovado. Pergunta ao José se ele quer um abraço e ele diz que sim. O Robert tem consentimento para abraçar o José? Porquê?
- A Julie e a Anna são amigas. A Julie diz à Anna que nunca beijou ninguém e pergunta-lhe se pode tentar com ela. A Anna diz que não, ela não gosta. A Julie tem consentimento para beijar a Anna? Porquê?
- O Paul e a Constance estão noivos. Enquanto estão a falar, ele põe a mão em cima da perna dela. Ela pega na mão dele e retira-a da perna dela. Isso é consentimento? Porquê?

- A Chris e o Terry namoram e regressam juntos de um jantar. O Terry pergunta à Chris se ela quer subir até casa dele. A Chris diz que sim, sorrindo. Isso é consentimento? Porquê? É consentimento para quê? (explique que a Chris pode sempre retirar esse consentimento e que o consentimento dela não foi para que o Terry a beijasse, fizesse carícias íntimas ou tivesse relações sexuais com ela. Da mesma forma que o Terry não lhe está a pedir, nem deu consentimento, para que a Chris o beije, faça carícias íntimas ou tenha relações sexuais com ele.)

Ressalte que ambas as pessoas têm que dizer ou sinalizar "SIM" para que haja consentimento e que o consentimento pode ser retirado a qualquer momento (podemos dizer "sim" inicialmente e depois mudar de ideias e dizer "não").

Saliente que se uma pessoa diz "não", então não existe consenso ou permissão e o ato deve parar. Ambas as pessoas têm que concordar com o ato para que haja consenso ou permissão. Isto é respeitar o direito que outra pessoa tem para escolher o que deseja.

(Fonte: adaptado a partir de

<http://www.icasa.org/docs/illinois%20images/mini%20module%204%20education%20guide.pdf> and

PERSONAL SPACE: A Violence Prevention Program for Women developed by The Arc of Maryland, in partnership with The Arc of Southern Maryland and The Arc of the United States. [trad. ESPAÇO PESSOAL: Um Programa de Prevenção contra a Violência em Mulheres, desenvolvido pelo The Arc of Maryland, em parceria com o The Arc of Southern Maryland e o The Arc of the United States])

## Folha de exercício 4.2 – Exercício Dizer e Mostrar “NÃO”

**Objetivo:** exercitar as mulheres a dizer “não”.

**Duração:** 20 minutos.

**Implementação:** (antes da sessão iniciar, as participantes devem ser instruídas no sentido de trazer um pequeno objeto que tenha valor afetivo para elas [p.ex. um livro, uma fotografia, uma caneta, uma boneca]).

Este exercício está dividido em três momentos interligados:

**A)** Para consolidar o que foi dito no exercício precedente, o formador escreve num quadro os pontos em baixo, analisando-os com as participantes à medida que vai escrevendo cada um, e perguntando se concordam com estes pontos.

- É importante que cada pessoa se sinta confortável com o ato sexual e esteja consciente das implicações do seu acordo.
- É importante que uma pessoa saiba que a outra pessoa concorda com o ato sexual.
- O ato sexual é sempre uma escolha.
- Consentir um beijo não significa consentir que a toquem e consentir que a toquem não significa consentir fazer sexo oral ou fazer sexo. Cada ato requer consenso.
- Ambas as pessoas têm que dar o seu consentimento a todos os atos.
- Consentir uma vez não significa dar o consentimento para sempre.
- Pode retirar o seu consentimento, dizendo “não” ou “para” ou “não quero”.
- Pode retirar o consentimento a qualquer altura, mostrando que não quer fazer alguma coisa.
- O ato sexual entre um cuidador e a cliente nunca é aceitável, mesmo que a cliente o consinta.

Depois de partilhar estes pontos importantes, o formador propõe que se ponha em prática o que tem estado a falar.

**B)** Vamos praticar dizer “NÃO.”

O formador começa por treinar as participantes a dizer a palavra “não” através dos seguintes exercícios:

- a. Pedindo a todas as participantes que repitam em conjunto e em voz alta, várias vezes, a palavra "NÃO",
- b. Depois, dirigindo-se a cada participante e encorajando-as a dizer individualmente a palavra "NÃO" (sem as forçar).
- c. Pedindo a todas as participantes que identifiquem outra palavra que signifique "NÃO." (os exemplos podem incluir: "Para," "Não quero," "Basta" ou "Não gosto disso".)

A seguir, divida as participantes por pares e peça a uma delas para segurar o objeto com valor sentimental que trouxe para a sessão, enquanto a outra participante deve insistir em tirar-lhe esse objeto. A primeira deve aprender a dizer "não" repetidamente e a resistir à insistência da sua parceira no jogo. Após uns minutos, devem trocar de papéis.

**(Importante:** defina como regra a não utilização de insultos ou de ofensas pessoais ou corporais como empurrões, por exemplo. Será desejável e mais seguro que este exercício seja executado por um par de cada vez para que o formador possa prestar a máxima atenção ao par.)

### **C) Como Podemos Mostrar um "NÃO" ou um "PARA?"**

Finalmente, o formador pede a cada participante que ensaie uma maneira de mostrar que quer dizer "NÃO". (Exemplos podem incluir levantar a mão, usar os braços ou as pernas para afastar alguém de nós. Evite alternativas como abuso físico para mostrar que queremos dizer "NÃO".)

## Folha de exercício 4.3 – Jogo do Sinal Vermelho / Verde

**Objetivo:** Treinar a capacidade de identificar um toque bem intencionado de outro abusivo.

**Duração:** 30 minutos.

**Implementação:** Informe as participantes que se alguém nos tocar de uma forma que não desejamos, é correto dizermos a essa pessoa “Não”. Se alguém nos está a magoar, é correto dizermos a essa pessoa “Não!”. Se alguém nos pede para fazermos qualquer coisa que vá contra a lei ou que seja perigoso, é correto dizermos a essa pessoa “Não”. Por exemplo, se alguém nos pedir para roubarmos ou para pormos a mão em cima do fogo, podemos dizer “Não”. Não só é correto como é inteligente e saudável dizermos ‘Não’ às coisas que são perigosas.

Explique que vão agora fazer um jogo sobre como saber o que é perigoso e quando devemos dizer “Não.” É o jogo do Sinal Vermelho/Verde.

Dê a cada participante uma folha vermelha (pare) e outra verde (avance). Informe o grupo que a folha vermelha representa o sinal de paragem e a folha verde o sinal para avançar. Vai ler-lhes frases e as participantes terão que decidir por cada afirmação se estamos perante um comportamento seguro ou de risco. No caso de um comportamento de risco, as participantes deverão levantar o sinal vermelho de paragem e dizer “Não! Pare.” – tal como praticaram no exercício anterior. No caso de se tratar de uma situação segura, o grupo deve levantar o sinal verde e dizer “Avance!”. Pratique cada afirmação com o grupo. Alguns comportamentos são ambíguos intencionalmente para estimular o debate. Em baixo, algumas situações representativas de Sinal Vermelho/Verde, respetivamente:

- A sua mãe dá-lhe um grande beijo quando a vê.
- O seu pai mostra-lhe o pénis.
- O seu namorado dá-lhe a mão no cinema.
- O seu primo promete-lhe um chocolate se você se despir e o deixar tirar-lhe fotografias nuas.
- O(a) seu(sua) professor(a) dá-lhe um abraço depois de você passar num teste.
- Um(a) amigo(a) desafia-a a roubar qualquer coisa numa loja.
- A sua tia pede-lhe um beijo depois de lhe dar um presente de aniversário.
- O seu irmão mais velho pede-lhe que lhe toque no pénis e para não dizer a ninguém.
- O(a) seu(sua) cuidador(a) mete os dedos dele(a) na sua vagina quando a está a ajudar a tomar banho.
- O rapaz sentado ao seu lado no autocarro põe a mão dele debaixo do seu vestido.

No final do jogo, reafirme: “Se alguém estiver a conduzir e ultrapassar consigo um sinal vermelho, isso é um comportamento perigoso e pode atropelar alguém. Se alguém tocar noutra pessoa secretamente ou de forma abusiva, isso também é um comportamento de sinal vermelho e perigoso. Se estiver a sentir-se alvo de um comportamento de sinal vermelho, diga “Não”.

(Fonte: adaptado a partir de

<http://www.icasa.org/docs/illinois%20images/mini%20module%204%20education%20guide.pdf> and Lay, Marilyn, Liana Lowenstein, and Geraldine Crisci, Paperdolls and Airplanes: Therapeutic Exercises for Sexually Traumatized Children. Jist Publishing, 1998. Print. [trad. Lay, Marilyn, Liana Lowenstein e Geraldine Crisci, Bonecas de Papel e Aviões: Exercícios Terapêuticos para Crianças com Trauma Sexual. Jist Publishing, 1998. Print

## MÓDULO E – INTRODUÇÃO À VIOLÊNCIA E AO ASSÉDIO SEXUAL

Tema	<b>MÓDULO 5 – INTRODUÇÃO À VIOLÊNCIA E AO ASSÉDIO SEXUAL</b>
Metas e objetivos	<p>No final desta sessão de formação, as participantes deverão ficar capacitadas para distinguir entre abuso psicológico e físico/sexual e quando, como e a quem devem pedir ajuda mediante a entrega de uma lista com as organizações de apoio a quem devem recorrer em caso de necessidade e com recomendações e instruções sobre como pedir esse apoio.</p> <p>Recolha testemunhos em primeira mão registados em vídeo ou relatos presenciais de mulheres que conseguiram ultrapassar situações de abuso e que revelem o quão importante é não termos medo.</p> <p>Incentive a autoajuda entre pares e profissionais de apoio e transmita a sua importância para ultrapassar com êxito as situações de abuso.</p> <p>Aborde o papel da família (crianças) e de como lidar com elas quando são testemunhas de situações de abuso perpetradas nas suas mães e dê conselhos práticos e eficazes de como lidar com estas situações.</p>
Resultados da aprendizagem	<p>No final desta sessão de formação, as participantes deverão estar capacitadas para:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perceber e identificar situações nas quais estão a ser vítimas de abuso e distinguir o tipo de abuso: psicológico, físico ou sexual e também entender quando têm que solicitar ajuda.</li> <li>• Agir (saber aonde e a quem se dirigir e pedir ajuda quando sentem que estão a ser alvo de situações de abuso e também saber que tipo de ajuda devem pedir para elas e para os seus filhos, caso seja necessário).</li> </ul>
Métodos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projeção de vídeo.</li> <li>• Debate guiado.</li> <li>• Exercícios criativos / dramatização de papéis.</li> </ul>



Duração	2-3 horas, em regime presencial.
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cavaletes e marcadores para anotar as ideias das participantes.</li> <li>• Computador.</li> <li>• Projetor de vídeo.</li> <li>• Cadeiras/mesas.</li> <li>• Folheto do Programa <i>Stay Safe</i> (trad. Fique em segurança).</li> <li>• Lista impressa com os nomes e os números de telefone das organizações de apoio.</li> <li>• Máscaras para as participantes e formadores / álcool-gel.</li> </ul>
Sequência das atividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boas-vindas e apresentação (5 min.).</li> <li>• Vídeo de desenhos animados para apresentação do tema e debate (15 min.).</li> <li>• Apresentação de um vídeo e debate guiado (20 min.).</li> <li>• Exercício criativo (30-60 min.).</li> <li>• Atividade sobre como procurar ajuda (30 min.).</li> <li>• Consequências do abuso e impactos resultantes de não procurarmos apoio nestas situações (30-60 min.).</li> <li>• Questionário de avaliação de conhecimentos (5 min.).</li> </ul>
Avaliação	Avaliação da sessão.
Referências	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERSONAL SPACE: A Violence Prevention Program for Women developed by The Arc of Maryland, in partnership with The Arc of Southern Maryland and The Arc of the United States. [trad. ESPAÇO PESSOAL: Um Programa de Prevenção contra a Violência em Mulheres, desenvolvido pelo The Arc of Maryland, em parceria com o The Arc of Southern Maryland e o The Arc of the United States]) Disponível em: <a href="http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagines/mini%20module%204%20education%20guide.pdf">http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagines/mini%20module%204%20education%20guide.pdf</a></li> <li>• Infecção por Coronavirus (COVID-19): Violência contra mulheres: <a href="https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-violence-against-women">https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-violence-against-women</a></li> </ul>

Material de apoio

Cópias do Documento 1. Folheto *Stay Safe* (trad. Fique em segurança).

Cópias do Documento 2. Associação Feminina contra o abuso e de apoio a mulheres jovens vítimas de abuso.

Cópias do Documento 3. Lista de organizações de apoio e contactos.

# Folhas de exercício para a sessão presencial

## Folha de exercício 5.1 – Exercício criativo / Jogo de personagens

**Objetivo:** compreender o perigo.

**Duração:** até cerca de 60 minutos.

**Implementação:** escolha duas mulheres a partir dos dois grupos de participantes e peça-lhes para desempenharem o papel de abusador e de vítima, respetivamente. (ver cenários em anexo).

**Nota:** se entender que a dramatização do cenário pode ser muito exigente para as participantes, use apenas o cenário para descrever uma situação fictícia.

Peça às participantes para identificarem na cena quais os sinais que a vítima poderia ter detetado para perceber que estava numa situação de perigo potencial. Escreva-os na folha do cavalete e sublinhe a importância de estarmos despertos para os sinais de abuso para podermos procurar ajuda atempadamente e evitar a escalada do perigo. (20 minutos)

## Folha de exercício 5.2 – E se alguma coisa corre mal? O que devo fazer? Quem me pode ajudar e apoiar e aos meus filhos?

**Objetivo:** mostrar casos concretos que evidenciem a importância de pedir ajuda – atividade opcional, dependendo da dinâmica do grupo.

**Duração:** 20 minutos.

### Implementação:

- forme dois grupos com as participantes e estimule o debate à volta dos seguintes tópicos: O que acontece se me aperceber que estou a ser vítima de violência com base no género? O que devo fazer? Quem me pode ajudar e apoiar? Anote numa folha do cavalete as respostas que as participantes deram. (Nota para os moderadores: se o grupo for constituído por participantes com e sem filhos, pode considerar criar grupos com base no seu estado de maternidade e comparar as diferentes respostas). (15 minutos)
- Comente as respostas dadas pelas participantes e sublinhe quais das respostas dizem respeito à procura de ajuda entre os amigos e conhecidos e quais se referem à procura de serviços de apoio disponíveis. Introduza a ideia de que existem serviços que podem ajudar as mulheres que são vítimas de violência e explore se as participantes têm conhecimento destes serviços. (10 minutos)
- Apresente um vídeo sobre um abrigo para mulheres vítimas de abuso, como exemplo. Identificação de boas práticas (4'25").  
<https://www.youtube.com/watch?v=Q8SiDMLxvJQ> (5 minutos) – Cada país deve seleccionar um vídeo que considere adequado à sessão de formação. Estimule o debate e explore as razões pelas quais as mulheres procurariam ou não procurariam ajuda deste tipo de serviços. (10 minutos)
- Reforce a confiança e segurança nas instituições públicas (e privadas) e nas organizações policiais, mostrando casos onde foi pedida ajuda e onde não foi, indicando as diferenças de ambas as situações e os resultados consequentes. Ver os cenários do material de apoio para a Folha de Exercício 5.2 (20 minutos)
- Passagem do filme documentário *StaySafe* (n.T.: Fique em segurança) realizado para este curso de formação e depois pergunte às participantes porque é que é importante denunciar a violência contra mulheres com incapacidades. Anote as respostas na folha do cavalete. (10 minutos)

## Folha de exercício 5.3 – Procurar ajuda

### Objetivos:

- Desmistificar preconceitos sobre vergonha, medo ou relutância em pedir ajuda.
- Dar ferramentas práticas de ajuda como números de contato e procedimentos a adotar para pedir ajuda.
- Dê exemplos e apresente uma instituição de apoio da vida real. Incentive ao diálogo e comentários sobre casos de sucesso apresentados por um especialista da área.

**Duração:** até 45 minutos, incluindo intervalo.

**Implementação** (Preparação - antes de a sessão iniciar, use 5 folhas do cavalete e escreva em cada uma delas um tipo de relacionamento: com desconhecidos, conhecidos, amigos, membros de família e parceiros íntimos. Afixe com fita cola cada uma destas páginas nas paredes à volta da sala):

Descreva uma situação onde uma mulher com incapacidades psicossociais e os seus dois filhos foram vítimas de violência com base no género (ver Material de apoio para a folha de exercício 5.3).

Através de meios pedagógicos, pergunte às participantes até que ponto elas acham que as situações poderiam ter decorrido de forma diferente se tivesse pedido ajuda a um dos cinco tipos de contactos que fazem parte da lista na folha do cavalete. Por exemplo, o que aconteceria se um desconhecido tivesse notado uma atitude rude contra uma mulher no outro lado da rua? O que é que essa pessoa poderia ter feito?

Use a expressão “vale a pena” frequentemente, salientando o tempo de resposta de todos os organismos envolvidos na cadeia de apoio: profissionais de saúde mental, autoridades, associações.

O que fazer quando existem crianças? Como lidar com a sensação de “não consigo fazê-lo”, “não sou capaz de agir”? Debata em pormenor todos os casos apresentados e como inverter todo o comportamento que resulta da falta de confiança nas instituições. Utilize a escuta ativa, mostre empatia ao mesmo tempo que conduz a audiência no caminho da busca de apoio, mostrando como se faz, dando pistas e contactos.

Tenha sempre presente que por vezes as mulheres levam as crianças consigo para a sessão de formação. É importante deixar-lhes indicações específicas sobre como ajudarem os seus filhos. Sempre que surja a pergunta “como posso proteger os meus filhos”, dê sempre uma resposta clara e direta e forneça uma linha telefónica de apoio.

## MATERIAL DE APOIO Folha de Exercício 5.1

**Leia o seguinte cenário e prepare-se para interpretar o papel que o formador lhe atribuir.**

“Um desconhecido aborda-a quando está num bar sozinha. Insiste em sentar-se na sua mesa e você aceita. Diz-lhe que a acha muito bonita e que a quer conhecer melhor. Apresenta-se como Mário e diz-lhe que é solteiro. Diz-lhe que reparou em si a partir da rua e perguntou a si mesmo porque é que uma rapariga tão bonita está sozinha num bar. Você sente-se um bocado embaraçada, mas acha que ele é simpático. O Mário começa depois a fazer-lhe perguntas muito pessoais como onde vive, que idade tem e se vive sozinha. Você acha as perguntas um pouco privadas, mas ele está interessado em si e não o quer decepcionar. À medida que caminha, ele começa por lhe tocar no braço e logo depois pede-lhe para entrar no carro com ele para darem um passeio. Você sente-se um bocado baralhada, só se conheceram há instantes, mas segue-o porque parece ser simpático apesar de tudo.

Já no carro, porém, ele muda a sua atitude: deixa de ser simpático e já não fala, despe-a e força-a a ter relações íntimas com ele (esta cena não é para ser representada no jogo de interpretação de papéis, as mulheres podem sair de cena e o formador pode narrar esta parte).

Quando termina o ato sexual, ele manda-a sair do carro e vai-se embora. Você está desorientada e não compreende o que se passou. Está sozinha num local que não conhece. Gostaria de pedir ajuda, mas não sabe como o fazer.”

## Papel 1 – Vítima

Neste jogo, vai representar o papel de vítima – a Júlia.

Está sentada sozinha num bar a beber café e a relaxar. Um homem aborda-a e insiste em sentar-se na sua mesa. Você acha que não tem nada de mal, e diz “Ok, pode sentar-se aqui”. Ele faz-lhe muitos elogios o que faz com que se sinta bonita, mas também embaraçada porque ele é um desconhecido. Responde-lhe simplesmente “Obrigada, é muito simpático”. O Mário, que é como este homem se chama, diz-lhe que é solteiro e faz-lhe uma data de perguntas de carácter pessoal. Você acha que ele está interessado em si. Você responde-lhe com honestidade e diz-lhe que se chama Júlia, vive em Braga e tem 30 anos. Enquanto fala, ele toca-lhe no braço. Você não diz nada e sorri um bocado embaraçada, ele diz “desculpe” e você responde “não faz mal” – gostou do contato dele. Ele diz-lhe que quer ir dar uma volta de carro consigo, acena-lhe para o seguir e segura-lhe na mão. Não sabe o que fazer, olha à volta, mas não conhece ninguém no bar; gostaria de pedir conselho a alguém sobre o que fazer, mas ao mesmo tempo sente-se satisfeita por ele querer ir dar uma volta de carro consigo. Por fim, decide ir com ele. Ele parece simpático e está interessado em si: pode tornar-se num romance ou, no mínimo, num beijo lindo! Não diz nada e segue-o.

Acabou de ser atirada para fora do carro. Não percebe muito bem o que se passou, arranja as suas roupas que ele arrancou rapidamente. Olha à sua volta, não sabe onde está e tem medo. Põe as mãos na cara e senta-se num banco.



## Papel 2 - Agressor

Neste jogo, vai representar o papel de agressor – o Mário.

Vê uma rapariga sozinha sentada num bar; ela é bonita e você dirige-se a ela para falar com ela. Pergunta-lhe várias vezes “Olá giraça, posso sentar-me ao pé de ti? Vá lá, só para um café!”. Ela diz que sim e você senta-se. Começa a dizer-lhe coisas do género: “Notei em ti a partir da rua e pensei ‘Como é que uma rapariga tão bonita pode estar sozinha?’ E disse a mim mesmo que tinha que te fazer companhia”; continue a falar e a dizer “Chamo-me Mário e sou solteiro, sabias? E qual é o teu nome? Que idade tens? Onde vives? Vá lá, diz-me mais coisas sobre ti”. Enquanto ela está a falar consigo, toca-lhe no braço levemente. Decide avançar rapidamente e diz-lhe “Já vi que acabaste o teu café, porque é que não vamos dar uma volta de carro? Vá lá, vou-te mostrar um sítio!”, enquanto lhe acena para ela o seguir e pegando-lhe na mão de forma resoluta.

## MATERIAL DE APOIO Folha de Exercício 5.2

Leia os cenários seguintes e sublinhe os elementos que lhe parecem diferenciar as duas estórias.

### Cenário 1

Com a idade de 32 anos, a Irma teve um filho após um parto muito difícil. Depois desse momento, tornou-se depressiva e ficou com um transtorno esquizoafetivo, com problemas de orientação. Desde então, toma medicamentos psicotrópicos que têm aos poucos melhorado a sua situação de saúde. Alguns anos depois, começou um relacionamento com um homem de outra cidade e após uns meses mudou-se para casa dele. Contudo, logo a seguir, descobriu que ele tinha problemas com álcool. Discutiam frequentemente e apesar de ele lhe prometer que não voltava a beber, estava sempre a fazê-lo. Ficava verbalmente agressivo de cada vez que bebia. A Irma apercebeu-se do problema e decidiu regressar a casa dela. Não obstante, a violência psicológica continuou e era constante: sabia dos problemas de depressão da Irma e resolveu tirar partido disso. “Ele chamou-se prostituta, acusou-me de lhe roubar dinheiro, disse que fiz com que ele lutasse com o filho dele”. Por vezes ela reagia de forma violenta e até tentou atirar-lhe com objetos.

A Irma decide fazer queixa dele e o perseguidor foi proibido de se aproximar dela durante um ano e convidado a fazer um tratamento no centro WWP (n.T.: acrónimo do inglês Work with Perpetrators of Domestic Violence [Trabalho com Autores de Violência Doméstica], que nunca fez. Após a ordem de restrição, chega a condenação final pelo ato de perseguição. Foi importante a Irma ter contado com o apoio de um centro contra a violência do qual só teve conhecimento na esquadra da polícia quando lá foi apresentar a queixa. “Contatei o centro” explica “e eles ajudaram-me mesmo. Falei com eles, pude chorar, eles estiveram sempre ao meu lado, apoiaram-me até em termos morais”. A Irma encontrou coragem para denunciar, ir a um centro de apoio contra a violência e espera que todas as mulheres na mesma situação encontrem coragem para reagir da mesma forma.

Adaptado a partir de:

[https://www.fishonlus.it/progetti/multidiscriminazione/azioni/files/Report\\_Storie\\_Donne.pdf](https://www.fishonlus.it/progetti/multidiscriminazione/azioni/files/Report_Storie_Donne.pdf)

## Cenário 2

A Petra tem uma filha de um parceiro que tem o hábito de jogar e que frequentemente bate na filha. A Petra nunca o denunciou, mas por vezes reage violentamente ao ponto de já o mandado para o hospital. A Petra iniciou uma sucessão de fases de alienamento e reconciliação com o seu parceiro, de queixas apresentadas e retiradas, de separação da filha que está à guarda da segurança social enquanto ela procura trabalho e alojamento. Mas também sofreu de depressão, tentativa de suicídio e esteve internada. Depois de ter tido alta, a Petra encontrou-se na situação de sem abrigo. Apesar do seu cadastro, decide voltar para casa do parceiro e viver lá permanentemente para tentar, pelo menos, encontrar alojamento, mesmo que precário. Um novo pesadelo de violência começa novamente para ela.

Adaptado a partir de:

[https://www.fishonlus.it/progetti/multidiscriminazione/azioni/files/Report\\_Storie\\_Donne.pdf](https://www.fishonlus.it/progetti/multidiscriminazione/azioni/files/Report_Storie_Donne.pdf)

## MATERIAL DE APOIO Folha de Exercício 5.3

**Leia o cenário seguinte e analise em grupo soluções possíveis para a situação descrita.**

A Dolores tem uma ligeira incapacidade cognitiva e é latino-americana. Em Itália casou-se com um homem que se revelou violento, toxicodependente e viciado no jogo. Teve dois filhos dele. Passados alguns anos, a relação começou a deteriorar-se à medida que a Dolores começou a ter várias decepções. Ela conta: "Ele roubava-me dinheiro e também aos meus pais. Nunca ficava em casa, nem sequer para jantar com as crianças. E depois começaram os episódios. Atirava-me com pratos, copos, cerâmicas que tinha trazido do meu país, até ao ponto de me bater e espancar em frente aos nossos filhos."

A única pessoa a quem a Dolores conta a sua situação é à irmã, que tenta convencê-la insistentemente a deixar o marido e a casa onde vive, mas a Dolores não a escuta. Ela enfrenta uma situação quase dramática. "Descobri que ele também estava sob ameaça de morte por parte dos seus agiotas", conta, "que controlavam cada movimento dele até receberem o dinheiro que lhe emprestaram. Em casa, fechava-me no quarto com as crianças. Após uma semana, ele saiu, roubando praticamente tudo que estava em casa, até os anéis que os meus pais me deram e as pulseiras de batismo dos meus filhos." O medo da Dolores aumenta: por um lado, tem os agiotas à porta, por outro, as ameaças do marido que quer expulsá-la de casa, mas ao mesmo tempo continua a extorquir-lhe dinheiro.

**O que é que a Dolores podia fazer para melhorar a sua situação?**

**A que serviços podia recorrer para pedir ajuda?**

Adaptado a partir de:

[https://www.fishonlus.it/progetti/multidiscriminazione/azioni/files/Report\\_Storie\\_Donne.pdf](https://www.fishonlus.it/progetti/multidiscriminazione/azioni/files/Report_Storie_Donne.pdf)

# Teste de avaliação

O formador distribuirá agora o questionário de avaliação do Módulo. Demorará cerca de 5 minutos a preencher. Ou poderá substituir o questionário por um jogo: o moderador faz perguntas às participantes e elas têm que se mover para um lado ou para o outro da sala consoante a sua resposta.

## 1) Gostou do conteúdo da formação?

a) Sim.

b) Não.

Porquê? \_\_\_\_\_

## 2) Quais das atividades propostas que gostou mais?

a) A atividade \_\_\_\_\_

b) A atividade \_\_\_\_\_

e) Todas, de igual forma.

f) Nenhuma.

Explique porquê \_\_\_\_\_

## 3) Houve alguma atividade que não tivesse gostado?

a) Sim – explique porquê \_\_\_\_\_

b) Não.

## 4) Aprendeu alguma coisa nova?

a) Sim – explique porquê \_\_\_\_\_

b) Não.

**5) A formação foi suficientemente prática e/ou fácil de aplicar?**

a) Sim.

b) Não – explique quais as dificuldades que encontrou \_\_\_\_\_

**6) Tem alguma sugestão a fazer? \_\_\_\_\_**

