



**Manual do Programa de Prevenção da
Violência no Namoro**

Covilhã
2011

Linhas Orientadoras

O presente manual de intervenção surgiu pela necessidade de se construírem instrumentos práticos para a intervenção da violência no namoro em Portugal. Esta temática tem sido recentemente estudada e os estudos indicam para uma percentagem significativa de jovens e adolescentes que sofrem violência nas relações de namoro.

Para colmatar esta necessidade foi efectuada uma adaptação do programa de intervenção “*Mentoring Adolescent Girls: A Group Intervention for Preventing Dating Violence*” de Elizabeth M. Banister e Deborah L. Begoray. Esta adaptação manteve o formato original do programa, no entanto algumas das suas sessões foram eliminadas e outras agrupadas, com vista à produção de uma intervenção mais breve no tempo.

O programa resultante é constituído por 5 sessões, que devem ser aplicadas semanalmente, com a duração média de 2h por sessão, estando a intervenção apenas prevista para raparigas (jovens ou adolescentes).

As sessões devem ser guiadas pelo facilitador, que está responsável pela incrementação das actividades e pela gestão da dinâmica do grupo. No final de cada sessão e no final do programa devem ser ainda realizadas avaliações, com vista à verificação do sucesso do mesmo.

Espera-se com a aplicação deste programa de intervenção, e com programas semelhantes, que a prevalência da violência no namoro diminua a curto e longo prazo bem como a sua aceitação e banalização.

Universidade da Beira Interior
Joana Oliveira

Programa para a Prevenção da Violência no Namoro

Sessão 1: Construindo Comunidade/Como me vejo a mim própria

Nesta primeira sessão em que os participantes, raparigas e facilitador, se apresentam e trabalham procura-se fomentar um clima seguro e colaborativo. Os membros do grupo são encorajados a explorar e a relacionarem-se com as percepções interiores do *eu* e começar a diferenciar entre o que é percebido através do interior e o que é projectado para os outros no exterior.

O facilitador vai:

- Promover o diálogo entre os membros do grupo,
- Oferecer o contexto e as linhas orientadoras para o programa e semanas seguintes,
- Liderar actividades para melhorar a consciência das raparigas sobre si e ou outros.

Os participantes vão:

- Compreender o processo grupal,
- Cooperar nas actividades de grupo,
- Envolver-se numa reflexão e discussão pessoal e colectiva.

- *Procedimentos, Processos e Actividades*

Introdução

A sessão é iniciada com uma actividade de grupo, num círculo, para proporcionar a construção de sentido de comunidade através de uma actividade quebra-gelo. Num círculo, o facilitador introduz-se a si próprio e partilha algo de interessante/particular sobre o seu nome. Posteriormente, ele convida cada membro do grupo para partilhar o mesmo.

Discussão

Para promover uma discussão futura e o diálogo, o facilitador coloca a seguinte questão ao grupo: que tipo de preocupações podem ter as raparigas das vossas idades sobre relacionamentos? Para encorajar a expansão de ideias, pode-se perguntar também o porquê, após surgirem as respostas. É

especialmente importante esperar algum tempo nestas sessões iniciais. Contar silenciosamente até 10 dará tempo às raparigas para formular uma resposta. Se nada parecer emergir, perguntar “Que problemas as raparigas desta comunidade enfrentam?”. Devem-se evitar questões pessoais como “Qual é o teu problema/preocupação?”

Intervalo

“Eu vejo-me a mim própria como...”

Esta actividade proporciona um momento inicial para o desenvolvimento da auto-consciência. As raparigas são convidadas a responder por escrito a uma ou a todas as seguintes questões usando círculos concêntricos:

- Eu vejo-me a mim própria como... (círculo interior)
- Os meus amigos e a minha família pensam de mim... (círculo do meio rodeando o primeiro)
- A sociedade espera que eu seja... (círculo exterior rodeando o primeiro e segundo círculo)

Dependendo do tempo, o facilitador poderá querer que as raparigas escrevam primeiro os seus pensamentos antes de os partilharem ou de colocar cada questão directamente ao grupo. O facilitador deve facultar uma lista de traços de personalidade para que as raparigas possam considerar como descrições de elas próprias. Deve-se debater cada palavra com um exemplo das raparigas, por exemplo, “independente” significa depender de nós próprios. “Como é que reconheceriam uma rapariga independente?”

Quando todas as afirmações de “Eu vejo-me a mim própria como...” tiverem sido lidas em voz alta ao grupo, são colocadas questões para que os elementos do grupo possam reflectir relativamente às discrepâncias entre o que foi escrito no círculo do meio e do exterior e o que as raparigas vêem como o seu *eu* autêntico e verdadeiro.

- Quais são algumas das diferenças entre os círculos nos quais te vês a ti própria?
- O que é que contribui para essas as diferenças?

Caixa das Questões

O facilitador apresenta a caixa das questões. Para esta primeira sessão é dado a cada elemento do grupo um papel, a introduzir na caixa mesmo que vá em branco, onde as raparigas podem colocar perguntas ou algum comentário geral.

Encerramento

Os exercícios de encerramento podem incluir um encerramento breve (no formato de círculo) no qual as raparigas são convidadas a partilhar uma coisa que tenham achado útil sobre a sessão.

Avaliação

O facilitador irá avaliar o sucesso desta sessão registando algumas observações. Alguns grupos ou elementos são reticentes em participar em sessões iniciais, pelo que se podem colocar questões do tipo *Likert* ou de resposta curta como:

- Os conteúdos trabalhados são úteis: nada, pouco, muito
- O que mais gostei nesta sessão foi:
- Algumas considerações a referir:

Sessão 2: Estereótipos de género e sexualidade

Através da discussão e de actividades de sensibilização, as raparigas analisam os estereótipos de género e são confrontadas com os desafios com que se deparam.

O facilitador vai:

- Responder às questões da caixa das questões,
- Apoiar os membros na análise e desafio dos estereótipos de género,
- Apoiar as acções dos projectos das raparigas que confrontam estereótipos,
- Ajudar as raparigas a identificar uma diversidade de actividades sexuais,
- Discutir sobre escolha e consentimento no que diz respeito à actividade sexual,
- Explorar as noções de abstinência e segurança, e sexo protegido.

Os participantes vão:

- Participar nas actividades,
- Listar e descrever os estereótipos de género,
- Planear e praticar formas de derrubar os estereótipos,
- Identificar diferentes actividades sexuais e, através de role playing, praticar a comunicação e afirmação em situações de saúde sexual desafiadoras.

- *Material e Recursos Necessários*

Além do material usual, são necessários dois placares (ou quadro).

- *Procedimentos, Processos e Actividades*

Caixa das Questões

O facilitador responde às questões da sessão 1.

Actividade 1: desenhar o homem e mulher “perfeito”

O facilitador coloca a seguinte definição num papel e convida à discussão: *um estereótipo é uma crença popular sobre um tipo de pessoa ou grupo de pessoas que não tem em conta os traços individuais ou diferenças. Estereótipos são normalmente prejudiciais e nocivos.* É pedido a um ou dois voluntários para desenhar uma figura do homem e da mulher fisicamente perfeitos num pedaço de papel (ou quadro). O resto do grupo deve participar, referindo características físicas que pensam que devem ser incluídas (características que são baseadas nos estereótipos de género). Alternativamente ou adicionalmente, podem ser usadas imagens de revistas. Após os desenhos estarem completos, pede-se a outros voluntários para desenhar uma caixa à volta de cada desenho. Dentro da caixa, são escritas palavras e frases que representam estereótipos de género, isto é, como é que os homens e as mulheres são retratados na sociedade.

Discussão

O facilitador pergunta: o que é que acontece se um rapaz ou uma rapariga não se “inserir” na caixa? Fora de cada caixa o facilitador escreve palavras ou frases que representam nomes que chamam às pessoas e os

desafios que elas enfrentam se forem diferentes do que é esperado por determinado estereótipo de género.

O facilitador lidera a discussão:

- Quantos de nós realmente “encaixamos” neste estereótipo?
- O que fazem as raparigas se não se “encaixam” nestas imagens?
- Porque é que aceitamos estereótipos?
- De que outras maneiras as pessoas são estereotipadas?

O facilitador partilha o seguinte com o grupo:

Os estereótipos sugerem que as mulheres e os homens têm papéis específicos, que devem desempenhar bem, e que devem representar certa imagem à qual devem aspirar. Os rapazes não nascem para ter atitudes violentas ou não saudáveis para com as raparigas. As raparigas não nascem para serem passivas ou esperarem que os rapazes tomem todas as decisões (incluindo quando, onde e como terem sexo). Quando adoptamos um estereótipo, perdemos o nosso poder verdadeiro. Os estereótipos tiram-nos as nossas escolhas pessoais na determinação da nossa imagem, interesses e capacidades, e desencorajam-nos a perseguir papéis e carreiras nas quais estamos interessados e para as quais possuímos capacidades. A última questão que o facilitador coloca é: como é que desafiamos os estereótipos?

Questões de Debriefing Adicionais

O facilitador lidera a discussão colocando as seguintes questões quando apropriado:

- O que é sexy? Qual é o estereótipo de sexy para homens? E mulheres?
- O que é que envolve ser sexy? Quem é? Quem não é? Porquê? Quem diz?
- Como é que os meios de comunicação influenciam as nossas decisões?
- Quem ganha e quem perde por permitir que estes estereótipos controlem as nossas reacções em relação às outras pessoas?
- Como é que vocês ou os vossos amigos se “encaixam” no estereótipo? O que é que acontece se não se “encaixarem”?
- Como é que os meios de comunicação afectam a maneira como pensamos sobre as relações?

Intervalo

Actividade 2: O que é o sexo?

Nesta sessão pretende-se que haja uma referência à saúde sexual. As raparigas são convidadas a responder a algumas questões gerais sobre actividades sexuais. Desenha-se uma linha ao longo do quadro ou de um pedaço de papel com o final esquerdo da linha a dizer “menos íntimo” e o final direito a dizer “mais íntimo”.

Colocar as questões:

- O que são tipos de actividades sexuais?
- O que fazem as pessoas quando começam a ser sexualmente activas?
- O que são actividades sexuais que não envolvem genitais ou tocar?

Convida-se as raparigas a nomear diferentes tipos de actividade sexual e a dizer onde cada um se encaixa no contínuo das relações do menos ao mais íntimo.

Discussão

O facilitador pergunta:

- A que ponto pode alguma destas actividades tornar-se agressiva?
- Se alguém disser não a alguma destas actividades, em qualquer ponto do contínuo, desde dar as mãos a sexo oral ou relações sexuais, e for forçado contra a sua vontade a fazê-lo, é agressão?
- Dar consentimento num determinado momento significa dizer sim a uma actividade todas as vezes?

O facilitador promove o debate:

-Se vocês concordarem com qualquer actividade do contínuo num momento, é-vos permitido dizer que não no futuro? Ninguém pode assumir que, só porque concordaram em fazer algo ontem, irão querer fazê-lo outra vez hoje. Toda a gente tem o direito a dizer não. Como é que se sentiriam a defender este direito para vocês?

Actividade 3: Dizer não

Abstinência, negociação do uso de preservativo e capacidades de comunicação são integrais para este programa; as actividades que promovem escolha e compromisso reforçam uma mensagem de “sem preservativo, sem sexo”.

Role-Play

Nesta actividade ocorre um brainstorming no qual os elementos do grupo devem referir situações onde as raparigas se sentem desconfortáveis em afirmar as suas necessidades e a em dizer que não. Estas situações não necessitam de ser necessariamente sobre sexo; é útil utilizar um espectro amplo de exemplos incluindo, mas não limitados, a assuntos sexuais.

O facilitador representa em conjunto com um elemento do grupo um determinado cenário acordado por os elementos do grupo: “como acontece” e depois “como a rapariga gostaria que tivesse acontecido”. Os membros do grupo são convidados a representar diferentes cenários e diferentes formas seguras de dizer não a um actividade sexual.

Algumas Ideias para role-play podem incluir:

- Propor um encontro: é correcto uma rapariga propor a um rapaz para sair com ela?
- Praticar dizer sim e não.
- Dar mensagens claras.

Encerramento

O facilitador encoraja a reflexão perguntando:

- O que é que aprendemos sobre nós próprios?
- O que é que se destacou para vocês hoje? O que é que retiveram da sessão de hoje?
- Como é que as discussões de hoje se relacionam com como vocês se comportam nos relacionamentos?

Caixa das Questões

Ver sessão 1.

Avaliação

Ver sessão 1.

Sessão 3: Valores, objectivos, relacionamentos, comunicação e escolha

Nesta sessão os elementos do grupo analisam a relação entre os valores e o estabelecimento de objectivos, e como é que estes proporcionam a base para procurar alcançar determinados comportamentos e relacionamentos positivos. A discussão de grupo foca-se no encorajamento e no apoio prestado às raparigas para que se consigam afirmar – quer relativamente ao que querem quer relativamente ao que não querem. As raparigas vão aprender diversas aptidões e estratégias que lhes permitirão lidar com situações perigosas e desafiadoras na tomada de decisão quanto à sexualidade e aos relacionamentos. À medida que as raparigas vão estando mais em contacto como os seus objectivos e valores, elas podem fazer escolhas mais conscientes sobre a sua sexualidade, incluindo atrasar o início da actividade sexual ou assegurarem-se que estão protegidas física e emocionalmente.

O facilitador vai:

- Apoiar as raparigas no estabelecimento de valores e objectivos pessoais
- Apoiar as raparigas no entendimento da ligação entre valores, objectivos e relacionamentos,
- Introduzir os princípios e as práticas da tomada de decisão relacional e sexual

Os participantes vão:

- Desenvolver valores e objectivos pessoais,
- Distinguir valores de estratégias,
- Fazer a ligação entre valores, objectivos e relacionamentos,
- Praticar mensagens claras – dizer não (ou sim),
- Descrever e aplicar os princípios de tomada de decisão relacional e sexual

- *Procedimentos, Processos e Actividades*

Caixa das questões

O facilitador responde às questões da sessão 2.

Actividade 1: Identificar Valores

O facilitador apresenta a definição de valor e de estratégia num papel. *Os valores são as crenças e padrões pelos quais vivemos; as estratégias são o que nós fazemos para alcançar coisas a que damos valor.* Deve-se dar um exemplo de um valor da seguinte lista: ligação, segurança, lealdade, protecção e aceitação. Depois deve-se perguntar ao grupo como é que uma pessoa alcança ligações? (possível resposta: passar mais tempo com os amigos).

O facilitador lidera uma breve actividade de brainstorming. Numa primeira fase deve facultar as regras básicas de brainstorming: quantidade é importante, quanto mais ideias melhor, não existem julgamentos, todas as ideias são aceitáveis. Posteriormente as raparigas fazem um brainstorming sobre valores que são importantes para elas e o facilitador regista-os (é importante usar as palavras exactas das raparigas).

Depois de acabar o brainstorming cada rapariga escolhe individualmente os valores que considera importantes. A pares, as raparigas discutem os seus valores. Depois o facilitador orienta os pares para o formato de grupo e promove a discussão sobre os valores comuns que foram escolhidos.

Actividade 2: Identificar objectivos

O facilitador lidera uma curta actividade de brainstorming sobre objectivos a longo prazo (seguir as regras de brainstorming referidas anteriormente) colocando as seguintes questões:

- Quais são os objectivos mais importantes?
- Quais dos vossos objectivos irão ajudar-vos a alcançar os vossos sonhos?

Estabelecer objectivos a curto prazo

O facilitador apresenta e discute uma caixa com objectivos estabelecidos e algumas orientações:

1. Estabeleçam um objectivo que realmente querem, não apenas algo que parece bem.
2. Escrevam o vosso objectivo na positiva em vez da negativa.
3. Escrevam o vosso objectivo detalhadamente.
4. Façam o vosso objectivo a curto prazo, alcançável e medível.
5. Fechem os olhos e visualizem o objectivo que identificaram.

6. Revejam e visualizem o vosso objectivo todas as manhãs e todas as noites.

Posteriormente pede-se aos elementos do grupo que identifiquem um objectivo pessoal relacionado com a saúde e que possam alcançar entre as sessões do programa e que o possam transmitir regularmente ao grupo. Para algumas raparigas a ideia de criar e ter responsabilidade pelo rumo das suas vidas pode ser inconcebível. Começar com “O que é que podem estabelecer como objectivo para esta semana?”. O objectivo pode ser revisto ou alterado se for preciso à medida que as sessões de grupo se desenrolam.

O facilitador convida as raparigas a partilhar os seus objectivos em pares ou num círculo com o grupo. Ele deve transmitir feedback positivo e suporte ao grupo, e encorajar e reforçar as raparigas a fazerem o mesmo.

Actividade 3: Relacionar valores, objectivos e relacionamentos

O facilitador faz uma lista dos cinco valores mais importantes num papel ou no quadro. No lado esquerdo escreve os valores e no lado direito os objectivos a longo e a curto prazo. Posteriormente convida as raparigas a fazerem o mesmo.

O facilitador pode ajudar os elementos do grupo a relacionarem os valores e os objectivos colocando primeiro as seguintes questões:

- Quais são os valores mais importantes? Como saberiam que esses são os vossos valores? Eles parecem-se com o quê?

- Qual é o vosso objectivo para a próxima semana? Quais são alguns dos vossos objectivos para daqui a um ano? E quais os objectivos a longo prazo?

- O que é que fizeram nos últimos dois ou três dias que demonstrasse que esses são os vossos objectivos a longo e/ou a curto prazo?

- Como é que os passos referidos anteriormente para o estabelecimento de objectivos reflectem os vossos valores?

Para ajudar as raparigas a obterem um domínio e reconhecimento dos seus objectivos podem-se colocar estas questões:

- Como é que saberíamos que alguma de vocês está a alcançar o seu objectivo durante a próxima semana? Como é que daríamos conta?

Para ajudar os elementos do grupo a relacionar os seus valores, objectivos e relações de namoro, perguntar:

- Como é que os objectivos podem estar relacionados com a situação actual das nossas vidas?

- Em que é que os vossos objectivos podem estar relacionados com as vossas relações amorosas?

- Quem é que define o que acontece nos vossos relacionamentos?

- Quem é que nas vossas vidas vos irá apoiar para alcançarem os vossos objectivos? Como? Como é que vocês vão deixar essa(s) pessoa(s) ficar a conhecer os vossos objectivos?

Em pares ou pequenos grupos, o facilitador convida as raparigas a falar sobre as relações entre os seus valores, objectivos e relacionamentos.

Intervalo

Actividade 4: Relacionar o estabelecimento de objectivos às escolhas sobre actividade sexual e relacionamento

Iniciar a actividade com as seguintes questões:

- Como é que alguém sabe se vocês estão prontos para ter sexo?

- Como é que vocês sabem que outra pessoa está pronta para ter sexo?

Geralmente as respostas vão levar a alguns dos muitos mitos, assunções e mal interpretações que fazemos sobre pessoas, tais como a forma como se vestem e comportam, se já tiveram relações sexuais ou que quando as raparigas dizem não querem é dizer sim.

O facilitador pode desenvolver a discussão colocando questões como:

- Se uma rapariga estivesse vestida de uma forma sexy, iriam pensar que ela queria ter sexo?

- Se uma rapariga fosse a casa de uma rapaz sabendo que ninguém estava em casa...?

- Se uma rapariga estivesse a namoriscar com um rapaz...?

- Se ela teve sexo com ele antes é correcto assumir...?

- Acham que os rapazes são diferentes das raparigas no que diz respeito a estarem preparados para ter relações sexuais? Como?

Actividade 5: Capacidades de Recusa: Descrever, Demonstrar, Praticar

O facilitador revê o role-play da 2ª sessão (“dizer não”) e propõe novos cenários ao grupo, levando a uma discussão sobre mudança, auto-consciência, afirmação, mensagens confusas e outros temas relacionados.

O facilitador leva ao desenvolvimento de um cenário onde se pretende praticar os comportamentos de dizer não ao sexo, proporcionado depois uma discussão entre os elementos do grupo, utilizando para isso algumas ou todas as questões de debriefing:

- Como é que sabem o que realmente querem?
- Porquê que as pessoas têm sexo?
- Algumas razões para dizer não ou sim às actividades sexuais são melhores que outras?
- É correcto mudarem de ideias?
- Porque é que as pessoas dizem sim a actividades sexuais quando elas não querem?
- Existem alturas em que as raparigas sentem que é esperado que elas sejam sexualmente activas, mesmo que não estejam interessadas?

Encerramento

O facilitador inicia a reflexão de encerramento perguntando:

- Como é que foi para vocês ouvir as outras pessoas a falar dos seus valores e objectivos?
- O que é que aprenderam sobre vocês próprios hoje?
- Alguma coisa mudou em vocês desde que começaram a vir a este grupo?
- Como é que as nossas discussões se podem relacionar com a actual situação das vossas relações?

O facilitador tece algumas apreciações pelo grupo ou indivíduos. Pode-se pedir também às raparigas que expressem apreciações assim que estejam confortáveis no grupo. O facilitador deve lembrar às raparigas que devem reverem os seus objectivos todos os dias e comunicá-los ao grupo na semana seguinte.

Caixa das Questões

Ver sessão 1

Avaliação

Ver sessão 1.

Sessão 4: Violência e Raiva

Através da discussão em grupo, as raparigas vão aprender a definir violência no relacionamento. É dada a oportunidade de reflectirem sobre o processo de abandono de um relacionamento que é considerado violento. Os membros do grupo exploram formas saudáveis e destrutivas de manifestação de raiva e também como é que as nossas escolhas e a nossa responsabilidade podem alterar, diminuir ou aumentar as situações de raiva. Muito frequentemente as raparigas são socialmente levadas a sentir raiva, ressentimento ou hostilidade oculta e usam constantemente “armas relacionais” tais como ignorar, rejeitar, isolar socialmente, ameaçar e provocar rumores para afirmar o seu poder sobre os outros. Desta forma os relacionamentos tornam-se frequentemente um catalisador para a raiva que as raparigas sentem. Esta sessão proporciona ferramentas para que os elementos do grupo consigam lidar com os seus sentimentos de uma forma mais eficaz.

O facilitador vai:

- Dar a conhecer às raparigas aspectos sobre o poder e controlo nos relacionamentos,
- Definir raiva,
- Levar as raparigas a compreender as diferenças entre sentimentos de raiva e acções,
- Levar as raparigas a analisar a ligação entre raiva e abuso de poder,
- Ajudar as raparigas a explorar a violência nos relacionamentos.

Os participantes vão:

- Considerar os seus direitos pessoais e relacionarem-se com eles,
- Compreender a raiva e a diferença entre sentimentos e acções,
- Explorar a ligação entre raiva e abuso de poder,
- Compreender a violência nos relacionamentos.

- *Procedimentos, Processos e Actividades*

Caixa das questões

Responder às questões da 3ª sessão.

Actividade 1: O que é a Violência?

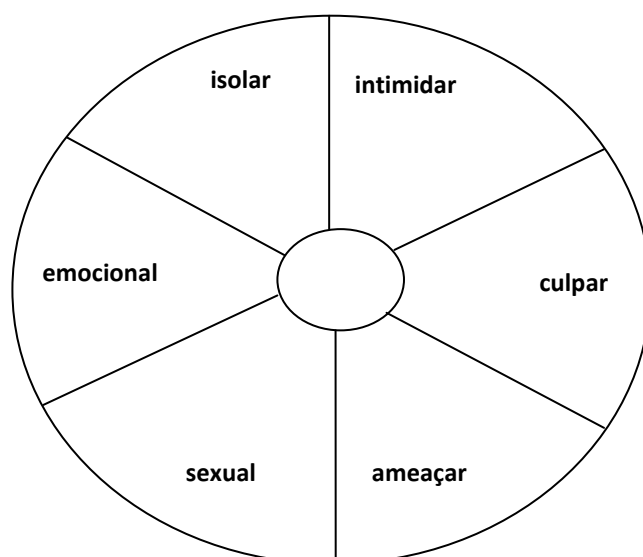
É pedido às raparigas que pensem e escrevam a sua resposta à questão “O que é a violência?”. Elas podem fazer um brainstorming a pares ou individualmente, e depois discutem-se todas as ideias. É necessário ter a definição de violência escrita num papel em separado e mostrá-la ao grupo após o brainstorming.

Actividade 2: Componentes do Poder e do Controlo nos Relacionamentos

É dado às raparigas um círculo em branco apenas como os raios (criar 6 ou 7 secções de uma torta) para que elas criem o seu próprio poder e roda de controlo. Explicar o que é que as diferentes secções do círculo representam e realizar com o grupo um brainstorming de ideias sobre comportamentos que seriam comuns para cada tipo de abuso de poder indicado no círculo. O facilitador pode representar para o grupo algumas interacções que demonstrem diferentes tipos de abuso de forma a possibilitar uma melhor compreensão dos mesmos (especialmente formas mais subtis).

Posteriormente convida-se as raparigas a desenharem imagens (ou a escreverem palavras, pensamentos, experiências, etc.) que representem diferentes secções da torta.

Através do uso do documento dado como modelo, desenha-se um círculo num papel (ou ter fotocópias disponíveis) e divide-se em diferentes secções para que as raparigas criem um poder de grupo e roda do controlo. Deve-se escrever as posições de cada secção na torta mas deixar o resto em branco (por exemplo, pressão de pares, abuso emocional, ameaças, controlo, mandar em vocês, etc.).



Em seguida realiza-se um brainstorming sobre os diferentes comportamentos que as raparigas perceberam para cada tipo de abuso de poder e escrevem-se esses mesmos comportamentos em cada secção do círculo. Esta actividade permite formar uma imagem de como é que o abuso se parece. Frequentemente, especialmente com o abuso emocional, os comportamentos são tão normalizados que as raparigas não o vêem como abusivo. O facilitador pode ter que ajudar as raparigas em algumas destas áreas.

Discussão

Discutir as formas como as pessoas usam o poder sobre os outros nos relacionamentos. É importante que o facilitador fale sobre a normalidade com que alguns destes comportamentos são vistos – nas nossas vidas, na comunicação social e mesmo em certas etnias ou comunidades religiosas. Enquanto é importante ser sensível a diferenças culturais, é também importante discutir de onde provêm os valores e as crenças sobre género e poder.

No decorrer desta discussão deve-se efectuar uma ligação entre poder e roda de poder e a discussão entre poder verdadeiro. As pessoas que utilizam as estratégias presentes na roda estão a usar poder sobre ou falso poder. Através da utilização do medo e da intimidação, essas pessoas estão a tentar controlar outra pessoa. Quem possui um poder verdadeiro ou interno não necessita de recorrer a estas tácticas e são capazes de respeitosa e afirmarem as suas necessidades sem magoarem outros.

Actividade 3: O que é a raiva?

O facilitador pergunta ao grupo:

- O que é a raiva?
- Como é que sabem que alguém está com raiva?
- Como é que o comportamento de raiva vos faz sentir?
- Como é que vocês reagem quando estão com alguém que está com raiva?

O facilitador escreve as respostas num papel (quadro) na frente da sala. Faz-se uma sondagem de ideias para futuramente se clarificarem ou se dar o significado, não devendo no entanto nenhuma delas ser censurada. Por exemplo, se uma rapariga sugere que o controlo ou a violência representa

raiva, perguntar de que forma(s) é que isso acontece, com o é que se parece ou o que é que ela quer dizer com esse termo. Sempre que possível utilizar as palavras exactas dos elementos do grupo.

Intervalo

Actividade 4: Expressar a raiva

O facilitador dá início a uma discussão sobre raiva através da seguinte declaração:

A raiva é um sinal de que alguma coisa está errada – ela diz-nos para prestarmos atenção! A raiva não é necessariamente algo mau, uma expressão saudável de raiva pode ser uma força poderosa e energética para criar mudança. Ter raiva de algo ou maus hábitos pode levar-nos a procurar novas formas de nos comportarmos. Por outro lado, formas não saudáveis de expressar raiva são normalmente destrutivas para a pessoa e para os outros. Elas podem ser eficazes a curto prazo, mas eventualmente podem destruir relacionamentos.

Após a leitura deste pequeno texto o facilitador conduz uma actividade de brainstorming sobre formas saudáveis e formas não saudáveis de expressar raiva. As respostas são escritas num papel em duas colunas diferentes. De seguida, o facilitador orienta uma discussão adicional através das seguintes questões:

- O que é que vos faz sentir raiva?
- O que é que acham que faz as outras pessoas sentir raiva?
- O que é que vos acontece quando ficam com raiva?
- Onde é que o sentem?
- O que é que fazem quando ficam com raiva?
- Vocês agem nos outros ou em vocês? Ou ambos?

Após o colocação e discussão das questões anteriormente descritas o facilitador partilha a seguinte informação com o grupo oralmente ou num papel.

Nos relacionamentos a raiva ocorre normalmente devido ao poder mas existe um conjunto de outras razões que levam ao aparecimento de sentimentos de raiva. Algumas destas razões incluem:

- Querer controlar a situação ou o comportamento da outra pessoa
- Querer evitar a responsabilidade culpando a outra pessoa

- Responder com raiva como um hábito
- Procurar uma raiva superior (emoção forte associada à violência)
- Responder a uma ameaça
- Bloquear as emoções do outro (medo, tristeza, culpa, vergonha), tornando a raiva uma emoção secundária (por exemplo, nós sentimos medo e respondemos com raiva)

Actividade 3: Role-play sobre a raiva

O role-play é uma forma eficaz de envolver as raparigas numa situação prática e pouco risco. É-lhes permitido experimentar novos comportamentos e diferentes personagens, que elas podem utilizar no futuro em situações muito emocionais e de alto risco, tais como lidar com um parceiro irritado.

De forma a colocar os elementos do grupo a reflectir em como é que a raiva e o poder desempenham um papel nos seus relacionamentos, o facilitador representa um cenário de raiva sozinho ou com outro elemento do grupo mais extrovertido (utilizar os seguintes exemplos de cenário ou deixar as raparigas pensar nos próprios cenários). As raparigas são depois convidadas a praticar e a apresentar outros cenários de raiva através do role-play. O facilitador encoraja as raparigas a criar situações de vida reais. Se for preciso um exemplo o facilitador pode introduzir o seguinte cenário:

O João e a Rita estão num encontro, e estão na fila para ir ao cinema numa terça à noite. Um grupo de amigos da Rita está atrás deles e começam a falar com ela. O João fica quieto e mal-humorado e diz “vamos indo, estou cansado de estar à espera na fila.” A Rita quer ficar mas tem medo de dizer alguma coisa porque ele pode gritar com ela como já fez no passado. Ela está aborrecida e quer falar.

É aconselhado que se disponibilize bastante tempo na actividade para que o maior número possível de raparigas represente um determinado cenário. Após o *role-play* estar completo, o facilitador coloca as questões de *debriefing* apresentadas em seguida. É importante que não se foque muito nos desafios do relacionamento de uma rapariga para que todas tenham oportunidade de participar. É necessário algum tempo para esta discussão. O facilitador poderá ter que falar mais tarde ou arranjar outras oportunidades para falar individualmente com alguma rapariga que precise de *debriefing* e que não queira falar na presença do grupo.

- O que é que a pessoa irritada poderá estar a pensar ou a sentir?

- Que valores e/ou atitudes lhe estão a causar esses sentimentos?
- O que é as palavras e acções da pessoa que está com raiva estão a ocultar? O que é que ela está a sentir verdadeiramente?
- Como é que este cenário podia ser representado de uma forma diferente que pudesse resultar para ambas as pessoas?
- Como é que estes cenários se relacionam com o desequilíbrio de poder que discutimos anteriormente?
- Quem é responsável pelas acções realizadas?

Encerramento

- O facilitador encoraja a reflexão colocando questões (ver sessão anterior)
- Relembrar o estabelecimento de objectivos

Caixa de Questões

Ver sessão 1.

Sessão 5: Assertividade

A assertividade é uma das capacidades de comunicação mais eficaz. À medida que os elementos do grupo entram em contacto com os seus valores, objectivos e escolhas saudáveis, eles precisam que lhes seja permitido obter poder através da aprendizagem de formas que os façam conseguir ser ouvidos. Esta sessão explora como é que as nossas respostas a situações desafiadoras podem resolver uma situação conflituosa ou aumentá-la ainda mais. As actividades focam-se em dar poder à pessoa através do comportamento assertivo, em vez do comportamento passivo ou agressivo. Os participantes têm uma compreensão clara destas diferentes formas de responder – particularmente em situações de relacionamento.

O facilitador vai:

- Levar as raparigas a relembrar e a rever as ideias de estabelecimento de objectivos,
- Definir assertividade, agressividade e passividade,
- Ajudar as raparigas a explorar as diferenças entre comportamento o assertivo, o agressivo ou o passivo,

- Ajudar as raparigas a compreender a ligação entre a assertividade e a aquisição de poder

Os participantes vão:

- Aprender as diferenças entre comportamento assertivo, passivo e agressivo,

- Desenvolver e praticar capacidades de assertividade,

- Analisar a ligação entre assertividade e aquisição de poder.

- *Material e Recursos Necessários*

Além do material normal, são necessários papéis sobre raiva saudável e não saudável, os cenários de role-play (da sessão anterior), três cadeiras vazias e legendas (passivo, agressivo, assertivo).

- *Procedimentos, Processos e Actividades*

Check-in

Ver sessão 3.

Caixa das Questões

Responder às questões da 4ª sessão.

Revisão: Objectivos e Valores

As raparigas são convidadas pelo facilitador a partilharem os sucessos e desafios das suas experiências ao nível do estabelecimento de objectivos e a realizar revisões baseadas nessas experiências.

Revisão: Poder e Raiva

O facilitador lidera uma discussão sobre o conceito de escolha e de responsabilidade usando a seguinte declaração:

Nós não podemos fazer com que alguém se comporte de determinada maneira se eles estiverem zangados connosco (por exemplo, se eles escolhem bater-nos nós não levantamos a mão para eles). É aceitável sentirmo-nos zangados, agora o que fazemos com o sentimento é uma questão de escolha. Algumas vezes o que escolhemos fazer não é correcto. Não importa qual seja a situação, nós temos sempre escolha relativamente à forma como nos comportar

em resposta a essa situação. Nós podemos escolher responder em vez de reagir. O nosso comportamento é a nossa escolha e o comportamento de um(a) namorado(a) é a escolha dele(a). Nós nunca somos responsáveis por alguém que escolhe a violência ou o abuso como forma de expressar a sua raiva. Por exemplo, nós não fazemos com que alguém nos bata através do nosso comportamento.

Definição de Assertividade

O facilitador define a assertividade oralmente ou através de um papel utilizando a seguinte informação:

- A assertividade é a capacidade de dizermos o que pensamos e sentimos sem ameaçar ou rebaixar outra pessoa. Quando somos assertivos, nós falamos apenas por nós próprios e permitimos que a outra pessoa falar por si própria. A assertividade permite-nos ouvir o ponto de vista da outra pessoa sem sentirmos que temos que concordar com ele ou mudar para nos adequarmos a ele.

- Existem várias formas de comunicarmos as nossas necessidades num relacionamento: a assertividade é sobre escolha e poder interior (verdadeiro) ou força, a agressividade é sobre o poder sobre alguém e a passividade aparece como a falta de poder.

Role-play das três cadeiras

O facilitador coloca três cadeiras na frente da sala com uma legenda em cada uma delas (passivo, agressivo ou assertivo) e desenha um cartão de comportamento/sentimento como na figura 1.

	Passivo	Agressivo	Assertivo
Comportamento			
Sentimentos			

O facilitador explica ao grupo que cada cadeira representa uma resposta diferente a uma situação desafiadora ou conflituosa. Numa primeira fase o facilitador vai comportar-se de forma diferente (usando linguagem verbal, linguagem corporal, e outros comportamentos relevantes), dependendo da cadeira em que está sentado, para demonstrar cada tipo de resposta. Os cenários para as respostas serão colocados pelo facilitador ou por outro membro do grupo. As raparigas vão observar enquanto o facilitador representa cada papel – passivo, agressivo ou assertivo. O facilitador move-se de cadeira em cadeira para representar cada resposta e após cada cadeira pergunta às raparigas que comportamentos (expressão facial, voz, contacto ocular, linguagem) e sentimentos visualizaram nessa situação colocando as seguintes questões:

- Quando eu estou nesta cadeira, o que é que reparam no meu comportamento e linguagem corporal?
- O que é que eu posso estar a sentir nesta cadeira? Como é que me posso estar a sentir sobre mim própria?
- Como é que podem dizer que eu estou a ser agressiva (passiva, assertiva)?

Registar estas notas nas categorias apropriadas do cartão (ver figura 2).

O facilitador informa o grupo que após o intervalo eles terão oportunidade de experimentar os diferentes comportamentos através do *role-play*. Deve-se encoraja-se as raparigas a terem ideias para diferentes cenários (individualmente ou em pequenos grupos) durante o intervalo.

Intervalo

Role-play extenso

É dado tempo aos membros do grupo para praticar e apresentar as diferentes respostas comunicacionais através do *role-play*, com um foco em aprender técnicas de comportamento assertivo. É necessário que o facilitador avalie a vontade dos membros do grupo em participar e assumir um papel num cenário se necessário para modelar respostas e encorajar a participação.

O facilitador conduz a discussão na actividade das três cadeiras colocando as seguintes questões:

- O que é que poderão estas pessoas estar a pensar ou a sentir? Como é que sabem isso?

- O que é que acontece quando ela responde agressivamente?
Passivamente?

- Como é que esta situação podia ser representada de forma diferente que pudesse resultar para ambas as pessoas? Como é que seria se ela respondesse de forma assertiva?

- Como é que estas respostas se relacionam com o desequilíbrio de poder que já discutimos anteriormente?

- Quem é responsável pelas acções que foram tomadas nestes cenários?

	Passivo	Agressivo	Assertivo
Comportamento	Quieto, sem contacto ocular, remexendo	De pé, a gritar, punhos cerrados	Boa postura, voz regular, calmo
Sentimentos	Mau sobre si, andar sobre, medo	Medo, poderoso, mau, embaraçado posteriormente	Verdadeiro a si, nervoso, bom sobre si

Encerramento

O facilitador leva à reflexão colocando as seguintes questões:

- O que é que repararam em vocês ao longo deste programa?
- O que é que se destacou para vocês? O que é que gostaram mais?
- Se tivessem algum conselho para raparigas num grupo como este, o que é que diriam?

- O que é que (se alguma coisa) mudou para vocês desde que começaram a vir a este grupo? O que é que ainda querem mudar (se alguma coisa)?

- O que é que vão usar que aprenderam nas vossas relações actuais ou futuras?

O facilitador deve fazer algumas apreciações e reconhecimentos a cada rapariga e ao grupo como um todo e relembrar as raparigas que devem continuar a estabelecer e a alcançar objectivos.

Caixa das Questões

Ver sessão 1.

Avaliação

Ver sessão 1.