

GUIA DE APOIO AO MANUAL

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CIDADANIA ACTIVA



RELAÇÕES IN: IGUALDADE NO NAMORO

MANUAL DE EDUCAÇÃO DE PARES PARA A ERRADICAÇÃO DA VIOLÊNCIA NO NAMORO

QUE É A EDUCAÇÃO DE PARES?

A educação de pares é uma abordagem educativa que permite às pessoas que se situam no mesmo patamar – em igualdade de condições, comunicar umas com as outras, de forma a transmitir informação, desenvolver competências e partilhar recursos.

QUE É A EDUCAÇÃO DE PARES?

É considerada útil:

- como contributo para a aprendizagem criativa;
- ajudando a ultrapassar problemas de motivação para a mudança comportamental;
- desenvolvendo a auto-estima e providenciando experiências sociais construtivas.

QUE É A EDUCAÇÃO DE PARES?

Utilizar a metodologia de Educação de Pares com jovens permite ganhos de eficácia na aprendizagem de novos comportamentos, uma vez que cada jovem é simultaneamente um modelo credível e especialista nas problemáticas da juventude.

QUE É A EDUCAÇÃO DE PARES?

A validação desta metodologia assenta em quatro pontos fundamentais:

- Eficácia, pela proximidade entre os pares;**
- Comunicação, pelo uso de linguagens comuns;**
- Rentabilidade, pela possibilidade de reação em cascata e seu efeito multiplicador;**
- Habilitação, pela própria aprendizagem que advém da planificação séria de um determinado processo de educação de pares.**

QUE É A EDUCAÇÃO DE PARES?

Os pares influenciam a formação de novos valores e atitudes.

Podem: a) educar para a saúde;

b) educar para os direitos humanos;

c) educar para erradicar a violência no namoro.

COMO ELABORAR UM PROGRAMA DE EDUCAÇÃO DE PARES?

São necessárias três etapas:

- 1 – Definir a população alvo e efetuar um diagnóstico ou levantamento das necessidades dessa mesma população;
- 2 – Planear, estruturar metas e desafios (definir os objetivos a alcançar, definir o modelo do projeto a seguir e determinar o modo de avaliação);
- 3 – Implementar o projeto.

COMO ELABORAR UM PROGRAMA DE EDUCAÇÃO DE PARES?

3 – Implementar o projeto:

- a) Estabelecer parcerias e angariar financiamentos;
- b) Elaborar um plano de ação (construir e manter um projeto de parceria);
- c) Selecionar o grupo de jovens educadores de pares, que deve ser detentor de uma personalidade passível de se adequar à formação e às tarefas/atividades a desenvolver;
- d) Definir e criar as condições necessárias ao apoio das atividades;
- e) Escolher a equipa de coordenação do projeto;
- f) Estruturar e promover a avaliação.

QUE CARACTERÍSTICAS DEVE POSSUIR UMA PESSOA EDUCADORA DE PARES?

- Capacidade de comunicação e assertividade;
- Potencial para representar um modelo a seguir por parte dos pares;
- Espírito inovador e abertura à mudança;
- Potencial de liderança;
- Capacidade para trabalhar em grupo e em equipa;
- Ter a confiança, respeito e empatia por parte do grupo;

(continua)

QUE CARACTERÍSTICAS DEVE POSSUIR UMA PESSOA EDUCADORA DE PARES?

- Respeito pelos outros e pela confidencialidade da informação;
- Não ter preconceitos;
- Motivação e comprometimento com o programa;
- Interesse pelo tema do projeto ou por um método específico da intervenção (p. ex., produção de vídeos, dramatização, etc).

PREPARAR A FORMAÇÃO DA EQUIPA EDUCADORA DE PARES?

- Reuniões preparatórias ou brainstorming (criação e discussão de ideias);
- Transmissão de conhecimento formal sobre a violência no namoro, socialização de género, mitos e crenças do amor romântico, direitos humanos e (des)igualdade de género, diversidade étnica, cultural e sexual (Orientação sexual, Identidade e Expressões de género e Características sexuais), relações de intimidade saudáveis e outros assuntos relacionados;

(continua)

PREPARAR A FORMAÇÃO DA EQUIPA EDUCADORA DE PARES?

- Centrar-se no desenvolvimento pessoal, empoderamento e questionamento sobre processos de discriminação múltipla, estereótipos e preconceitos e promoção de interculturalidade;
- Treino de competências, tomada de decisões e resolução de conflitos;
- Providenciar apoio continuado, formação suplementar e assistência.

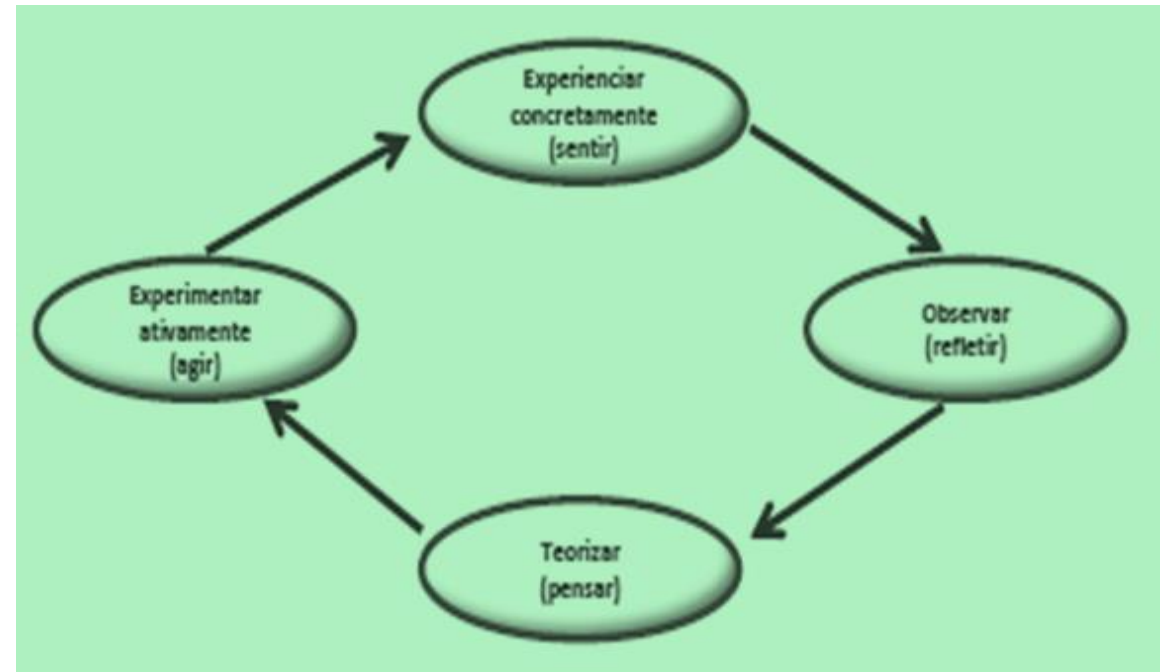
O IMPACTO DA EDUCAÇÃO DE PARES

A educação de pares deve ajudar cada participante a desenvolver e reforçar:

- Autoconfiança, Autoestima;**
- Responsabilidade;**
- Atitudes assertivas;**
- Capacidade de comunicação;**
- Capacidade para ouvir as outras pessoas;**
- Competências de organização e de gestão.**

COMO GERIR O DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS?

APRENDIZAGEM EXPERIENCIAL significa aprender através da experiência ou a partir da experiência, traduzindo um processo de aprendizagem no qual o conhecimento é criado através da transformação da experiência vivida.



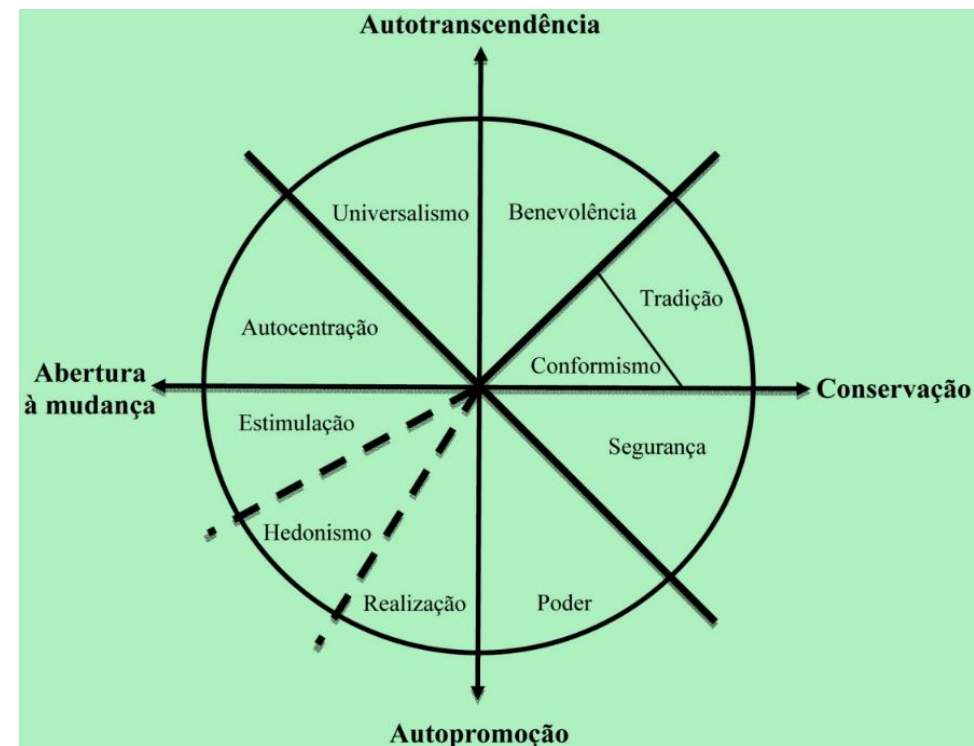
O QUE É FORMAR PESSOAS?

Formar remete para o desenvolvimento humano de valores e atitudes.

A teoria dos valores humanos básicos reconhece dez valores universais e transculturais.

A primeira dimensão é a *abertura à mudança* versus a *conservação*, que contrasta a independência e a obediência.

A segunda dimensão bipolar é a *autopromoção* versus a *autotranscendência*, contrastando os seus próprios interesses com o bem-estar das outras pessoas e da comunidade.



COMO CRIAR ESPAÇOS ADEQUADOS À APRENDIZAGEM?

Um espaço psicológico seguro e confortável implica:

- Uma atmosfera de ensino positiva na qual é estimulada a participação e a produção de ideias é motivada e não julgada;**
- Respeito pela confidencialidade pessoal;**
- A possibilidade de crescer e aprender em equipa;**
- Oportunidades para visitas de terreno;**
- A capacidade de apoiar no imediato a resolução de conflitos;**
- Aceitar que toda a gente é igualmente importante e merecedora de respeito.**

COMO GERIR OS CONFLITOS?

O conflito dá o contexto e cria a oportunidade de desenvolvimento de capacidades e de atitudes, tais como, pensamento crítico e cooperação ou empatia e sentido de justiça.

Na gestão dos conflitos, propõe-se uma ética da confrontação em alternativa ao silêncio autoritário.

Perante a realidade relacional constitutiva da pessoa humana, a ética é comunicacional, permitindo secundarizar os limites do eu (própria pessoa) face à alteridade (outra pessoa).

QUE TÉCNICAS UTILIZAR NA DINAMIZAÇÃO DAS ATIVIDADES?

- Trabalho individual
- Trabalho em pares ou debate em pequenos grupos
- Criação e discussão de ideias (brainstorming)
- Técnica do “aquário”
- Conversação “em círculo”
- Estudos de caso

(continua)

QUE TÉCNICAS UTILIZAR NA DINAMIZAÇÃO DAS ATIVIDADES?

- Discussão em grande grupo**
- Desempenho de papéis**
- Teatro Fórum**
- Exibir filmes, vídeos e peças de rádio**
- Tirar fotografias, fazer filmes e vídeos**

QUE É VIOLÊNCIA NO NAMORO?

Violência no namoro consiste nas situações ou atos de violência praticados no âmbito de uma relação afetiva de intimidade, independentemente das pessoas que se relacionam entre si serem do mesmo sexo ou de sexos diferentes.

Corresponde a um padrão de comportamento utilizado por uma pessoa para controlar ou exercer poder sobre outra com a qual mantém ou manteve um relacionamento íntimo.

QUE É VIOLÊNCIA NO NAMORO?

Violência psicológica consiste em comportamentos verbais ou não verbais (olhares, expressões faciais ou gestos), manifestados em público ou em privado, que atentam contra a integridade psicológica e emocional da vítima e contra a sua dignidade enquanto pessoa, limitando a sua liberdade e desenvolvimento pessoal. Provocam ansiedade e medo. Engloba:

- Insultar, desprezar, humilhar, gritar, criticar e ridicularizar;**
- Intimidar, ameaçar e coagir;**
- Destruir objetos de valor afetivo da vítima, ataques de fúria;**

(continua)

QUE É VIOLÊNCIA NO NAMORO?

- ❑ **Intimidar, ameaçar e coagir;**
- ❑ **Acusar de infidelidade, desconfiar da palavra, desvalorizar a pessoa, diminuir a autoestima e autoconceito;**
- ❑ **Ignorar os pontos de vista da outra pessoa, os seus interesses e sentimentos, tomar as decisões importantes de forma unipessoal e pressionar para que o seu par renuncie a aspetos e projetos significativos da sua vida, em nome do amor, da relação, do seu bem-estar;**
- ❑ **Controlar a pessoa: o tempo que passa com a família, amigos, e amigas, as pessoas com quem se relaciona e o modo como se relaciona com elas, a forma como pensa, os seus tempos livres, as suas roupas, o seu peso, a sua alimentação, os sms, telefonemas, emails, facebook, etc.;**

QUE É VIOLÊNCIA NO NAMORO?

Violência física consiste no uso deliberado da força com a intenção de ferir, provocar sofrimento ou causar dano físico ou orgânico à outra pessoa, deixando ou não marcas evidentes, e colocando em risco a sua integridade física. Engloba:

- Bofetadas, empurrões, puxões de cabelo, apertar os braços com força;**
- Cabeçadas, murros e pontapés, empurrar pelas escadas;**
- Apertar o pescoço (tentativas de asfixia);**
- Queimaduras e agressões com armas e/ou objetos.**

QUE É VIOLÊNCIA NO NAMORO?

Violência sexual consiste em toda a forma de imposição ou coação de práticas de cariz sexual contra a vontade própria ou qualquer tipo de conduta sexual não consentida. Engloba:

- Beijos, apalpões, toques não desejados;**
- Pressão para realizar atos sexuais que a pessoa não deseja ou para os quais não se sente preparada, utilizando drogas ou chantagem (por exemplo, ameaçar praticar atos sexuais com outras pessoas);**
- Divulgar filmes ou fotografias com conteúdo sexual; Ridicularização do desempenho sexual;**
- Tentativa de violação ou violação.**

QUAIS OS COMPORTAMENTOS VIOLENTOS MAIS FREQUENTES?

- Insultar;**
- Difamar;**
- Fazer afirmações para humilhar o outro;**
- Gritar ou ameaçar com intenção de meter medo;**
- Partir ou danificar objetos intencionalmente;**
- Esbofetear.**

QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS NA SAÚDE?

- ❑ Lesões físicas e cerebrais; fraturas;
- ❑ Sentimentos de vergonha, medo e culpa;
- ❑ Alteração de padrões de sono e perturbações alimentares;
- ❑ Distúrbios cognitivos e de memória;
- ❑ Distúrbios de ansiedade, hipervigilância, medos, ataques de pânico;
- ❑ Baixa autoestima e autoconceito, alteração da imagem;
- ❑ Gravidez indesejada e aborto;
- ❑ Complicações ginecológicas, disfunções sexuais;

(continua)

QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS NA SAÚDE?

- Infeções sexualmente transmitidas (incluindo o HIV);**
- Síndrome de stress pós-traumático;**
- Vulnerabilidade e dependência emocional;**
- Dificuldade em tomar decisões;**
- Desânimo aprendido, passividade, depressão;**
- Consumo abusivo de álcool e drogas;**
- Evitamento social;**
- Ideação suicida, que pode resultar em suicídio.**

QUE NOS DIZEM OS NÚMEROS?

A violência no namoro caracteriza-se por trocas mútuas de agressões, não existindo praticamente diferenças significativas entre rapazes e raparigas relativamente à adoção de comportamentos violentos:

- Abuso sexual oscila entre 16% e 20%**
- Abuso verbal oscila entre 11% e 15%**
- Abuso físico oscila entre 9% e 43%**

QUE NOS DIZEM OS NÚMEROS?

Indicadores de vitimação

- 58%** de jovens entre os 11 e 20 anos vivenciaram, pelo menos, um ato abusivo durante uma relação de namoro;
- 55%** da população universitária já sofreu pelo menos um ato de violência no namoro;
- 34%** da população universitária já praticou pelo menos um ato de violência no namoro.

QUE NOS DIZEM OS NÚMEROS?

Indicadores de legitimação

- 36%** acha legítima a proibição de vestir uma determinada peça de roupa;
- 27%** de jovens não reconhece os comportamentos de controle como violentos;
- 24%** não reconhece a violência sexual;
- 22%** dos rapazes não considera violência a obrigação de fazer algo que não se deseja;
- 16%** não reconhece a violência psicológica;
- 9%** não reconhece a violência física.

QUAL O PAPEL DAS CRENÇAS E MITOS?

Os mitos e as crenças aumentam o risco de:

- Responsabilização da vítima pelas agressões;
- Desculpabilização da pessoa que agride;
- Banalização da experiência da vítima;
- Negação da gravidade dos maus-tratos;
- Não reconhecimento dos maus-tratos como um crime;
- Silenciamento (não denunciar).

13 MITOS

O Príncipe Encantado Ensinar-nos toda a vida que um dia encontraremos uma pessoa muito especial e que o amor, por si só, pode transformar uma pessoa.

Tem ciúmes porque me ama Os ciúmes servem de desculpa para controlar a outra pessoa, mas muitas vezes são interpretados como prova de amor.

Entre marido e mulher não se mete a colher A violência nas relações de intimidade é um problema social e um crime público.

Quanto mais me bates, mais gosto de ti A violência nas relações de intimidade causa intenso sofrimento físico e psicológico, tendo um impacto muito negativo no bem-estar e saúde da vítima.

13 MITOS

A violência acontece em meios sociais desfavorecidos A violência nas relações de intimidade ocorre em todos os contextos sociais e culturais.

Há raparigas que provocam os namorados, não admira que eles se descontrolem
Gostar implica respeitar a outra pessoa por aquilo que ela é, independentemente se concordamos ou não com os seus atos.

O álcool e as drogas são responsáveis pelas situações de violência Os consumos excessivos servem de argumento para a pessoa se desresponsabilizar das suas agressões.

Os rapazes nunca são vítimas de violência Apesar da associação dos rapazes com a força e agressividade, os rapazes também são vítimas de violência física, emocional ou sexual.

13 MITOS

A violência acaba quando coabitarmos A maioria das relações conjugais violentas já o eram antes da coabitação.

Não existe violência sexual no namoro A violência sexual inclui beijos, apalpões ou outros contactos corporais não desejados e não consentidos.

Uma bofetada ou insulto não são violência Todas os atos de agressão física ou verbal são violência, qualquer comportamento de desvalorização ou humilhação pode ter consequências negativas no desenvolvimento ou saúde da vítima.

Quando se gosta realmente de alguém, deve fazer-se tudo o que essa pessoa quer Os membros de um casal são pessoas independentes com vida e vontade próprias.

É melhor estar numa relação violenta do que estar só Cada pessoa tem a sua própria identidade e a sua dignidade, independentemente de viver, ou não, uma relação amorosa.

O QUE FAZER EM CASO DE VIOLÊNCIA NO NAMORO?

Se uma pessoa tua amiga está numa relação abusiva ou a viver uma situação de violência no namoro:

- Ouve-a atentamente e acredita no que te conta.**
- Transmite confiança.**
- Fala sobre a sua situação sem criticares as pessoas, critica os comportamentos.**
- Expressa preocupação, compreensão e afeto.**
- Apoia-a nas suas decisões.**

RELAÇÕES IN IGUALDADE NO NAMORO

O desenvolvimento e manutenção de relações íntimas na juventude exigem três capacidades:

- capacidade de compromisso, ou a capacidade para fazer investimentos significativos nas relações;**
- capacidade para a profundidade, ou a capacidade para se revelar, se envolver emocionalmente, e partilhar as suas diferenças com a outra pessoa;**
- capacidade para manter a individualidade no contexto das pressões para se fundir com a outra pessoa.**

UM RELACIONAMENTO SAUDÁVEL DEVE TER: AMOR E CARINHO; TOLERÂNCIA E RESPEITO; CONFIANÇA E HONESTIDADE; SOLIDARIEDADE E AMIZADE; IGUALDADE.