

VAMOS!

USANDO NOSSO PODER PELO FIM  
DA VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES







# SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

ENCONTRO

01

O PROJETO | **pág.14**

ESTRUTURA | **pág.17**

SUGESTÕES METODOLÓGICAS | **pág.17**

**1.1 ACOLHIMENTO E APRESENTAÇÕES | **pág.25****

**60 min** – Quebrar o gelo e começar o entrosamento com o grupo.

**1.2 ABERTURA | **pág.26****

**10 min** – Introduzir os temas do encontro.

**1.3 O QUE É PODER? | **pág.26****

**10 min** – Promover a reflexão sobre poder.

**1.4 TIPOS DE PODER | **pág.28****

**25 min** – Promover a reflexão sobre os diferentes tipos de poder.

**1.5 NOSSA EXPERIÊNCIA COM O PODER | **pág.31****

**45 min** – Identificar as condições em que sentimos que temos e não temos poder.

**1.6 FECHAMENTO | **pág.34****

**15 min** – Fechar os trabalhos.

**TOTAL | 2h45min**

## ENCONTRO

# 02

### 2.1 ABERTURA | **pág.39**

**15 min** – Introduzir os temas do encontro.

### 2.2 REFLEXÃO GUIADA | **pág.40**

**30 min** – Identificar as condições em que sentimos que temos poder e em que nos sentimos sem poder.

### 2.3 O PODER DE NOSSAS ESCOLHAS | **pág.43**

**40 min** – Promover a reflexão sobre o próprio uso e abuso de poder.

### 2.4 A DISTÂNCIA ENTRE NÓS | **pág.47**

**70 min** – Promover a reflexão sobre como o poder molda as nossas experiências de vida.

### 2.5 DIREITOS HUMANOS E REALIDADE | **pág.51**

**40 min** – Demonstrar como mulheres e homens vivenciam os direitos humanos de maneira diferente, e analisar as implicações desta injustiça.

### 2.6 FECHAMENTO | **pág.55**

**15 min** – Fechar os trabalhos.

**TOTAL | 3h30min**

## ENCONTRO

# 03

### 3.1 ABERTURA | **pág.59**

**15 min** – Introduzir os temas do encontro.

**3.2 PODER E VIOLÊNCIA | pág.60**

**10 min** – Relacionar poder e controle com violência.

**3.3 MITO OU REALIDADE? | pág.61**

**40 min** – Explorar os mitos sobre a violência contra as mulheres.

**3.4 TIPOS DE VIOLÊNCIA | pág.68**

**60 min** – Promover a reflexão sobre os diferentes tipos de violência.

**3.5 FECHAMENTO | pág.74**

**10 min** – Fechar os trabalhos.

**TOTAL | 2h30min**

**4.1 ABERTURA | pág.75**

**10 min** – Introduzir os temas do encontro.

**4.2 EFEITOS DA VIOLÊNCIA | pág.77**

**40 min** – Identificar e analisar os efeitos da violência.

**4.3 UM NOVO PLANETA | pág.79**

**60 min** – Criar uma experiência imediata de um grupo tendo poder sobre o outro. Enfatizar as semelhanças entre essa simulação e a vida em nossa sociedade.

**4.4 A RAIZ DO PROBLEMA | pág.83**

**50 min** – Demonstrar como o poder dos homens

## ENCONTRO

# 05

sobre as mulheres é a causa-raiz da violência contra as mulheres.

### **4.5 FECHAMENTO | pág.89**

**10 min** – Fechar os trabalhos.

**TOTAL | 3h**

### **5.1 ABERTURA | pág.93**

**10 min** – Introduzir os temas do encontro.

### **5.2 DINÂMICAS DE PODER | pág.94**

**30 min** – Explorar as dinâmicas de poder na sociedade.

### **5.3 EXPECTATIVAS SOCIAIS | pág.98**

**60 min** – Promover a reflexão sobre as expectativas sociais sobre meninas, meninos, mulheres e homens e sobre como elas contribuem para a desigualdade de poder.

### **5.4 LIBERDADE OU MEDO? | pág.101**

**30 min** – Reconhecer como a vida de mulheres é limitada pela ameaça de violência.

### **5.5 FECHAMENTO | pág.105**

**15 min** – Fechar os trabalhos.

**TOTAL | 3h30min**

ENCONTRO

# 06

## 6.1 ABERTURA | **pág.109**

**15 min** – Introduzir os temas do encontro.

## 6.2 RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS | **pág.110**

**30 min** – Explorar as consequências de um relacionamento abusivo.

## 6.3 AUTOAVALIAÇÃO DE RELACIONAMENTO | **pág.115**

**60 min** – Explorar a dinâmica de poder nos relacionamentos íntimos

## 6.4 ATIVISMO | **pág.120**

**30 min** – Promover a reflexão sobre os significados do ativismo.

## 6.5 DICAS PARA ATIVISTAS | **pág.122**

**30 min** – Identificar o que deve e o que não deve ser feito no processo de sensibilização.

## 6.6 FECHAMENTO | **pág.123**

**15 min** – Fechar os trabalhos.

**TOTAL | 3h**

ENCONTRO

# 07

## 7.1 ABERTURA | **pág.125**

**10 min** – Introduzir os temas do encontro.

## 7.2 INSTRUIR, INFORMAR OU QUESTIONAR | **pág.126**

**90 min** – Vivenciar e praticar maneiras eficazes de

## ENCONTRO

# 08

sensibilização sobre usos e abusos de poder, e sua conexão com a violência contra as mulheres.

### **7.3 PODER E UNIÃO | pág.131**

**10 min** – Explorar o conceito de unir seu poder com o de outras pessoas.

### **7.4 O PODER DA UNIÃO | pág.133**

**15 min** – Vivenciar o conceito de unir seu poder com o de outras pessoas para dar apoio.

### **7.5 FECHAMENTO | pág.135**

**10 min** – Fechar os trabalhos.

**TOTAL | 2h30min**

### **8.1 ABERTURA | pág.137**

**15 min** – Introduzir os temas do encontro.

### **8.2 O BÁSICO DA COMUNICAÇÃO | pág.138**

**65 min** – Revisar e praticar habilidades de comunicação para dar apoio de maneira eficaz.

### **8.3 APOIANDO ATIVISTAS | pág.142**

**90 min** – Entender por que é importante apoiar ativistas; vivenciar a resistência que se pode encontrar na comunidade e como superá-la; praticar dar apoio a ativistas.

## ENCONTRO

# 09

### **8.4 FECHAMENTO | pág.147**

**15 min** – Fechar os trabalhos.

**TOTAL | 3h30min**

### **9.1. ABERTURA | pág.149**

**15 min** – Introduzir os temas do encontro.

### **9.2 ENTENDENDO A VERGONHA | pág.150**

**35 min** – Explorar o sentimento de vergonha e demonstrar como a vergonha pode ser superada quando unimos nosso poder com o das outras pessoas.

### **9.3 ENTENDENDO A CULPABILIZAÇÃO | pág.153**

**40 min** – Promover a reflexão sobre a culpabilização da vítima e demonstrar que a culpabilização pode ser superada quando unimos nosso poder com o das outras pessoas

### **9.4 OS OBSTÁCULOS PARA PEDIR APOIO | pág.157**

**50 min** – Vivenciar oportunidades e desafios quando damos apoio a pessoas que têm dificuldades de se abrir.

### **9.5 FECHAMENTO | pág.162**

**15 min** – Fechar os trabalhos.

**TOTAL | 2h50min**

**10.1 ABERTURA | pág.165**

**10 min** – Introduzir os temas do encontro.

**10.2 APOIANDO A MUDANÇA | pág.166**

**70 min** – Analisar como mulheres e homens procuram apoio de maneiras diferentes e praticar as habilidades para dar apoio aos homens que estão tentando mudar.

**10.3 PEQUENAS AÇÕES TÊM GRANDE**

**SIGNIFICADO | pág.171**

**25 min** – Reforçar a importância de pequenas ações pessoais

**10.4 FAZENDO O QUE EU DIGO | pág.173**

**50 min** – Analisar as nossas crenças e se estamos vivendo de acordo com elas.

**10.5 DESAFIOS NA PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA**

**CONTRA AS MULHERES | pág.178**

**30 min** – Analisar os desafios na prevenção da violência contra as mulheres

**10.6 MOTIVAÇÕES E DESAFIOS PARA O ATIVISMO | pág.182**

**25 min** – Pensar no que motiva e nos potenciais desafios para o ativismo, e como superá-los.

**10.7 FECHAMENTO | pág.185**

**25 min** – Fechar os trabalhos.

**TOTAL | 3h30min**

**ANEXO: FOTOCÓPIAS**

A partir da **pág.184**

## AGRADECIMENTOS

Este manual foi preparado como parte do projeto “Fortalecendo capacidades de governos subnacionais para promover o empoderamento econômico e prevenir a violência contra as mulheres”. O projeto foi financiado pelo Banco Mundial por meio da Umbrella Facility for Gender Equality (UFGE) e implementado conjuntamente com a consultora internacional Oxford Policy Management. O projeto foi realizado em parceria com o Governo do Estado do Piauí e os governos municipais de Teresina e Cocal da Telha. Por parte do Banco Mundial, o projeto foi liderado por Ana Luisa Lima, Alberto Costa e Flávia Carbonari. O desenvolvimento do material foi coordenado por Terry Roopnaraine da Oxford Policy Management e adaptado pela consultora Roberta Gregoli. As atividades de facilitação, que contribuíram para a versão final do documento, foram realizadas por Nara Menezes. O projeto também contou com a assessoria técnica de Sara Siebert, da organização Raising Voices.

As equipes agradecem o apoio e a contribuição do governo do estado do Piauí e dos municípios de Teresina e Cocal da Telha, em especial à Coordenadora Estadual de Políticas para Mulheres, Haldaci Regina da Silva; à Secretária Municipal de Políticas para Mulheres de Teresina, Macilane Gomes Batista; à Gerente de Enfrentamento à Violência contra as Mulheres de Teresina, Lidiane Oliveira; à Coordenadora de Políticas para Mulheres de Cocal da Telha, Ronnycleyde Oliveira, e a suas equipes. Agradecemos também a participação e valiosas contribuições fornecidas por todas as pessoas participantes das oficinas e discussões sobre o material, incluindo as(os) representantes da Rede de Atendimento e Enfrentamento à Violência contra as Mulheres e dos movimentos sociais.

# INTRODUÇÃO

## ○ PROJETO

O presente documento consiste em um guia para a facilitação de reflexões sobre o poder e suas dinâmicas, particularmente àquelas associadas a papéis e estereótipos de gênero. O objetivo da ferramenta é promover, de maneira interativa e em linguagem simples, o questionamento das normas sociais geradoras das desigualdades entre homens e mulheres e das violências que resultam dessas desigualdades. A abordagem é participativa e lúdica, incluindo jogos e dramatizações, com o objetivo de promover o questionamento e a mudança de normas e comportamentos violentos – e conseqüentemente prevenir a violência contra as mulheres.

O material tem como público-alvo homens e mulheres na fase adulta, mas também pode ser utilizado com jovens a partir de 15 anos. Para faixas etárias inferiores, seriam necessárias adaptações, ainda que a abordagem participativa seja também indicada para esse público-alvo com possibilidade de grande aceitação.

## FONTES DE INFORMAÇÃO UTILIZADAS E ADAPTAÇÃO DOS MATERIAIS

As atividades foram adaptadas do material SASA! da organização *Raising Voices*.

Desenvolvido originalmente em língua inglesa para a Uganda, o material foi livremente adaptado para o contexto do Piauí por meio do projeto *Strengthening sub-national government capacity to promote economic empowerment and prevent violence against women* (em tradução livre: Fortalecendo capacidades de governo subnacional para promover o empoderamento econômico e prevenir a violência contra as mulheres), financiado pelo Banco Mundial e implementado pela empresa de consultoria internacional Oxford Policy Management. O material original está disponível na íntegra em [raisingvoices.org/sasa/](http://raisingvoices.org/sasa/).

A adaptação do material deu-se em três níveis: i) linguística, do inglês para o português brasileiro; ii) cultural, levando em consideração as imensas diferenças culturais entre um país rural do leste africano para o contexto urbano da capital Teresina e mais rural do município de Cocal de Telha, também no Piauí; e iii) político-institucional, considerando a existência da rede de enfrentamento à violência existente, o alto conhecimento técnico da equipe dos

organismos locais de políticas para mulheres e a legislação robusta existente no Brasil, que diferem substancialmente da realidade ugandense, e portanto demandam um modelo de implementação diferenciado, com a participação ativa das instituições governamentais para a mobilização comunitária e provimento de informações sobre a rede e a legislação vigente.

O material original é composto por diversos elementos para a mobilização e a capacitação de lideranças comunitárias num processo que leva vários anos. Dadas as limitações de tempo e recursos do projeto, e a cultura de mobilização e ativismo comunitário presente nos locais em que o piloto foi testado no Brasil, optou-se por adaptar o componente de capacitação, a fim de prover uma ferramenta eficaz de comunicação com a comunidade, para a qual se constata uma lacuna<sup>1</sup> que o material tem como objetivo preencher. O material é, portanto, uma livre adaptação do original, e consiste em uma ferramenta inovadora face à atual abordagem da prevenção à violência contra as mulheres no Brasil.

---

1 De acordo com Roberta Gregoli e Sope Otulana, a “observação de campo em alguns municípios brasileiros sugere que iniciativas de prevenção normalmente são concebidas através de uma abordagem informativa e unilateral – nos moldes de palestra, na qual o ou a palestrante provê informações acerca de definições de gênero e violência, os tipos de violência, a Lei Maria da Penha, etc. Ainda que algumas ações sejam intituladas “rodas de conversa”, sugerindo uma abordagem mais participativa, a metodologia é quase invariavelmente uma palestra e as participantes são vistas como recipientes passivas de informação” (p. 167). Gregoli, R. e Otulana, S (2018). Prevenção à violência contra as mulheres: Uma revisão das práticas internacionais e a urgência da atuação no Brasil. *Revista Científica de Direitos Humanos*, 1(1), 153 a 178. Disponível em [revistadh.mdh.gov.br/index.php/RCDH/article/view/22](http://revistadh.mdh.gov.br/index.php/RCDH/article/view/22).

## ESTRUTURA

O guia está estruturado em dez encontros que variam de duas horas e meia a três horas e meia cada. Os tempos das atividades são sugestões de referência e podem ser adaptados a partir do número de participantes. É recomendado que seja feito pelo menos um intervalo, por volta da metade das atividades, em cada encontro.

Todo encontro deve ser iniciado com uma abertura para a retomada das discussões, ou da lição de casa, do encontro anterior, e finalizado de maneira clara. O guia propõe atividades e falas de abertura e fechamento, que podem ser adaptadas com base no perfil da turma e nos conhecimentos de facilitação da pessoa responsável.

Cada atividade é descrita passo a passo com o máximo possível de detalhes para apoiar a facilitação. Os materiais utilizados nas atividades (textos explicativos, exercícios, cartas etc.) encontram-se no Anexo, prontos para serem fotocopiados. Cada atividade faz referência à fotocópia a ser utilizada.

## SUGESTÕES METODOLÓGICAS

### *Preparação prévia*

**Sugere-se fortemente que as pessoas selecionadas para a facilitação do material tenham entendimento de questões de gênero e das dinâmicas envolvidas na violência contra**

**as mulheres**, que tem um caráter bastante diferenciado de outros tipos de violência, como a urbana, por exemplo. Como se sabe, a violência doméstica e familiar envolve complexas ligações de intimidade e afeto entre vítimas e agressores, portanto conhecimentos específicos sobre essas dinâmicas devem ser mobilizados para lidar com questões que eventualmente possam surgir durante os encontros.

Para insumos teóricos, a Política Nacional de Enfrentamento à Violência contra as Mulheres, de 2011, traz importantes contribuições para se compreender o fenômeno da violência e está disponível gratuitamente em [www.spm.gov.br/sobre/publicacoes/publicacoes/2011/politica-nacional](http://www.spm.gov.br/sobre/publicacoes/publicacoes/2011/politica-nacional). O Capítulo 2 das Diretrizes Nacionais do Femicídio também fornece elementos teóricos para a compreensão de questões de gênero e está disponível gratuitamente em [www.spm.gov.br/central-de-conteudos/publicacoes/2016/livro-diretrizes-nacionais-femicidios-versao-web.pdf](http://www.spm.gov.br/central-de-conteudos/publicacoes/2016/livro-diretrizes-nacionais-femicidios-versao-web.pdf).

**Recomenda-se fazer uma avaliação prévia da turma de participantes**, particularmente com relação a restrições de letramento, deficiências ou quaisquer outros tipos de limitação para o acesso ao material. Ainda que a linguagem utilizada no guia seja simplificada, é exigido um nível básico de letramento e estratégias devem ser utilizadas caso existam defasagens, tais como: a identificação de participantes mais hábeis para apoiar os e as colegas, mais tempo para as atividades, apoio direcionado à(s) pessoa(s) identificada(s) e repetições das instruções.

## ADESÃO E PARTICIPAÇÃO DE HOMENS

Por se tratar de uma iniciativa de prevenção que visa à mudança de normas, comportamentos e atitudes que causam a violência contra as mulheres, a participação de homens é fundamental. Espaços seguros somente para mulheres, bem como grupos de apoio e acolhimento a mulheres em situação de violência são muito importantes, mas para se chegar a uma mudança cultural é preciso atingir toda a sociedade, e a reflexão dos homens sobre atitudes violentas e estereótipos que promovem a violência é particularmente estratégica para se atingir tal mudança.

Além disso, espaços de acolhimento a mulheres em situação de violência existem nas redes locais e devem ser referenciados caso surjam demandas, como, por exemplo, os Centros de Referência para acolhimento e apoio psicossocial e jurídico, e as Delegacias Especializadas de Atendimento a Mulheres para denúncias e requerimento de medidas protetivas.

A adesão e a frequência dos e das participantes é essencial para o bom desenvolvimento das atividades. O guia compreende dez encontros, e idealmente os e as participantes devem participar de todos. Uma estratégia para garantir a adesão e a frequência do grupo é através de incentivos materiais e/ou simbólicos.

Os incentivos materiais podem ser previamente negociados em articulação com o executivo local, como a oferta de um serviço ou uma melhoria de infraestrutura para a comunidade que completar a vivência. Incentivos simbólicos podem incluir a emissão de certificados, selos

ou medalhas para as pessoas, ou para a comunidade, que participar de todos os encontros. Algumas experiências recentes<sup>2</sup> mostram que a articulação com os órgãos de segurança pública para o provimento de incentivos simbólicos é uma boa estratégia para a adesão de homens. Um selo ou certificado da polícia civil tem se demonstrado atrativo para as lideranças comunitárias em geral, e para os homens em particular.

## FACILITAÇÃO

Por se tratar de uma **abordagem participativa**, o material estimula fortemente reflexões e debates sobre noções e preconceitos profundamente arraigados. Durante a facilitação das discussões, a facilitadora ou o facilitador deve evitar demonstrar apreço ou despreço por pessoas ou opiniões – seja verbalmente ou através de expressões faciais e gestos. Todas as contribuições devem ser tratadas como igualmente importantes. Excepcionalmente, a facilitadora ou o facilitador deve intervir e deixar claro que não são aceitas manifestações que incitem a violência ou de discurso de ódio.

Algumas atividades fazem uso da metodologia de **reflexão guiada**, uma atividade de reflexão profunda e individual sobre uma experiência de vida específica. Para esse tipo de atividade,

---

2 Como no caso do projeto Lidera! da Delegacia Especializada da Mulher (DEAM) de Brasília-DF.

recomenda-se que a facilitadora ou o facilitador preste atenção às reações da turma, pois vivências delicadas podem emergir. Caso alguém apresente desconforto ou comece a chorar, a recomendação é que a facilitadora ou o facilitador se aproxime para dar apoio e, a depender da reação da pessoa, sugira que ela saia para tomar água e fazer um intervalo.

Em casos de **relatos de violência**, durante ou após as atividades, a recomendação é o acolhimento sem julgamentos e o encaminhamento para a rede local habilitada para o atendimento a mulheres em situação de violência.

Em casos de **confrontos entre participantes**, a facilitação deve trabalhar para promover o debate respeitoso e a empatia pelas vivências distintas. Em grupos mistos, homens podem dominar a discussão no início dos trabalhos, mas isso tende a melhorar com o passar do tempo e com o engajamento com o material. A facilitação deve incentivar a participação de todas as pessoas, mas com atenção para não gerar constrangimentos, e respeitando o tempo de pessoas menos extrovertidas.

A melhor maneira de se incentivar a participação é através da criação de um ambiente descontraído e seguro, em que as pessoas sintam que suas opiniões são ouvidas e respeitadas, criando assim laços de confiança entre a pessoa facilitadora e a turma, e entre as pessoas participantes entre si.

**Privacidade.** É de extrema importância que a pessoa responsável pela facilitação enfatize que as histórias pessoais compartilhadas durante os encontros não devem ser repetidas

fora do ambiente da vivência. Esse é um pacto que deve ser feito com toda a turma, e preferencialmente repetido em todos os encontros, pois histórias delicadas podem ser compartilhadas e as pessoas devem se sentir à vontade e seguras.

Mesmo que as condições do local não sejam ideais, é importante ter cuidado com a privacidade das pessoas participantes. A pessoa responsável pela facilitação deve garantir que os locais das atividades ofereçam um mínimo de privacidade (isolamento de som, por exemplo) para a criação de um ambiente de segurança para as pessoas exporem seus sentimentos e suas opiniões.





# ENCONTRO | 01

## 1.1 ACOLHIMENTO E APRESENTAÇÕES

 50 MINUTOS

Este é o primeiro contato com o grupo, por isso deve ser conduzido com calma. É o momento de começar a criar laços, demonstrar tranquilidade, abertura e confiança.

Faça uma roda e peça para que cada pessoa se apresente, dizendo 1) seu nome, 2) o que faz, 3) o que espera da vivência e 4) o que gosta de fazer.

Dê tempo para as pessoas falarem, demonstre interesse e faça perguntas curtas para promover o engajamento da turma com algum ponto interessante. (Ao final da sessão ou no intervalo, anote em um papel os gostos das pessoas, pois isso será retomado no Encontro 6.)

Assim que três ou quatro pessoas tiverem se apresentado, faça com o grupo uma rodada para retomar os nomes: aponte para cada pessoa, uma a uma, e diga seu nome em voz alta, estimulando o grupo a repetir. Não se esqueça de se apresentar ao final.

Terminadas as apresentações, peça para o grupo dar as mãos e diga que espera aprender com elas, e que os dias sejam proveitosos.

## 1.2 ABERTURA



Explique que as vivências dos encontros serão baseadas numa metodologia participativa de comunicação com a comunidade, e que deve envolver tanto mulheres quanto homens, pois todas as pessoas podem – e devem – contribuir para a prevenção da violência contra as mulheres. O objetivo da metodologia é promover uma reflexão sobre o poder e seus usos e abusos. O objetivo final da vivência é formar ativistas para contribuir para uma mudança positiva na sociedade.

## 1.3 O QUE É PODER?



### OBJETIVO:

Promover a reflexão sobre poder.

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

→ Quadro, projetor ou folha de papel com a palavra “Poder” escrito em letras grandes

Escreva a palavra “Poder” em letras grandes e pergunte o que esta palavra significa. Não há certo ou errado.

Escreva as contribuições da turma no quadro. Mantenha o ritmo rápido e inclua algumas palavras caso o grupo esteja quieto ou tímido, tais como:

- Autoridade
- Violência
- Controle
- Dinheiro
- Conhecimento
- Liberdade
- Posse

Provoque: “Você considera o poder como algo positivo ou negativo? Por quê?”

Escute as contribuições.

## 1.4 TIPOS DE PODER



20 MINUTOS

### OBJETIVO:

Promover a reflexão sobre os diferentes tipos de poder.

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

- Quadro, projetor ou fotocópia com a Situação
- Quadro, projetor ou fotocópia da folha “Tipos de poder - Agora!”

Distribua a fotocópia ou projete a Situação 1 e peça para, em duplas, completarem com as seguintes palavras:

SOBRE | PARA | DENTRO | NO



### SITUAÇÃO:

Paulo e Dalva são casados. Eles são ativistas em suas comunidades. Como indivíduos, ambos têm poder \_\_\_\_\_ de si mesmos. Paulo teve outro casamento anteriormente, mas sua esposa o largou pois ele estava usando seu poder \_\_\_\_\_ ela, tentando controlar tudo que ela fazia. Mas no relacionamento com Dalva, Paulo mudou. Agora, eles encontram poder um \_\_\_\_\_ outro e apoiam

um ao outro para ter um relacionamento igualitário e respeitoso. Eles acreditam que os relacionamentos entre homens e mulheres são mais felizes e saudáveis dessa maneira e por isso decidiram usar seu poder \_\_\_\_\_ promover uma mudança nas normas sociais e criar uma comunidade que encoraje a não-violência.

Verificar as respostas. Pergunte: “Quantos e quais tipos de poder aparecem na história?”

Explique que existem vários tipos de poder. Alguns deles são:

- Poder de dentro de nós
- Poder sobre as outras pessoas
- Poder com as outras pessoas
- Poder para fazer algo

Distribua a folha Tipos de poder abaixo, leia e pergunte se há alguma dúvida. Se achar que as pessoas vão se sentir à vontade, peça para algumas voluntárias ler cada tipo.



## TIPOS DE PODER

O **poder que vem de dentro** é a força que surge de dentro de nós quando reconhecemos a habilidade que existe dentro de todos e todas nós igualmente para influenciar de maneira positiva a nossa vida e a vida de nossa

comunidade. Ao descobrir o poder positivo dentro nós, podemos enfrentar os usos negativos de poder que criam injustiças em nossa sociedade.

O **poder sobre as outras pessoas** é o poder que uma pessoa ou um grupo usa para controlar outra pessoa ou outro grupo. Esse controle pode vir sob a forma de violência direta ou mais indiretamente, sob a forma de crenças ou práticas que posicionam os homens como superiores às mulheres. Usar o seu próprio poder sobre outra pessoa é uma injustiça. A sensibilização é necessária para aumentar o conhecimento e a compreensão da comunidade sobre o abuso de poder dos homens sobre as mulheres, que leva à violência. O silêncio da sociedade sobre essa questão é injusto.

O **poder nas outras pessoas** é o poder que sentimos quando duas ou mais pessoas se unem a nós para fazer algo que não poderíamos fazer sozinhas. O poder com outras pessoas inclui unir nosso poder, como indivíduos e como grupo, para enfrentar injustiças, com energia positiva e apoio mútuo.

O **poder para fazer algo** é acreditar e agir, como indivíduos e grupos, para criar uma mudança positiva. O poder para fazer algo acontece quando as pessoas trabalham ativamente para garantir que todos os membros da comunidade tenham os mesmos direitos e possam atingir todo o seu potencial. Criar normas sociais que promovam a paz e o equilíbrio de poder entre mulheres e homens beneficia toda a comunidade.

Ao final, leia o seguinte resumo:

- Existem diferentes tipos de poder.
- O poder pode ser usado de maneira positiva ou negativa.
- Todo mundo tem poder dentro de si, mas muitas vezes não nos damos conta.
- Usar nosso poder sobre uma pessoa é um abuso dos direitos desta pessoa.
- Podemos unir nosso poder com o de outras pessoas para dar apoio.
- Todos e todas nós temos poder de fazer algo, de agir.

## 1.5 NOSSA EXPERIÊNCIA COM O PODER



40 MINUTOS

### OBJETIVO:

Identificar as condições em que sentimos que temos e não temos poder.

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

- Quadro com as frases “Eu me sinto empoderada/o...” e “Eu me sinto desempoderada/o...” com espaço embaixo destas frases. Ao lado de cada uma, escrever “quando, se, com, porque”
- Post-its

Distribua folhas de papel A4 cortadas no meio ou post-its.

Explique:

“Este exercício nos dará a chance de refletir sobre nosso próprio poder. Este é um exercício individual. Escolha e complete **uma** das seguintes frases, em letras grandes, para compartilhar com o grupo. Vocês vão ter 10 minutos”.

Escreva no quadro:

Eu me sinto empoderada/empoderado

- quando...
- se...
- com...
- porque...

Veja se há dúvidas. Passados 10 minutos, dê um novo comando:

“Agora, pensem em situações e experiências em que você se sentiu desempoderado ou desempoderada. Escolha e complete **uma** das frases.” Explique que desempoderamento significa “sem poder” ou “impotência”.

Escreva no quadro:

Eu me sinto desempoderada/desempoderado

- quando...
- se...
- com...
- porque...

Dê mais 10 minutos para escreverem as frases.

Quando tiverem terminado, peça para se levantarem e colarem o papel no quadro/parede.  
Leia todas as contribuições.

Promova o debate ao final:

- O que aprendemos com este exercício?
- Por que vocês acham que este foi um exercício individual?
- Quais as consequências de se sentir desempoderada ou desempoderado? (respostas podem incluir: baixa autoestima, cansaço, estresse, raiva, medo, depressão, etc).

### Fechamento:

- Todos e todas nós passamos por certas situações em que nos sentimos empoderadas e situações em que nos sentimos desempoderadas.
- Essas situações são diferentes para cada pessoa. (Retome alguns dos exemplos do exercício).
- Todas as pessoas têm poder, ainda que muitas vezes não acreditem ou não se dêem conta.

## 1.6 FECHAMENTO



15 MINUTOS

Pergunte o que as pessoas aprenderam hoje. Resuma da seguinte forma:

- No nosso encontro de hoje, discutimos quatro tipos de poder. (Pergunte se se lembram quais os quatro tipos e retome.)
- Refletimos sobre as situações em que sentimos que temos e não temos poder.



### LIÇÃO DE CASA:

“Como exercício para o próximo encontro, observe na sua comunidade pessoas que têm e não têm poder, que são empoderadas e desempoderadas. Pense no por que isso acontece e nas consequências.”

Pergunte se há dúvidas sobre os exercícios do dia e como estão se sentindo.



## ATIVIDADE OPCIONAL: MÚSICA DE RODA DE CAPOEIRA

Peça para baterem palmas, no ritmo de capoeira, e cante a música abaixo.

Durante o coro, estimule todas as pessoas a cantarem junto.

### GINGA E VEM APRENDER

Ginga e vem aprender (coro)

Ginga e vem aprender

Ginga e vem aprender

Ginga e vem aprender

Sei fazer S dobrado

Martelo e dar armada

Também sei dos meus direitos

de não ser maltratada

de falar de violência contra s mulher

e ser respeitada

A mulher capoeirista ginga, luta e vem te ensinar

que existe o Disque 180  
para você denunciar

Ginga e vem aprender  
Ginga e vem aprender

A Lei Maria da Penha,  
ela vem te ajudar  
a quebrar o ciclo de violência  
e o homem reeducar

Ginga e vem aprender  
Ginga e vem aprender

Toco berimbau  
atabaque e agogô  
gingo, jogo e luto  
Sou mulher ancestral  
Eu luto, eu luto, eu luto, eu luto pelo fim desse mal

Abadá capoeira  
vem aqui te falar

que na roda de saberes  
a mulher você tem que respeitar

Ginga e vem aprender

Ginga e vem aprender

Ginga e vem aprender

Ginga e vem aprender



# ENCONTRO | 02

## 2.1 ABERTURA



15 MINUTOS

Peça para o grupo fazer um círculo de pé e para compartilhar o exercício de casa. Diga que não é preciso que todas as pessoas falem. Pergunte:

- Vocês observaram pessoas que têm poder e pessoas que não têm poder em sua comunidade?
- Quem eram essas pessoas?
- Por que elas têm ou não têm poder?
- Quais são os sinais de poder dessas pessoas?
- Quais as consequências do poder ou da falta de poder delas?

Feche a discussão em mais ou menos 10 minutos e peça para as pessoas se alongarem. Faça um alongamento por cinco minutos. Demonstre alguns exercícios.

## 2.2 REFLEXÃO GUIADA



### OBJETIVO:

Identificar as condições em que sentimos que temos poder e em que nos sentimos sem poder.

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

Nenhuma preparação necessária.

Idealmente, coloque uma música calma de fundo e apague as luzes.

Peça para as pessoas sentarem-se confortavelmente e respirarem profundamente pelo menos três vezes. Fechem os olhos e escutem com atenção.

Explique:

“Em algum momento de nossas vidas, todos e todas nós já tivemos uma experiência em que alguém exerceu poder sobre nós. Vamos fazer um exercício que vai nos ajudar a lembrar como nos sentimos quando alguém usa seu poder sobre nós. Neste exercício, vamos pedir que você compartilhe sua experiência com o grupo, então escolha uma lembrança que você se sinta confortável em compartilhar.”

Peça para respirarem novamente. Quando estiverem com os olhos fechados, leia o seguinte texto. Leia lentamente para que o público possa ter tempo de imaginar em detalhes. Quando ler a palavra “pausa”, respire profundamente e silenciosamente conte quatro segundos. Não se apresse.

“Pense numa situação em que você sentiu que não tinha poder nenhum. (pausa) Pode ser uma situação quando você era mais jovem, adolescente ou mesmo na vida adulta. (pausa) Pode ter acontecido há muitos anos ou recentemente. (pausa) Uma situação em que você se sentiu sem poder, fragilizado ou enfraquecida. (pausa) Outra pessoa abusou do poder dela sobre você. (pausa) Pode ter sido uma amiga ou um amigo, irmã, irmão, outra pessoa do convívio, seu chefe ou sua chefe. (pausa) Ele ou ela pode ser mais velho ou mais novo, homem ou mulher, ou mesmo um grupo de pessoas. Pense no que ele, ela, eles ou elas estavam fazendo para usar seu poder contra você. (pausa) Como foi? (pausa) O que aconteceu? (pausa mais longa)

Tente se imaginar naquela situação. Onde você estava? (pausa) Tente imaginar a pessoa ou as pessoas que estavam abusando de seu poder contra você. (pausa) Tente se lembrar dos detalhes. Que palavras foram ditas? (pausa) Qual era a expressão no rosto das pessoas? (pausa) E no seu rosto? (pausa) Como você se sentiu com outra pessoa usando seu poder contra você? (pausa) Tente se lembrar dos seus sentimentos naquele momento. Quais foram esses sentimentos? Você se sentiu com raiva, com medo, sem reação, ou outra coisa? (pausa mais longa) Agora, devagar, vamos começar a voltar ao presente. (pausa mais longa) Respire profundamente. Quando estiver pronta ou pronto, abra os olhos.”

Se surgir alguma reação de nervosismo ou alguém chorar durante a reflexão, faça um intervalo.

Promova o debate utilizando as seguintes perguntas:

- Vocês acabaram de lembrar como é sentir alguém abusando de seu poder contra vocês. Diga, em uma palavra, como vocês se sentiram. (Liste as contribuições na lousa.)
- Pense na sua comunidade. Existe um grupo de pessoas que normalmente abusa de seu poder contra outro grupo? Qual?
- Os homens, como um grupo, normalmente abusam de seu poder contra as mulheres? (Retome os sentimentos listados no quadro.)
- Vocês acham que as mulheres sentem as mesmas emoções que vocês sentiram na situação que imaginaram? (Retome sentimentos listados no Encontro 1, quando pensaram nas consequências de sentir sem poder.)

Fechamento:

- Os homens podem abusar de seu poder contra as mulheres em nossa família e em nossa sociedade.
- Usar o seu poder contra outra pessoa é um abuso de poder. Isso gera sentimentos negativos como ressentimento, raiva, tristeza e sentimento de impotência. Usar seu poder contra outra pessoa é abusivo. É uma violação dos direitos dessa pessoa.

## 2.3 O PODER DE NOSSAS ESCOLHAS



20 MINUTOS

### OBJETIVO:

Promover a reflexão sobre o próprio uso e abuso de poder.

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

- Caderno ou folhas de papel

Explique:

“Numa folha, desenhem três colunas: uma com a palavras “sempre”, outra com a expressão “às vezes” e outra com a palavra “nunca”. Numere as linhas de um a 11.”

Demonstre no quadro, se necessário.

	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA
01	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
02	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
03	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
04	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
05	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
06	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
07	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
09	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Circule pela sala para verificar se desenharam corretamente.

Explique:

“Vou ler várias frases e fazer uma pausa após cada uma para vocês refletirem. Vocês devem escolher a coluna “sempre”, “às vezes” ou “nunca” para cada frase. Este é um exercício pessoal de autorreflexão. Não vou recolher os papéis e vocês não vão precisar falar suas respostas para o grupo, então por favor respondam com sinceridade.”

Veja se existem dúvidas e comece a ler as frases abaixo. Dê uma pausa entre uma frase e outra.

1. Quando falo com minha parceira ou meu parceiro, eu levanto meu tom de voz/grito.
2. Eu me sinto mais importante que as pessoas que trabalham para mim.
3. Eu não suporto quando minha parceira ou meu parceiro diz que não quer fazer sexo comigo.
4. Eu decido como o dinheiro é gasto na minha casa.
5. Eu bato nos meus filhos quando eles não obedecem. (Quem não tem filhos, pode pensar em sobrinhos ou animais de estimação.)
6. Depois de discutir com alguém, eu peço desculpas.
7. Eu acho que um homem pode bater numa mulher se houver uma boa razão.
8. Eu tenho que ter a última palavra nas decisões da minha casa.

9. Quando estou nervoso ou nervosa, eu fico agressivo ou agressiva.
10. Em discussões, eu xingo ou ofendo as pessoas.
11. Eu acho que é obrigação da minha parceira ou meu parceiro fazer todas as tarefas de casa.

Peça para refletirem sobre suas respostas, sem compartilhar com o grupo.

Encerre o exercício e promova o debate com o grupo, usando as seguintes perguntas:

- Como foi para você fazer este exercício? Você achou difícil?
- O que suas respostas dizem sobre você?
- Algumas pessoas talvez não queiram mostrar sua folha para as outras pessoas. Por quê?
- Tratar as pessoas de maneira igual e com respeito é fácil? Sim ou Não? Por quê?

Fechamento:

- Este exercício nos deu a oportunidade de refletir sobre o poder que temos em nossas próprias escolhas diárias.
- O uso que fazemos de nosso poder pode também por vezes ser abusivo.
- Tratar as pessoas com igualdade exige estar sempre alerta.

## 2.4 A DISTÂNCIA ENTRE NÓS



30 MINUTOS

### OBJETIVO:

Promover a reflexão sobre como o poder molda as nossas experiências de vida.

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

- Para esta atividade, é necessário um espaço grande e aberto. Se estiver em uma sala de aula, vá para o pátio, por exemplo.

Peça para as pessoas se levantarem e fazerem uma fileira no meio da sala, uma ao lado da outra. Se o número de mulheres e homens for muito desproporcional, peça para que algumas mulheres imaginem ser um homem que conhecem bem, ou vice-versa.

Quando a fileira estiver formada, peça silêncio e explique:

“Vou ler uma série de frases sobre experiências de vida. Depois de ouvir cada frase, você vai dar um passo para frente ou um passo para trás. Este é um exercício silencioso, então evitem comentar as frases. Alguma pergunta?”

Leia cada frase de maneira clara e dê uma pausa após a leitura de cada uma para que as pessoas tenham tempo de refletir.

1. Se você nunca sofreu assédio ou desrespeito devido ao seu sexo, dê um passo à frente.
2. Se normalmente eu aceito que façam piadas sobre o sexo oposto em público, dê um passo à frente.
3. Se a maioria das pessoas de muito poder são do mesmo sexo que você, dê um passo à frente.
4. Se as pessoas do seu sexo normalmente têm medo de sofrer violência em suas próprias casas, dê um passo atrás.
5. Se as pessoas do seu sexo batem no parceiro ou na parceira por traição ou ciúmes, dê um passo à frente.
6. Se você já deixou de conseguir um emprego ou uma promoção devido ao seu sexo, dê um passo atrás.
7. Se você sente medo de andar sozinha ou sozinho à noite, dê um passo para trás.
8. Se você nunca se preocupou em ser chamada de prostituta ou palavras parecidas, dê um passo para frente.
9. Se você faz a maioria das tarefas domésticas, dê um passo para trás.
10. Se você já se preocupou por sua segurança devido a maneira como estava vestida ou vestido, dê um passo para trás.
11. Se as pessoas do seu sexo podem ter vários parceiros ou parceiras, sem ter que se preocupar com sua reputação, dê um passo para frente.

12. Se você já sentiu medo de ser estuprada ou estuprado, dê um passo para trás.
13. Se você já perdeu um emprego devido à cor da sua pele, dê um passo para trás.
14. Se você já tiver sido tocada ou tocado de maneira indecente em público, sem o seu consentimento, dê um passo para trás.
15. Se você sente que tem direito a descansar depois de um dia longo de trabalho, dê um passo à frente.
16. Se você nunca ouviu assobios ou cantadas na rua, dê um passo para frente.
17. Se você nunca teve medo de beijar seu parceiro ou sua parceira em público, dê um passo para frente.
18. Se você ganha menos que as pessoas do sexo oposto pelo mesmo trabalho, dê um passo para trás.
19. Se já fizeram piadas com o seu cabelo ou com a cor da sua pele, dê um passo para trás.
20. Se a maioria dos políticos são do mesmo sexo que que você, dê um passo à frente.
21. Se você já teve medo da reação de sua família ao contar que tinha um namorado ou uma namorada, dê um passo atrás.

Peça para as pessoas olharem para frente e para trás e refletirem sobre a distância entre elas. Diga que quem está mais a frente, tem mais poder. Isso chama-se **privilegio**.

Peça para que as pessoas caminhem até a parede em frente a elas, contando os passos. Quando todas chegarem à parede, peça para se sentarem.

Promova o debate em grupo, usando as seguintes perguntas:

- Como você se sentiu durante este exercício? Como foi dar um passo para frente e para trás?
- Como você se sentiu vendo a distância entre você e as outras pessoas, ou seja, vendo o seu privilégio, ou a sua falta de privilégio?
- Qual foi a sua reação quando falei para caminharem até a parede?
- O que este exercício nos ensina sobre a desigualdade de poder entre homens e mulheres?
- O que você aprendeu sobre o seu poder e o poder das pessoas ao seu redor?

Fechamento:

- Em nossa sociedade, mulheres normalmente têm menos poder que homens. Essa é uma **norma social**, algo que é considerado normal em nossa sociedade.
- Isso significa que homens têm mais privilégios que as mulheres. E, mesmo entre as mulheres, algumas têm mais privilégios devido a raça, etnia e classe social.
- A desigualdade de poder entre mulheres e homens significa que as mulheres estão em desvantagem.
- No Brasil, as mulheres brancas ganham em torno de 30% menos que os homens brancos. As mulheres negras ganham 60% menos que homens brancos.
- As mulheres trabalham, em casa, sem receber salário, 14.4 horas a mais que os homens por semana.

- É injusto que mulheres e homens não progridam na vida de maneira igualitária.
- A violência contra mulheres é uma maneira como essa desigualdade se manifesta.

## 2.5 DIREITOS HUMANOS E REALIDADE



### OBJETIVO:

Demonstrar como mulheres e homens vivenciam os direitos humanos de maneira diferente, e analisar as implicações desta injustiça.

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

- Quadro, projetor ou fotocópia da folha “Direitos Humanos – Tabela 1”
- Quadro, projetor ou fotocópia da folha “Direitos Humanos – Tabela 2”

| Distribua ou projete a tabela Direitos Humanos.

“O próximo exercício vai explorar a distância entre os direitos humanos e a realidade. Apesar de existirem várias convenções internacionais e leis que dizem que os seres

humanos são iguais, na realidade nem todas as pessoas gozam de seus direitos igualmente. Vocês vão ter cinco minutos para preencher a tabela com a opinião de vocês sobre **Direitos.**”

TODAS AS PESSOAS TEM...	CONCORDO	DISCORDO	NÃO TENHO CERTEZA
Direito de tomar suas próprias decisões	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Direito de falar o que pensam, desde que não desrespeitem as outras pessoas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Direito de trabalhar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Direito de decidir quando ter relações sexuais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Direito de ir e vir com liberdade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Direito à privacidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Direito de descansar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Direito de decidir sobre suas finanças	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Direito de viver sem medo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Direito de se vestir como quiser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Direito ao lazer e sair com amigos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pergunte se tem algum direito que as pessoas discordam ou não tem certeza e discuta.

Feche a discussão e entregue a segunda folha. Explique:

“Existe uma diferença entre direito e poder, ou seja, você pode **ter o direito** de fazer alguma coisa, mas não **poder** fazer essa coisa. Neste exercício, vocês vão pensar no poder que as pessoas realmente têm para exercer seus direitos em nossa sociedade.

Esta tabela contém a frase “A maioria das pessoas têm o poder ou podem...”. Existem duas colunas: Homens e Mulheres.

Pensem **na realidade** das pessoas a sua volta e preencham ‘Sim’, ‘Não’ ou ‘Não tenho certeza’. Preencham com base no que vocês acreditam ser a **norma da nossa sociedade**, e não com o que vocês acham que seria correto. Entendido? Vocês vão ter 10 minutos para este exercício.”

A MAIORIA DAS PESSOAS TÊM O PODER OU PODEM...	HOMENS NA SOCIEDADE			MULHERES NA SOCIEDADE		
	SIM	NÃO	NÃO TENHO CERTEZA	SIM	NÃO	NÃO TENHO CERTEZA
Tomar suas próprias decisões	<input type="radio"/>					
Falar o que pensam, desde que não desrespeitem as outras pessoas	<input type="radio"/>					

A MAIORIA DAS PESSOAS TÊM O PODER OU PODEM...	HOMENS NA SOCIEDADE			MULHERES NA SOCIEDADE		
	SIM	NÃO	NÃO TENHO CERTEZA	SIM	NÃO	NÃO TENHO CERTEZA
Trabalhar	<input type="radio"/>					
Decidir quando ter relações sexuais	<input type="radio"/>					
Ir e vir com liberdade	<input type="radio"/>					
Ter privacidade	<input type="radio"/>					
Descansar	<input type="radio"/>					
Decidir sobre suas finanças	<input type="radio"/>					
Viver sem medo	<input type="radio"/>					
Se vestir como quiser	<input type="radio"/>					
Ter momentos de lazer e sair com amigos	<input type="radio"/>					
TOTAL						

Pergunte:

- Qual o total de palavras 'Sim' na coluna de homens?
- E na coluna de mulheres?
- Vocês acham que isso é justo? Sim ou Não? Por quê?

Fechamento:

- Se acreditamos que todas as pessoas têm direitos humanos básicos, e, mesmo assim, metade da população não goza desses direitos, isso é uma injustiça.
- Essa injustiça existe porque os homens na nossa sociedade têm mais poder do que as mulheres.
- A violação de direitos é uma injustiça. É injusto que um indivíduo ou um grupo não possa gozar de seus direitos.
- Quando um grupo constantemente recebe mais poder que outro grupo, isso também é injusto.
- Injustiças afetam todos os membros de uma sociedade.
- Essa injustiça é a causa da violência.”

## 2.6 FECHAMENTO



Pergunte o que as pessoas aprenderam hoje. Liste as contribuições no quadro. Complete se faltar algum tópico.

Resuma da seguinte forma:

- Todas as pessoas têm poder. Podemos usar nosso poder de maneira positiva ou abusar do nosso poder e usá-lo de maneira negativa.
- Nosso sexo, se somos mulheres ou homens, influencia o poder que sentimos ter em nossos relacionamentos, em nossa família e em nossa comunidade.



### LIÇÃO DE CASA:

“Como tarefa de casa, pensem no privilégio das pessoas a sua volta. O que algumas podem fazer que as outras não podem? Quais as consequências disso para essas pessoas? E para as pessoas a sua volta?”

Pergunte se há dúvidas sobre os exercícios do dia e como estão se sentindo.





# ENCONTRO | 03

## 3.1 ABERTURA



15 MINUTOS

Cumprimente as pessoas e pergunte como estão se sentindo. Pergunte se gostaram do último encontro.

Retome a lição de casa, perguntando se pensaram no privilégio das pessoas a sua volta. Em quem pensaram? O que essas pessoas podem fazer que as outras não podem? Quais as consequências disso para essas pessoas?

Não é preciso que todas as pessoas falem. Encerrem o exercício em mais ou menos 15 minutos.

## 3.2 PODER E VIOLÊNCIA



10 MINUTOS

### OBJETIVO:

Relacionar poder e controle com violência.

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

Nenhuma preparação necessária.

Pergunte: “Vocês acham que a violência contra as mulheres está ligada com controle e poder? Se sim, por quê?”

- Porque como sociedade esperamos que homens demonstrem que eles têm controle sobre as mulheres e são superiores a elas.
- Como sociedade, muitas pessoas acham comum que os homens dominem as mulheres.

Pergunte: “Existe alguma situação em que não é um abuso controlar ou dominar uma menina ou uma mulher?”

- Toda violência é um abuso de poder.
- É violência controlar outra pessoa através do medo e da intimidação.

## 3.3 MITO OU REALIDADE?



30 MINUTOS

### OBJETIVO:

Explorar os mitos sobre a violência contra as mulheres.

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

→ Quadro, projetor ou fotocópia da tabela “Mito ou realidade?”

Explique:

“Quando falamos de violência contra as mulheres, existem muitos mitos que são tidos como verdades e muitos fatos que as pessoas não conhecem.

Em duplas, preencham a tabela que vou distribuir, escrevendo se a afirmação é mito ou verdade.”

Distribua a fotocópia de “Mito ou realidade?”, uma por dupla. Após 15 minutos, promova a discussão, lendo cada afirmação e utilizando as informações da tabela abaixo.

**mito****AFIRMAÇÃO**

1. Só as mulheres de meios sociais desfavorecidos sofrem violência doméstica.

**INFORMAÇÃO**

Qualquer mulher pode estar em situação de violência, independente de classe social.

**mito****AFIRMAÇÃO**

2. Uma mulher não sai de um relacionamento violento ou abusivo porque não quer.

**INFORMAÇÃO**

Sair de um relacionamento abusivo é muito difícil, pois envolve fatores como violência psicológica, controle, ameaças, falta de autonomia financeira etc. As mulheres querem sair, mas muitas vezes não têm condições. Porém, não é impossível sair de um relacionamento violento. Com apoio e solidariedade, é possível se libertar.



## mito

### AFIRMAÇÃO

3. Um homem pode chegar à violência porque ama demais a mulher.

### INFORMAÇÃO

Violência não tem a ver com amor ou paixão. Isso é um mito. A expressão “crime passionai” é errada, pois reflete esse mito. Violência é crime e não deve ser justificada.



## mito

### AFIRMAÇÃO

4. Mulheres fortes e independentes livram-se facilmente da violência.

### INFORMAÇÃO

Qualquer mulher pode estar em situação de violência, independente de classe social ou personalidade, e é igualmente difícil livrar-se, pois envolve a violência psicológica, que diminui a autoestima da mulher.



## mito

### AFIRMAÇÃO

5. Tem mulher que é agressiva e provoca a agressão.

### INFORMAÇÃO

Muitas vezes as mulheres ficam agressivas em resposta à agressão. Existe uma diferença muito grande entre **se defender e reagir** e provocar a violência.



## mito

### AFIRMAÇÃO

6. Homem que bate em mulher é doente, louco, psicopata, alcoólatra ou viciado

### INFORMAÇÃO

Qualquer homem pode ser cometer atos de violência, até os aparentemente calmos e educados, pois a violência contra as mulheres é um problema social. Esses rótulos atrapalham a identificação da violência.

## verdade

### AFIRMAÇÃO

7. A separação muitas vezes não resolve o problema do casal.

### INFORMAÇÃO

Agressores muitas vezes continuam perseguindo as suas ex-companheiras. Segundo pesquisa do DataSenado de 2017, em 33% dos casos de mulheres que sofreram violência doméstica e familiar, o agressor foi o ex-marido ou ex-namorado.

## mito

### AFIRMAÇÃO

8. Tem mulher que gosta de apanhar.

### INFORMAÇÃO

Ninguém gosta de apanhar. As mulheres ficam presas em relacionamentos violentos por outros motivos, incluindo falta de autonomia financeira, baixa autoestima, entre diversos outros fatores, que não têm a ver com “gostar” da violência.



## verdade

### AFIRMAÇÃO

9. Os filhos também são afetados pela violência que a mãe sofre.

### INFORMAÇÃO

As crianças entram no ciclo da violência e são afetadas de diversas formas, desde trauma psicológico até violência física. Segundo um estudo da Universidade Federal do Ceará, em pelo menos dois terços dos casos de feminicídio, a mulher assassinada é mãe. Em 34% dos casos, ela deixa pelo menos três filhos.



## verdade

### AFIRMAÇÃO

10. O Brasil é o 5º país no mundo em número de assassinatos de mulheres

### INFORMAÇÃO

Segundo o Mapa da Violência de 2015, dentre 83 países estudados, o Brasil é o 5º em mortes violentas de mulheres, ficando atrás apenas de El Salvador, Colômbia, Guatemala e Rússia.



**mito**

## AFIRMAÇÃO

**11.** Uma briga ou outra com tapas é normal.

## INFORMAÇÃO

A violência nunca é saudável ou “normal”. Quando um relacionamento chega à agressão física, esse é um sinal claro de que o relacionamento é abusivo.



**mito**

## AFIRMAÇÃO

**12.** Se as mulheres soubessem como se comportar, haveria menos estupros

## INFORMAÇÃO

O estupro é violência sexual e, como qualquer tipo de violência, não deve ser justificada pelas ações da vítima. Estupro é crime e deve ter como consequência somente a responsabilização do agressor, sem culpabilizar a vítima. Ninguém tem direito de forçar outra pessoa a ter relações sexuais, independente da roupa que usa ou como se comporta.



**mito**

### AFIRMAÇÃO

**13.** A mulher casada deve satisfazer o marido na cama, mesmo quando não tem vontade

### INFORMAÇÃO

A relação sexual deve ter o consentimento das duas pessoas, sempre. Quando uma mulher é forçada a ter relações sexuais, ou seja, quando ela não tem vontade e o homem insiste ou força a barra, isso é violência sexual. O estupro pode acontecer dentro do casamento: isso é chamado de estupro conjugal.

## 3.4 TIPOS DE VIOLÊNCIA



60 MINUTOS

### OBJETIVO:

Promover a reflexão sobre os diferentes tipos de violência.

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

- Cinco folhas de cartolina com um dos cinco tipos de violência em cada uma e espaço para listar exemplos
- Fotocópia da folha “Lei Maria da Penha e Exemplos de violência”

Escreva a seguinte definição no quadro ou projete:

“Violência doméstica e familiar contra as mulheres é qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial.”

Diga que esta é a definição da Lei Maria da Penha e pergunte se há alguma dúvida. Se houver alguma dúvida sobre “sofrimento psicológico”, “dano moral” ou “dano patrimonial”, diga que esses termos serão trabalhados na sequência.

Explique:

“Existem várias formas de violência contra as mulheres. De acordo com a Lei Maria da Penha, elas são categorizadas em cinco tipos: física, psicológica, sexual, patrimonial, moral e sexual.”

Divida o grupo em cinco grupos menores, e dê a cada um uma cartolina contendo uma das seguintes expressões, em letras grandes:

- Violência física
- Violência sexual
- Violência psicológica

- Violência patrimonial
- Violência moral

Explique:

“Cada grupo vai trabalhar com um tipo de violência. Vocês vão ter 15 minutos para escrever exemplos de cada tipo de violência.”

Aqui pode haver alguma confusão entre violência psicológica (xingamento, humilhação, ataque à autoestima, controle, perseguição) e moral (calúnia e difamação = espalhar boatos, expor a vida íntima, causar dano à reputação na esfera pública). Ajude os grupos. Se houver dúvidas, verifique o quadro Exemplos de Violência na fotocópia a ser entregue posteriormente:

TIPO DE VIOLÊNCIA	EXEMPLOS	O QUE FAZ
FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Atirar objetos</li> <li>→ Sacudir</li> <li>→ Apertar os braços</li> <li>→ Bater</li> <li>→ Empurrar</li> <li>→ Chutar</li> <li>→ Amarrar</li> <li>→ Morder</li> </ul>	Causa dano ao corpo

TIPO DE VIOLÊNCIA	EXEMPLOS	O QUE FAZ
SEXUAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Estupro</li> <li>— Forçar atos sexuais desconfortáveis</li> <li>— Insistir em relações sexuais contra a vontade da mulher</li> <li>— Impedir a mulher de prevenir a gravidez ou obrigá-la a abortar</li> </ul>	Se apropria da sexualidade
PSICOLÓGICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Humilhar, xingar e diminuir a autoestima</li> <li>— Tirar a liberdade de crença</li> <li>— Fazer a mulher achar que está ficando louca</li> <li>— Controlar e oprimir a mulher</li> <li>— Degradá-la ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição, insulto, chantagem, ridicularização, exploração, limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio</li> <li>— Ameaçar, intimidar e amedrontar;</li> <li>— Criticar continuamente, desvalorizar os atos e desconsiderar a opinião ou decisão da mulher;</li> </ul>	Causa dano à autoestima

Adaptado de Raising Voices (2008). SASA! An Activist Kit for Preventing Violence against Women and HIV. Kampala: Raising Voices. [raisingvoices.org](http://raisingvoices.org)

TIPO DE VIOLÊNCIA	EXEMPLOS	O QUE FAZ
PSICOLÓGICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Debochar publicamente;</li> <li>→ Diminuir a autoestima;</li> <li>→ Tirar a liberdade de ação, crença e decisão;</li> <li>→ Tentar fazer a mulher ficar confusa ou - achar que está ficando louca;</li> <li>→ Atormentar a mulher, não deixá-la dormir ou fazê-la se sentir culpada;</li> <li>→ Controlar tudo o que a mulher faz, quando sai, com quem e onde vai;</li> <li>→ Impedir que ela trabalhe, estude, saia de casa, vá à igreja ou viaje;</li> <li>→ Procurar mensagens no celular ou e-mail;</li> <li>→ Usar as/os filhas/os para fazer chantagem;</li> <li>→ Isolar a mulher de amigos e parentes.</li> </ul>	Causa dano à autoestima
MORAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Expor a vida íntima da mulher</li> <li>→ Calúnia, difamação (espalhar boatos)</li> <li>→ Causar dano à imagem pública da mulher</li> </ul>	Causa dano à reputação

TIPO DE VIOLÊNCIA	EXEMPLOS	O QUE FAZ
MORAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Violência moral é como são classificadas atitudes como comentários ofensivos ou humilhantes na frente de estranhos e conhecidos.</li> <li>— Expor a vida íntima do casal para outras pessoas, inclusive nas redes sociais</li> <li>— Acusar publicamente a mulher de cometer crimes</li> <li>— Inventar histórias ou falar mal da mulher para os outros com o intuito de diminuí-la perante amigos e parentes.</li> </ul>	Causa dano à reputação
PATRIMONIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Controlar o dinheiro ou reter documentos</li> <li>— Destruir objetos pessoais</li> </ul>	Se apropria ou causa dano a bens e dinheiro

Ao final, peça para cada grupo apresentar seu trabalho. Pergunte se há mais exemplos que o grupo como um todo pode listar.

Pergunte: “Alguém tem alguma dúvida ou algo sobre esses tipos de violência que gostaria de compartilhar?”

## 3.5 FECHAMENTO



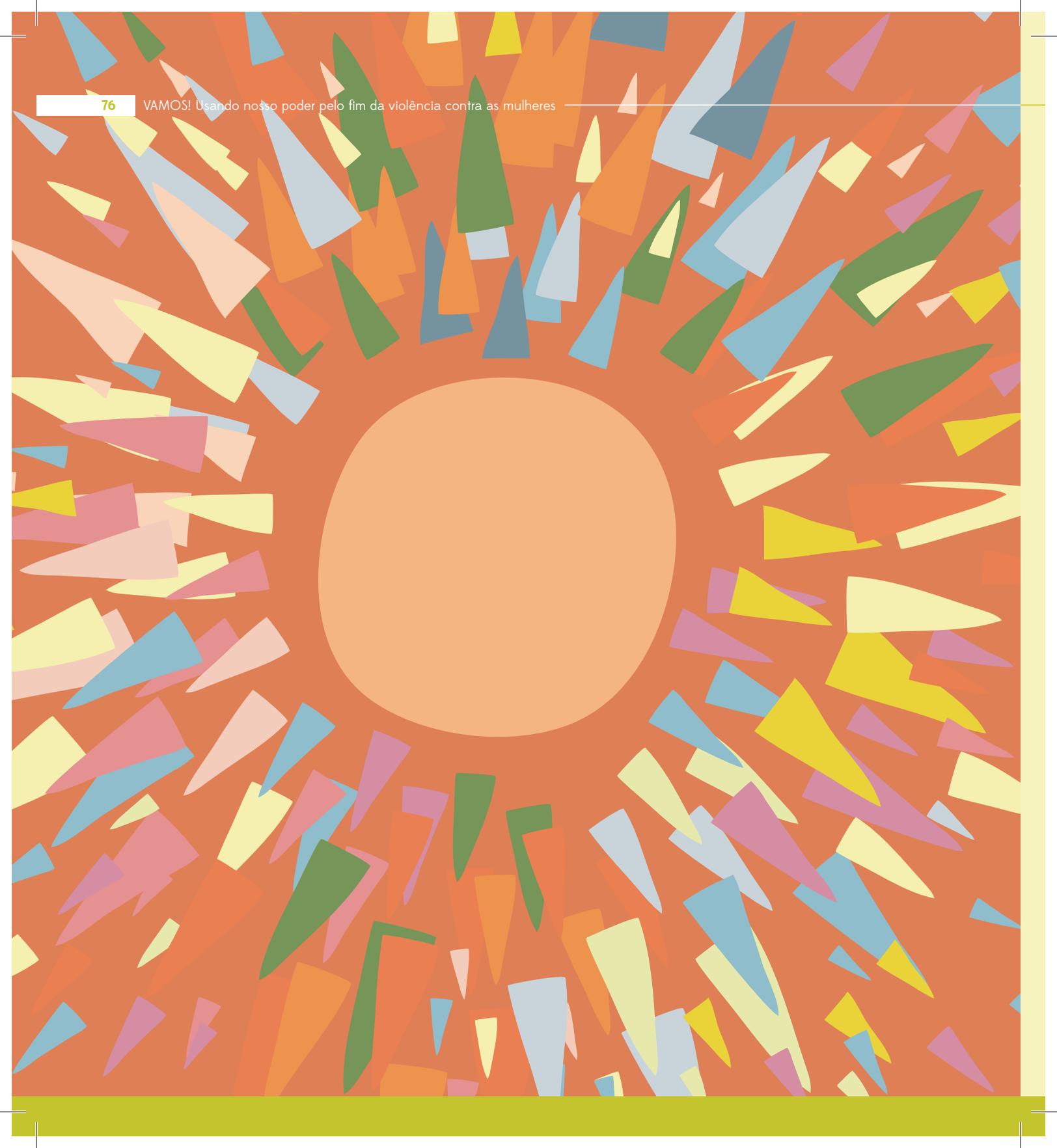
10 MINUTOS

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

→ Fotocópia do “Trecho da Lei Maria da Penha e Exemplos”

Distribua a fotocópia e diga que, como lição de casa, cada pessoa deve ler esse material com calma e trazer dúvidas ou comentários.





# ENCONTRO | 04

## 4.1 ABERTURA



Retome a lição de casa, perguntando se leram a Lei Maria da Penha em casa e se têm alguma dúvida. Pergunte o que aprenderam de novo. Promova a discussão por aproximadamente 10 minutos.



### TRECHO DA LEI MARIA DA PENHA (LEI 11.340 DE 2006)

Art. 5º\_ Para os efeitos desta Lei, configura violência doméstica e familiar contra a mulher qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial

I - no âmbito da unidade doméstica, compreendida como o espaço de convívio permanente de pessoas, com ou sem vínculo familiar, inclusive as esporadicamente agregadas;

II - no âmbito da família, compreendida como a comunidade formada por indivíduos que são ou se consideram aparentados, unidos por laços naturais, por afinidade ou por vontade expressa;

III - em qualquer relação íntima de afeto, na qual o agressor conviva ou tenha convivido com a ofendida, independentemente de coabitação.

Parágrafo único. As relações pessoais enunciadas neste artigo independem de orientação sexual.

Art. 6º\_ A violência doméstica e familiar contra a mulher constitui uma das formas de violação dos direitos humanos.

Art. 7º\_ São formas de violência doméstica e familiar contra a mulher, entre outras:

I - a violência física, entendida como qualquer conduta que ofenda sua integridade ou saúde corporal;

II - a violência psicológica, entendida como qualquer conduta que lhe cause dano emocional e diminuição da autoestima ou que lhe prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição contumaz, insulto, chantagem, ridicularização, exploração e limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que lhe cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação;

III - a violência sexual, entendida como qualquer conduta que a constranja a presenciar, a manter ou a participar de relação sexual não desejada, mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força; que a induza a comercializar ou a utilizar, de qualquer modo, a sua sexualidade, que a impeça de usar qualquer método contraceptivo ou que a force ao matrimônio, à gravidez, ao aborto ou à prostituição, mediante coação, chantagem, suborno ou manipulação; ou que limite ou anule o exercício de seus direitos sexuais e reprodutivos;

IV - a violência patrimonial, entendida como qualquer conduta que configure retenção, subtração, destruição parcial ou total de seus objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos, incluindo os destinados a satisfazer suas necessidades;

V - a violência moral, entendida como qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.

## 4.2 EFEITOS DA VIOLÊNCIA



20 MINUTOS

### OBJETIVO:

Identificar e analisar os efeitos da violência.

**MATERIAIS E PREPARAÇÃO:**

→ Quadro, projetor ou folha com as seguintes palavras escritas:

MULHERES | HOMENS | FILHOS | FAMÍLIAS | COMUNIDADES

Explique:

“Neste exercício, vamos explorar os efeitos que a violência contra as mulheres tem sobre as mulheres, os homens, os filhos, as famílias e a comunidade como um todo. Em duplas, discutam os efeitos da violência contra as mulheres em cada um destes grupos.

MULHERES | HOMENS | FILHOS | FAMÍLIAS | COMUNIDADES”

Deixe as duplas discutirem por 10 minutos e dê um alerta quando faltar 1 minuto.

Peça para compartilharem com o grupo todo, e escreva no quadro palavras ou expressões que descrevam os efeitos da violência contra as mulheres para cada grupo. Utilize o quadro abaixo como guia, para suscitar respostas.

- **CONSEQUÊNCIAS PARA AS MULHERES:** machucados, doenças, estresse, isolamento, falta de autoestima, depressão, etc.
- **CONSEQUÊNCIAS PARA OS HOMENS:** tristeza, relacionamentos ruins com filhos, infelicidade, cadeia, etc.

- **CONSEQUÊNCIAS PARA OS FILHOS:** depressão, baixo rendimento escolar, medo, violência, etc.
- **CONSEQUÊNCIAS PARA A FAMÍLIA:** falta de harmonia, tensão, desunião, etc.
- **CONSEQUÊNCIAS PARA A COMUNIDADE:** falta de paz, mais crianças na rua, sobrecarga nos serviços públicos (polícia, SUS, secretaria da mulher), etc.

Resumo da sessão:

“Existem diversos efeitos negativos da violência contra as mulheres – para as próprias mulheres e também para os homens, para os filhos, para as famílias e para a comunidade como um todo.”

## 4.3 UM NOVO PLANETA



90 MINUTOS

### OBJETIVO:

Criar uma experiência imediata de um grupo tendo poder sobre o outro. Enfatizar as semelhanças entre essa simulação e a vida em nossa sociedade.

**MATERIAIS E PREPARAÇÃO:**

- Faça uma cópia e recorte as “Cartas de Vida” e “Cartas de Direitos” (1 carta “Vida” e 1 jogo de cartas “Direitos” por participante)
- Prepare pedaços de fita adesiva

Explique:

“Neste exercício, seremos cidadãos e cidadãs de um Novo Planeta. Neste planeta, todo mundo cumprimenta todo mundo o tempo todo. Também escutamos uns aos outros e seguimos as leis à risca.”

Bem-vindas e bem-vindos, cidadãs e cidadãos do nosso Novo Planeta!

Como cidadãs e cidadãos deste Novo Planeta, cada um e cada uma têm direito a quatro coisas:

- Primeiro, todas as pessoas têm direito à segurança física. Isso protege vocês de serem agredidas fisicamente. Cada um e cada uma vai receber esta carta que representa o seu direito à segurança física. (Mostre a carta.)
- Em segundo lugar, vocês têm o direito de serem respeitadas e respeitados pelas outras pessoas. Isso protege vocês contra maus-tratos e discriminação. Cada um e cada uma vai receber esta carta que representa o seu direito ao respeito. (Mostre a carta.)

→ Em terceiro lugar, vocês têm o direito a tomar suas próprias decisões. Isso protege vocês de pessoas que restringem o seu acesso a dinheiro, bens materiais ou acesso à informação. Cada um e cada uma vai receber esta carta que representa o seu direito a tomar suas próprias decisões. (Mostre a carta.)

→ Em quarto lugar, vocês têm o direito à sua sexualidade. Isso protege de pessoas que querem forçar vocês a se casarem, a fazer sexo, a se prostituírem ou a qualquer tipo de atividade sexual que você não queira. Cada um e cada uma vai receber esta carta que representa o seu direito de ter controle sobre a sua vida sexual. (Mostre a carta.)

Por favor, venham coletar as suas cartas, uma de cada. Vocês vão andar pela sala e se apresentar pelo nome a todas as pessoas.”

Depois de dois minutos de apresentações, diga “parem!” e mantenha as pessoas de pé.

Explique:

“Nobres cidadãos e cidadãos do Novo Planeta, a população do nosso planeta será agora dividida em duas partes. Metade de vocês vai se tornar “círculos” e a outra metade será “quadrados”. Vocês devem pegar uma carta representando um desses dois grupos. Essa é sua Carta de Vida. Você tem que ter uma Carta de Vida para sobreviver neste Novo Planeta. Por favor, peguem uma Carta de Vida, colem no seu peito, e continuem cumprimentando as pessoas.”

Após um minuto, diga “parem” e explique que as leis mudaram:

“Nobres cidadãos e cidadãos do Novo Planeta, os tempos mudaram. Agora declaramos oficialmente que os círculos têm mais poder que os quadrados. Se eu bater palmas quando um círculo e um quadrado estiverem se cumprimentando, o círculo pode pegar um dos quatro direitos do quadrado. Se o quadrado não tiver mais direitos, o círculo pode pegar a Carta da Vida do quadrado. Se o quadrado perder sua Carta de Vida, a pessoa terá que ficar parada no lugar até o fim do jogo. Mesmo sabendo deste risco, os quadrados têm que continuar cumprimentando os círculos. Por favor, continuem cumprimentando uns aos outros.”

Pergunte se há dúvidas e, idealmente, faça uma demonstração.

De vez em quando, bata palmas (ou use um apito). Assim que a maioria do grupo estiver parado no lugar, finalize o jogo.

Faça o grupo sentar numa grande roda. Discuta a experiência de viver no Novo Planeta, usando as seguintes questões:

- Como vocês se sentiram quando receberam os quatro direitos?
- Como vocês se sentiram quando houve a divisão entre quadrados e círculos?
- Quadrados, como vocês se sentiram quando mais poder foi dado aos círculos?
- Como vocês se sentiram com o risco de ter os seus direitos tirados a qualquer momento?
- Como isso afetou o comportamento de vocês?

→ Círculos, como vocês se sentiram tendo mais poder?

Faça um paralelo entre o Novo Planeta e a nossa sociedade da seguinte maneira:

→ Todos os seres humanos têm direito a essas quatro coisas?

→ Como a sua comunidade é dividida em grupos diferentes de pessoas? (Certifique-se que “homens e mulheres” apareça nas respostas.)

→ O que acontece quando a sociedade dá a um grupo mais poder que ao outro?

→ É justo a sociedade dar mais poder a algumas pessoas?

→ Quem recebe mais poder em nossa sociedade?

→ Algumas pessoas usam esse poder para ignorar o direito das outras pessoas ou abusar de seu poder?

→ Como essa desigualdade de poder entre mulheres e homens limita a vida das mulheres? Isso pode limitar suas escolhas e sua liberdade na sociedade?

## 4.4 A RAIZ DO PROBLEMA



30 MINUTOS

### OBJETIVO:

Demonstrar como o poder dos homens sobre as mulheres é a causa-raiz da violência contra as mulheres.

**MATERIAIS E PREPARAÇÃO:**

Nenhuma preparação necessária.

**Explique:**

“Baseada na nossa experiência no Novo Planeta, observamos que na nossa sociedade há uma desigualdade de poder entre mulheres e homens. Neste exercício, vamos ver a ligação entre essa desigualdade de poder e a violência contra as mulheres.

No Novo Planeta, o último comando deu poder aos círculos sobre os quadrados. Se essa desigualdade de poder não existisse, os círculos não poderiam ter tirado os direitos e as Cartas de Vida dos quadrados. Essa desigualdade de poder foi a causa do sofrimento dos quadrados. Na nossa sociedade, normalmente os homens têm poder sobre as mulheres, assim como foi dado poder aos círculos sobre os quadrados.”

**Pergunte:**

“Baseada na experiência no Novo Planeta, isso quer dizer que o poder que a sociedade dá aos homens sobre as mulheres é a causa da violência contra as mulheres? Quer dizer, se a desigualdade de poder entre homens e mulheres não existisse, isso significaria que a violência contra as mulheres também deixaria de existir?” Escute as respostas, sem concordar ou discordar de nenhuma.

Explique:

“Diferente do Novo Planeta, existem outras questões relacionadas à violência contra as mulheres, por exemplo:

ÁLCOOL | POBREZA | DESEMPREGO | CULTURA | RELIGIÃO”

Escreva no quadro essa lista, deixando espaço para um título.

Explique:

“Agora faremos um exercício para explorar como essas questões estão relacionadas umas com as outras.”

Peça para que se dividam em cinco grupos, contando de um a cinco e pedindo para que cada número se junte.

Explique:

“Cada grupo vai receber uma palavra e terá cinco minutos para decidir **por que** esta palavra **não** é a causa da violência contra as mulheres, e por que a desigualdade de poder entre homens e mulheres é a causa da violência contra as mulheres. Depois de 10 minutos, cada grupo terá cinco minutos para apresentar suas respostas para todo mundo.”

Escreva no quadro: “Por que o/a \_\_\_\_\_ não é a causa da violência contra as mulheres e por que a desigualdade de poder entre homens e mulheres é a causa da violência contra as mulheres?”

Dê a cada grupo uma palavra listada acima. Conduza o exercício e avise quando faltar um minuto para o final.

Peça para cada grupo apresentar suas respostas e, ao final, faça um resumo utilizando exemplos de cada grupo:

“Apesar de esses problemas não causarem a violência contra as mulheres, eles são fatores que **influenciam** a violência.

Em um mundo **sem** desigualdade de poder, esses fatores podem de fato causar um comportamento violento, mas este comportamento não seria direcionado às mulheres ou outras pessoas com menos poder, como vemos agora.”

No topo do quadro com as palavras, escreva “Fatores que influenciam”.

Escreva em letras grandes: “A desigualdade de poder entre mulheres e homens é a raiz e a causa da violência contra as mulheres.”

Resuma da seguinte forma:

- Temos muitos direitos enquanto seres humanos.
- Existem desigualdades de poder em nossa sociedade. Em muitos lugares, os homens, enquanto grupo, usam seu poder sobre as mulheres.
- Quando uma pessoa ou um grupo usa seu poder sobre outra pessoa ou grupo, isso é uma violação de direitos humanos.
- A violência contra as mulheres acontece por causa da desigualdade de poder entre homens e mulheres.
- Esta desigualdade de poder leva a muitas consequências negativas, tanto para as mulheres, quanto para os homens, para a família e para a sociedade.
- Nosso silêncio como membros da sociedade sobre esta desigualdade de poder é que permite que ela continue a acontecer.

## 4.5 FECHAMENTO



Pergunte o que as pessoas aprenderam hoje. Liste as contribuições no quadro. Complete se faltar algum tópico.

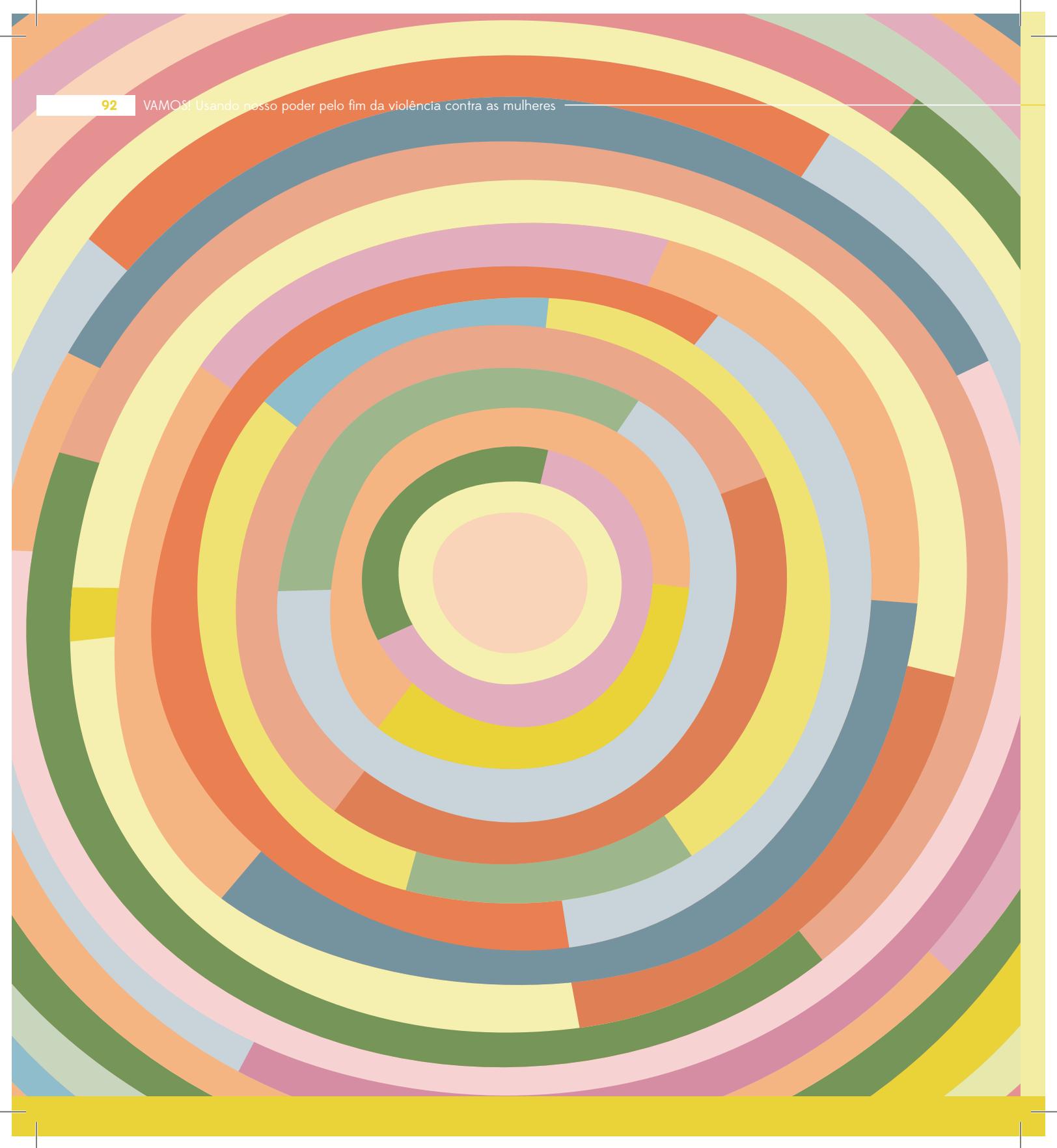
Resuma da seguinte forma:

“Quando há desigualdade de poder entre uma mulher e um homem, o homem está usando seu poder sobre a mulher, ou seja, está dominando esta mulher. Essa desigualdade de poder existe porque os membros da comunidade não estão conscientes, porque aceitam ou porque ficam em silêncio sobre isso. Para que esta situação mude, precisamos começar mudando nós mesmos.”

Diga que nesta sala nós respeitamos os direitos uns dos outros. Peça para que o grupo volte ao Novo Planeta mais uma vez e que as pessoas se cumprimentem, devolvendo as Cartas de Direitos até que todas as pessoas tenham uma de cada. Finalize o exercício dizendo que as pessoas podem levar suas Cartas de Direitos para casa.”

Pergunte se há dúvidas sobre os exercícios do dia e como estão se sentindo. Promova um abraço coletivo.





# ENCONTRO | 05

## 5.1 ABERTURA



10 MINUTOS

Cumprimente as pessoas e pergunte como estão se sentindo. Relembre o exercício do Novo Planeta. Promova uma breve discussão com as seguintes perguntas:

- Quais eram os quatro direitos?
- Qual a importância desses direitos?
- Como as pessoas se sentiram quando seus direitos foram tirados?

## 5.2 DINÂMICAS DE PODER



30 MINUTOS

### OBJETIVO:

Explorar as dinâmicas de poder na sociedade.

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

- Fotocópia de Personagens da Dinâmicas de Poder no Anexo. Recorte os pedaços de papel de maneira que cada pessoa receba uma personagem
- Fita adesiva

Explique:

“As expectativas de uma sociedade sobre homens e mulheres, meninos e meninas, também afetam o que as pessoas podem se tornar. Normalmente, as comunidades valorizam mais os homens que as mulheres. Isso significa que os homens podem se sentir mais livres para utilizar o seu poder, e as mulheres mais restritas para usar o poder delas, o que permite que os homens dominem as mulheres. No próximo exercício, vamos explorar as consequências dessa desigualdade de poder entre mulheres e homens.”

Pergunte ao grupo: “Devido à desigualdade de poder entre mulheres e homens na maioria das relações íntimas e familiares, quem é mais vulnerável ou mais frágil? Por quê?”

Promova o debate e estabeleça com o grupo o entendimento que as mulheres normalmente são mais vulneráveis.

Dê a cada pessoa uma personagem e explique o jogo:

“Cada uma de vocês vai receber um crachá representando uma pessoa da comunidade. Vocês vão andar pela sala representando a personagem descrita no seu crachá. Usando o seu caderno, pegue o maior número de assinaturas que puder das personagens que encontrar. Mas vocês só podem pegar assinaturas das pessoas que você acha que são mais poderosas que você na sua comunidade. Se você e a outra pessoa não conseguirem decidir quem tem mais poder -- de acordo com a sua visão e com a visão da sociedade em geral -- então nenhuma de vocês pode assinar. Vou dar 10 minutos para este exercício.”



## PERSONAGENS:

1. Médico homem
2. Médica mulher
3. Juíza mulher

4. Juiz homem
5. Estudante de universidade homem
6. Estudante de universidade mulher
7. Policial homem
8. Policial mulher
9. Comerciante mulher
10. Comerciante homem
11. Pastor homem
12. Pastora mulher
13. Policial homem
14. Policial mulher
15. Homem em situação de rua
16. Mulher em situação de rua
17. Deputado homem
18. Deputada mulher
19. Mulher idosa
20. Homem idoso
21. Motorista homem
22. Prostituta mulher
23. Dona de casa mulher
24. Empregada doméstica mulher
25. Traficante homem

Após 10 minutos, peça para pararem e formarem um círculo para o debate.

Pergunte quem pegou a assinatura de quem. Peça para as personagens mulheres levantarem as mãos e pergunte quantas assinaturas foram coletadas. Peça para as personagens homens levantarem a mão e pergunte quantas assinaturas foram coletadas.

Pergunte ao grupo:

- O que essa diferença de quantidade nos diz sobre quem tem mais poder em nossa sociedade?
- Houve situações em que não estava claro que personagem deveria dar sua assinatura? Quais?
- Por que vocês acham que as personagens homens normalmente são vistas como mais poderosas que as personagens mulheres?
- Por que algumas personagens mulheres conseguiram mais assinaturas que outras?
- Se os homens são mais poderosos no geral, como algumas mulheres conseguem se tornar líderes, juízas ou empreendedoras, por exemplo?
- Essa desigualdade de poder é saudável para a sociedade?

Resuma o exercício da seguinte maneira:

- Normalmente, enquanto grupo, os homens dominam as mulheres, ainda que em casos individuais uma mulher possa ter mais poder que um homem.
- A limitação do poder das mulheres aumenta sua vulnerabilidade à violência.

→ Ainda que muitos homens queiram igualdade em seus relacionamentos, outros homens ainda dominam as mulheres. Isso afeta as escolhas e a liberdade das mulheres na sociedade.

## 5.3 EXPECTATIVAS SOCIAIS



50 MINUTOS

### OBJETIVO:

Promover a reflexão sobre as expectativas sociais sobre meninas, meninos, mulheres e homens e sobre como elas contribuem para a desigualdade de poder.

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

→ Quadro, projetor ou folhas separadas com as seguintes expressões:

MENINOS/HOMENS | MENINAS/MULHERES | AMBOS OS SEXOS

Explique:

“Vivenciamos as desigualdades de poder no exercício do Novo Planeta. Também vimos que a desigualdade de poder entre homens e mulheres causa a violência contra as mulheres. Este exercício vai explorar como esta desigualdade surgiu e por que ela existe. Será que é porque os homens são más pessoas? Ou porque as mulheres são frágeis? Será que tem que ser assim? Vamos explorar estas questões.

Vamos começar um exercício em grupo. Olhem as três folhas em cada parte da sala. Vou ler algumas situações e vocês vão caminhar até o papel que acharem que mais é relacionado. Vocês podem ter opiniões diferentes uns dos outros.”

Leia uma frase por vez e, ao final de cada uma, se houver opiniões diferentes, pergunte: “Quem pode tentar convencer as pessoas do outro lado a juntarem-se a você?” Caso haja muita polêmica, tente intermediar a discussão.

1. Nós fazemos as tarefas domésticas.
2. Nós somos responsáveis pela criação dos filhos.
3. Nós não podemos chorar.
4. Nós temos que estar sempre bonitas ou bonitos.
5. Nós somos médicos ou médicas.
6. Nós somos chefes da família.
7. Nós cuidamos das pessoas doentes e mais velhas.
8. Nós andamos na rua à noite sem ter medo.
9. Nós passamos roupa.
10. Nós damos à luz.
11. Nós cuidamos das pessoas doentes e das pessoas idosas.
12. Nós cozinhamos.

(OBS 9: Segundo estudo do SOS Corpo e DataPopular, apenas 13% dos homens passam roupa.)

Ao final, faça um grande círculo e promova o debate:

- O que vocês aprenderam neste exercício?
- Por que vocês acham que a sociedade dá papéis diferentes para mulheres e homens?
- Vocês acham que é verdade que homens e mulheres só podem fazer as coisas como a sociedade espera?
- Vocês acham que algumas mulheres se sentem limitadas por esses papéis? E os homens?
- Esses papéis podem mudar?
- Vocês conseguem pensar em exemplos de coisas que as meninas e mulheres não podiam fazer no passado, mas agora podem? (Respostas podem incluir: usar calças, estudar, votar, etc). E os meninos e homens?
- E se você tivesse nascido do sexo oposto -- você gostaria das expectativas que a sociedade teria de você? Por que ou por que não?
- Como essas expectativas limitam o nosso potencial enquanto seres humanos?

Explique:

- Quando meninas e meninos nascem, a sociedade tem expectativas baseadas em seu sexo. Elas e eles vão vivenciar o mundo de acordo com essas expectativas e vão ser ensinadas e ensinados o que é aceitável ou não para o seu sexo. Esse processo é chamado socialização.
- Desde o nascimento, nossa sociedade ensina meninas e meninos a se comportarem de maneira diferente. Esses papéis são culturais – e não naturais. E eles dão às meninas e mulheres menos poder que aos meninos e homens.

- Quando a cultura muda, mudam também as expectativas de como devemos nos comportar de acordo com nosso sexo.
- Em nossos exercícios, temos visto como essas expectativas levam a desigualdades de poder entre mulheres e homens -- e levam também à violência contra as mulheres. E isso pode mudar!

## 5.4 LIBERDADE OU MEDO?



40 MINUTOS

### OBJETIVO:

Reconhecer como a vida de mulheres é limitada pela ameaça de violência.

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

- Fotocópia das histórias “Liberdade ou Medo” no Anexo. Recorte-as de maneira que cada grupo receba um pedaço de papel com duas histórias.

Explique:

“A violência contra as mulheres traz muitas consequências negativas. Mesmo quando as mulheres não estão vivendo um relacionamento abusivo, a ameaça de violência e do abuso de poder dos homens sobre as mulheres afeta a todas as mulheres. Este exercício vai explorar essa realidade.

Vamos trabalhar em cinco grupos. Cada grupo receberá duas histórias que estão com o final faltando. A tarefa de vocês será completar cada história, decidindo como cada personagem vai responder. Vocês terão 15 minutos para fazer isso.”

Conte de um a cinco apontando para cada pessoa e forme cinco grupos de acordo com os números.

Dê os papéis com os pares de histórias, usando a fotocópia no Anexo.



## GRUPO 1

Dalva está cozinhando o jantar. São mais de oito da noite quando ela percebe que está sem feijão em casa. O mercado fica um pouco longe. O que Dalva faz?

O amigo de José pede para que ele leve umas ferramentas até sua casa. São mais de oito da noite e o amigo mora um pouco longe. O que José faz?



## GRUPO 2

Gleice mora numa ocupação e está sozinha em casa com as crianças. O

menino mais novo está doente e precisa ir ao médico imediatamente. O posto fica a meia hora a pé e são 4:30 da manhã. O que Gleice faz?

João mora numa ocupação e está sozinho em casa com as crianças. O menino mais novo está doente e precisa ir ao médico imediatamente. O posto fica a meia hora a pé e são 4:30 da manhã. O que João faz?



### GRUPO 3

Joelfa está voltando do interior. O ônibus chega na rodoviária, no centro da cidade, à meia-noite. Sua casa fica a 20 minutos a pé e ela tem pouco dinheiro com ela. O que Joelfa faz?

Ismael está voltando do interior. O ônibus chega na rodoviária, no centro da cidade, à meia-noite. Sua casa fica a 20 minutos a pé e ele tem pouco dinheiro com ele. O que Ismail faz?



### GRUPO 4

São nove da noite e Emily, uma jovem de 18 anos, precisa ir ao supermercado, que fica do outro lado do bairro. O que ela faz?

São nove da noite e Pedro, um jovem de 18 anos, precisa ir ao supermercado, que fica do outro lado do bairro. O que ele faz?



## GRUPO 5

Lidiane é enfermeira. Ela teve um caso de emergência e precisou ficar além do horário do seu turno. São três da manhã e ela gostaria de ir para casa dormir, mas sua casa fica a 20 minutos a pé, e não tem ônibus neste horário. O que ela faz?

Pedro é enfermeiro. Ele teve um caso de emergência e precisou ficar além do horário de seu turno. São três da manhã e ele gostaria de ir para casa dormir, mas sua casa fica a 20 minutos a pé e não tem ônibus neste horário. O que ele faz?

Veja se há perguntas e inicie o trabalho em grupo. Alerta os participantes quando faltarem cinco minutos. Ao final, diga “parem” e peça para dois representantes de cada grupo contarem suas histórias, incluindo o final que criaram.

Depois da apresentação, pergunte ao grupo como um todo:

- Qual a diferença entre as duas histórias?
- As mulheres nas histórias podem fazer o que elas precisam, ou querem, fazer? Por quê ou por quê não?
- Os homens nas histórias podem fazer o que eles precisam, ou querem, fazer? Por quê ou por quê não?

Resuma o exercício da seguinte forma:

- A ameaça e o medo da violência restringem o movimento das mulheres na sociedade.
- O medo da violência, ou medo de ser estuprada, limita as escolhas das mulheres e sua liberdade.
- É injusto que as mulheres em nossa sociedade tenham medo da violência dos homens.

## 5.5 FECHAMENTO



10 MINUTOS

Pergunte o que as pessoas aprenderam hoje. Liste as contribuições no quadro. Complete se faltar algum tópico.

Resuma da seguinte forma:

“Os papéis e as características que a sociedade **espera** de homens e mulheres são chamados de papéis de gênero. O termo “gênero” é usado para fazer as pessoas lembrarem que, quando pensamos em homens e mulheres, temos que pensar no que a sociedade espera de homens e mulheres -- não apenas no sexo das pessoas. Os papéis de gênero reforçam as desigualdades de poder entre homens e mulheres.”

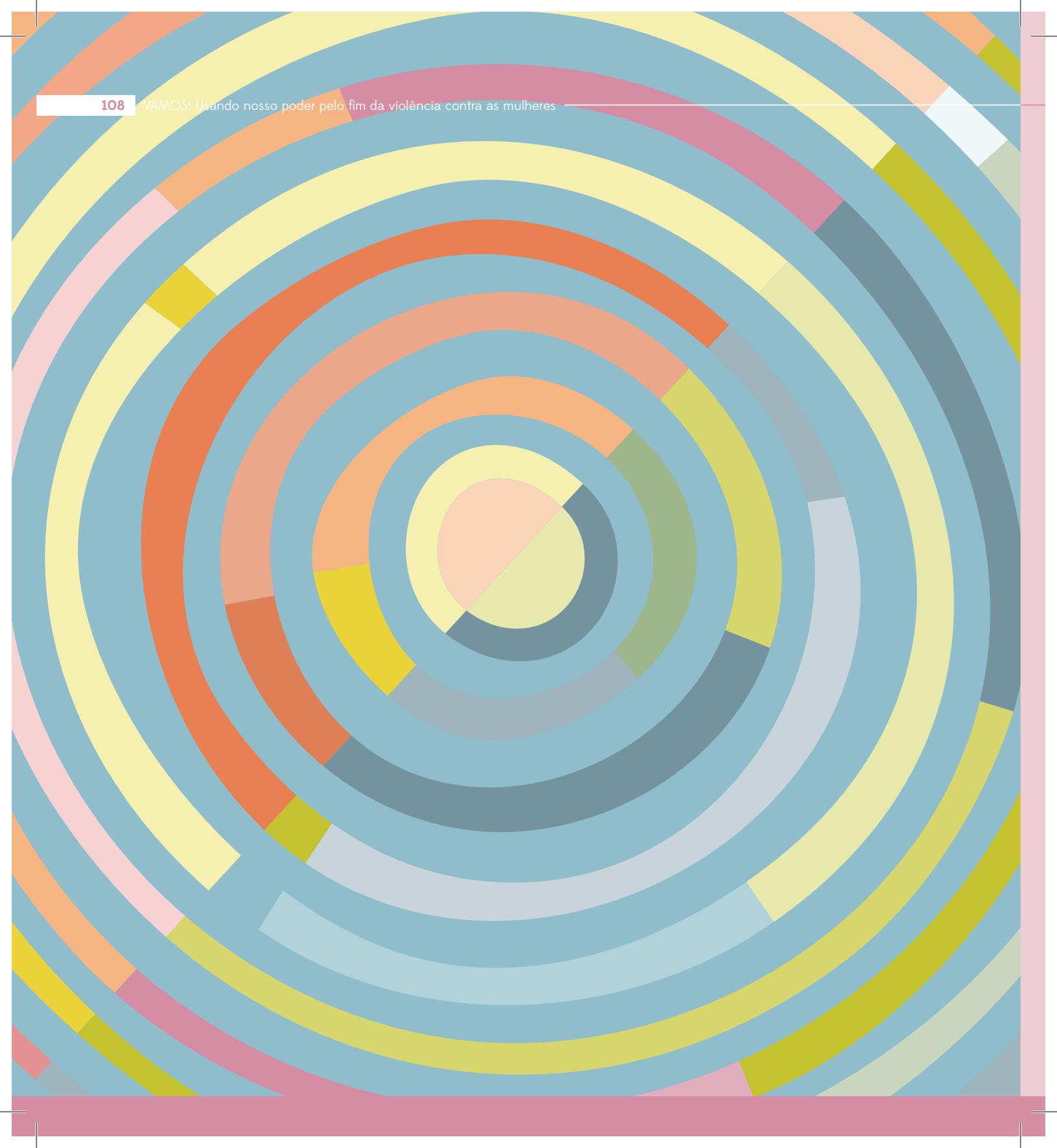


## LIÇÃO DE CASA:

“Durante a semana, reflita sobre os papéis de gênero que você desempenha. Pense no que você faz e deixa de fazer por ser homem ou mulher. Você faria algo diferente se fosse do outro sexo? Preste muita atenção em suas ações e traga suas respostas na próxima semana.”

Pergunte se há dúvidas sobre os exercícios do dia e como estão se sentindo.





# ENCONTRO | 06

## 6.1 ABERTURA



15 MINUTOS

Comece dizendo:

“Vamos nos lembrar de nosso primeiro encontro, quando perguntei do que vocês gostavam. Vocês se lembram de suas respostas?”

Retome a discussão sobre papéis de gênero e expectativas sociais e pergunte quem tem gostos que não se encaixam nesses papéis.

Faça com que as pessoas relembrem, mas tenha as anotações do primeiro encontro e destaque gostos que não seguem os papéis de gênero, ex. homem que gosta cozinhar, mulher que gosta de consertar coisas em casa, etc.

Retome a tarefa de casa, dizendo:

“No encontro anterior, pedi para refletirem sobre os papéis de gênero que vocês desempenham. O que vocês fazem ou deixam de fazer por ser homem ou mulher. Vocês fariam algo diferente se fossem do outro sexo?”

Promova a discussão ressaltando a limitação que as mulheres sofrem devido às expectativas sociais sobre elas e o fato de terem menos poder aos olhos da sociedade.

## 6.2 RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS



### OBJETIVO:

Explorar as consequências de um relacionamento abusivo.

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

- Quadro, projetor ou folha com os seguintes tópicos:
- Quais são os benefícios de um relacionamento saudável?
  - Quais são as consequências de se viver um relacionamento abusivo?
  - Quais são as características de um relacionamento saudável?
  - Quais são as características de um relacionamento abusivo?

Explique que, neste exercício, vamos explorar o conceito de unir nosso poder ao de outras pessoas. Explique que neste exercício vamos fazer uma reflexão guiada. Peça para que fechem os olhos e leia o seguinte texto lentamente:

“Agora lembre-se de uma época em que você se sentiu em um relacionamento saudável. (pausa) Pode ter sido no relacionamento com seu pai, sua mãe, sua filha ou seu filho, um parente ou um companheiro ou companheira. (pausa) Seja qual for o relacionamento, escolha um em que você se sentiu completamente seguro ou segura. (pausa) Pode ter sido um relacionamento há muito tempo ou um em que você esteja agora com memórias do mês passado ou de muito tempo atrás. (pausa) Concentre-se nessas memórias. (pausa) Pense no que fez você se sentir seguro ou segura. Pense na pessoa com quem você estava se relacionando. Como era essa pessoa? (pausa) O que ele ou ela fez para que você se sentisse seguro ou segura? (pausa) Como este relacionamento fez você se sentir com você mesmo?

(pausa) E com a outra pessoa? (pausa) Tente se lembrar em detalhes. Mantenha os olhos fechados e tente se lembrar em silêncio.”

Deixe o grupo de olhos fechados por aproximadamente 30 segundos. Então peça para que abram os olhos.

Pergunte ao grupo: “Como vocês se sentiram estando num relacionamento saudável?” Escreva todas as contribuições no quadro (respostas podem incluir: respeitada, forte, empoderada, amada, ouvida, relaxada, feliz, etc).

Explique:

“Agora vamos repetir o exercício, mas desta vez vocês vão se lembrar de um relacionamento abusivo.”

Peça para que fechem os olhos e então leia:

“Agora lembre-se de uma época em que você se sentiu em um relacionamento abusivo. (pausa) Pode ter sido no relacionamento com seu pai, sua mãe, sua filha ou seu filho, um parente ou um companheiro ou companheira. (pausa) Pode ter sido um relacionamento há muito tempo ou um em que você esteja agora, com memórias do mês passado ou de muito tempo atrás. (pausa) Concentre-se nessas memórias. (pausa) Pense no que fez você se sentir inseguro ou insegura. Pense na pessoa com quem você estava se relacionando. Como era

essa pessoa? (pausa) O que ele ou ela fez para que você se sentisse inseguro ou insegura? (pausa) Como este relacionamento fez você se sentir com você mesmo? (pausa) E com a outra pessoa? (pausa) Tente se lembrar em detalhes. Mantenha os olhos fechados e tente se lembrar em silêncio.”

Deixe o grupo de olhos fechados por aproximadamente 30 segundos. Então peça para que abram os olhos.

Pergunte ao grupo: “Como vocês se sentiram estando num relacionamento abusivo?” Escreva todas as contribuições no quadro (respostas podem incluir: com medo, desrespeitada, frágil, ansiosa, estressada, ameaçada, intimidada, triste, etc).

Explique:

“Agora vamos formar quatro grupos e cada um receberá um tópico diferente sobre relacionamentos saudáveis. Discutam o seu tópico e, passados 10 minutos, vamos discutir com todo o grupo.”

Os tópicos para discussão são:

- Quais são os benefícios de um relacionamento saudável?
- Quais são as consequências de se viver um relacionamento abusivo?
- Quais são as características de um relacionamento saudável?

→ Quais são as características de um relacionamento abusivo?

Quando faltar um minuto, avise ao grupo. Peça para pararem quando 10 minutos tiverem se passado.

Peça para cada grupo apresentar suas ideias. Feche o exercício da seguinte maneira:

→ Um relacionamento saudável é mais do que algumas ações. É todo o contexto do relacionamento que nos faz sentir seguros ou seguras. Isso acontece na comunidade em que vivemos e também em nossos relacionamentos.

→ Um relacionamento saudável nos faz sentir respeitadas e respeitados, amadas e amados. É quando confiamos que a outra pessoa não está tentando nos machucar intencionalmente.

→ O sentimento de segurança começa nos nossos lares. Quando o relacionamento é saudável, existe o potencial de felicidade, saúde e prosperidade.

→ Um relacionamento saudável só pode acontecer quando mulheres e homens têm igual poder – um relacionamento abusivo é o resultado de uma desigualdade de poder entre mulheres e homens.

→ Nem todos os relacionamentos são saudáveis, mas temos o poder de mudar essa situação em nossas próprias vidas e ajudando os outros.

## 6.3 AUTOAVALIAÇÃO DE RELACIONAMENTO



### OBJETIVO:

Explorar a dinâmica de poder nos relacionamentos íntimos.

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

- Fotocópia das histórias “Liberdade ou Medo” no Anexo. Recorte-as de maneira que cada grupo receba um pedaço de papel com duas histórias.

Explique:

“No encontro passado, analisamos as expectativas sociais para homens e meninos, meninas e mulheres. Neste exercício, vamos vivenciar em primeira mão o sentimento de ter poder sobre alguém ou alguém ter poder sobre nós. Neste exercício vamos explorar as consequências das desigualdades de poder, para nós mesmos e para os outros.

Nós vimos como a sociedade dá poder aos homens sobre as mulheres, o que resulta em violência contra as mulheres. Muitos de nós tentam superar essa desigualdade de poder criando uma igualdade de poder em nossos relacionamentos íntimos.”

Dê a cada pessoa uma cópia da Autoavaliação de Relacionamento. Diga que este questionário vai nos ajudar a pensar sobre o poder em nossos relacionamentos íntimos.

Leia as questões e dê exemplos do método de pontuação de cada uma. Peça para preencherem o questionário. As pessoas que não estiverem em um relacionamento podem responder com base em relacionamentos passados ou num outro tipo de relacionamento (por exemplo, com seu pai ou sua mãe).

Diga que as pessoas terão 15 minutos para responder ao questionário. Enfatize que as respostas não serão compartilhadas com o grupo, por isso elas devem responder da maneira mais sincera possível. Deixe que as pessoas se movimentem na sala, caso queiram privacidade.

Depois de 15 minutos, peça para que voltem a ficar em roda.



## AUTOAVALIAÇÃO DE RELACIONAMENTOS

Este questionário avalia a igualdade de poder em seus relacionamentos íntimos. Para cada pergunta, escolha um número:

**1 = nunca**

**2 = às vezes**

**3 = sempre**

## PERGUNTAS

- 1.** Ambos os parceiros trabalham o mesmo número de horas, em responsabilidades relacionadas à família (tarefas domésticas, cuidados com crianças e idosos, etc)?
- 2.** Os parceiros recebem o mesmo nível de gratidão e reconhecimento um do outro?
- 3.** Os interesses de ambos os parceiros são tratados com igual prioridade?
- 4.** Quando é preciso tomar decisões, os parceiros entram em um acordo?
- 5.** Ambos os parceiros têm a mesma influência para decidir como gastar o dinheiro?
- 6.** Ambos os parceiros têm acesso ao dinheiro da família de forma independente?
- 7.** Ambos os parceiros admitem que estavam errados e pedem desculpas, quando necessário?
- 8.** Ambos os parceiros podem passar tempo sozinhos com amigos?
- 9.** Ambos os parceiros controlam sua raiva e temperamento de maneira apropriada?
- 10.** Ambos os parceiros se sentem igualmente confortáveis em dizer que não querem ter relações sexuais?
- 11.** Ambos os parceiros fazem esforço para não deixar um dia de mau humor afetar o outro?

12. Os parceiros podem igualmente contar um com o outro para apoio emocional?
13. Ambos os parceiros se sentem igualmente em segurança no relacionamento?
14. Ambos os parceiros confiam igualmente na fidelidade um do outro?
15. Ambos os parceiros sentem que o outro cuidaria dele se ficasse doente?
16. Ambos os parceiros teriam segurança financeira se um deles morresse?
17. Ambos os parceiros podem iniciar relações sexuais de maneira igualitária?
18. O prazer sexual de ambos os parceiros é tratado de maneira igualitária?

Promova o debate com as seguintes perguntas:

- Como vocês se sentiram respondendo ao questionário?
- Quem gostou de responder às perguntas? Por quê?
- Quem não gostou de responder às perguntas? Por quê?
- Alguém foi surpreendido ou surpreendida pelas suas respostas? Por quê?

Explique que algumas questões serão discutidas novamente, mas, como um grupo só, vão decidir qual é a **visão da sociedade** sobre cada uma. Diga que, se todo mundo não concordar, a opinião da maioria irá valer para este exercício.

- Os parceiros recebem o mesmo nível de gratidão e reconhecimento um do outro?
- Os interesses de ambos os parceiros são tratados com igual prioridade?
- Ambos os parceiros se sentem igualmente confortáveis em dizer que não querem ter relações sexuais?
- Ambos os parceiros sentem que o outro cuidaria dele se ficasse doente?
- O prazer sexual de ambos os parceiros é tratado de maneira igualitária?

Leia cada questão em voz alta e promova o debate até chegar num consenso sobre cada uma.

Ao final, resuma o exercício usando as seguintes perguntas:

- O que essas respostas nos dizem sobre a nossa sociedade? Como isso faz vocês se sentirem?
- Por que vocês acham que alguns homens resistem em ter mais igualdade de poder em seus relacionamentos?
- Por que vocês acham que algumas mulheres resistem em aceitar ter uma posição de mais poder em seus relacionamentos?
- Como as pessoas podem criar igualdade de poder em seus relacionamentos íntimos?

Resuma o exercício da seguinte forma:

- A expectativa social de que homens tenham poder sobre as mulheres é tão forte que às vezes estamos em um relacionamento íntimo e não reconhecemos as desigualdades de poder dentro dele.

- Muitas vezes a desigualdade de poder leva à violência. Isso pode ser óbvio no caso de violência física ou sexual, mas também ocorrer com formas de violência menos óbvias, como a violência psicológica, moral ou patrimonial.
- Algumas pessoas enxergam as desigualdades de poder, mas preferem que as coisas fiquem como estão, pois é o que elas conhecem.
- A igualdade de poder pode ser difícil tanto para homens quanto para mulheres, pois coloca os dois em papéis que não estão acostumados.
- A igualdade de poder só é possível com comprometimento, apoio e ações, tanto das mulheres quanto dos homens.

## 6.4 ATIVISMO



10 MINUTOS

### OBJETIVO:

Promover a reflexão sobre os significados do ativismo.

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

- Quadro, projetor ou folha

Escreva ativismo no quadro em letras grandes. Peça para o grupo contribuir com palavras ou expressões que vêm à cabeça quando pensam na palavra “ativismo”.

Escreva todas as contribuições no quadro, em torno da palavra “ativismo”.  
Mantenha o processo de contribuições rápido (contribuições podem incluir: ação, sensibilização, mobilização, luta por direitos, atitude, etc).

Ao final, resuma da seguinte forma:

“Ativismo é quando agimos para criar uma sociedade justa. Por exemplo, se acreditamos que todas as pessoas têm direitos humanos, sentimos que devemos agir para que nós e as outras pessoas possam ter seus direitos humanos assegurados. Ativistas querem criar uma sociedade mais justa.”

Continue a discussão com as seguintes perguntas:

- Por que o ativismo é importante? (Porque o ativismo é a luta para criar relações e comunidades mais justas)
- Quem pode se tornar ativista? (Qualquer pessoa pode e deve se tornar ativista!)
- Por que o ativismo por vezes é mal visto? (Pois ativistas querem mudanças e muitas pessoas têm resistência a mudanças, porque não querem mudar ou preferem que as coisas fiquem como estão)

## 6.5 DICAS PARA ATIVISTAS



15 MINUTOS

### OBJETIVO:

Identificar o que deve e o que não deve ser feito no processo de sensibilização.

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

→ Quadro, folha ou projetor com duas colunas:

FAZER | NÃO FAZER

Explique ao grupo:

“Quando estamos sensibilizando alguém, há várias coisas que devemos e não devemos fazer. Este exercício vai ajudar vocês a identificar essas coisas.”

Peça para que se dividam em cinco grupos, contando de um a cinco e pedindo para que cada número se junte.

Peça para os grupos listarem o máximo de coisas que conseguirem em fazer e não fazer em 10 minutos. Passada a metade do tempo, peça para começarem o ponto seguinte, caso ainda não tenham chegado nessa parte.

Diga “parem” quando o tempo se esgotar e peça para compartilharem com o grupo o que escreveram. Escreva no quadro as contribuições dos grupos, começando pelo que fazer. Exemplos podem incluir: dar esperança, ajudar as pessoas a pensarem por si mesmas, dar alternativas, ser firme porém cuidadoso, deixar a pessoa expressar seus sentimentos, etc.

Quando terminar, siga para o que não fazer, cuidando para o grupo não apenas cite o oposto da lista de fazer.

Exemplos podem incluir: ser agressivo/agressiva, mandar, culpar, culpabilizar, julgar, usar um tom de voz autoritário, falar para a pessoa parar de chorar, insistir no tema quando a pessoa está cansada, etc.

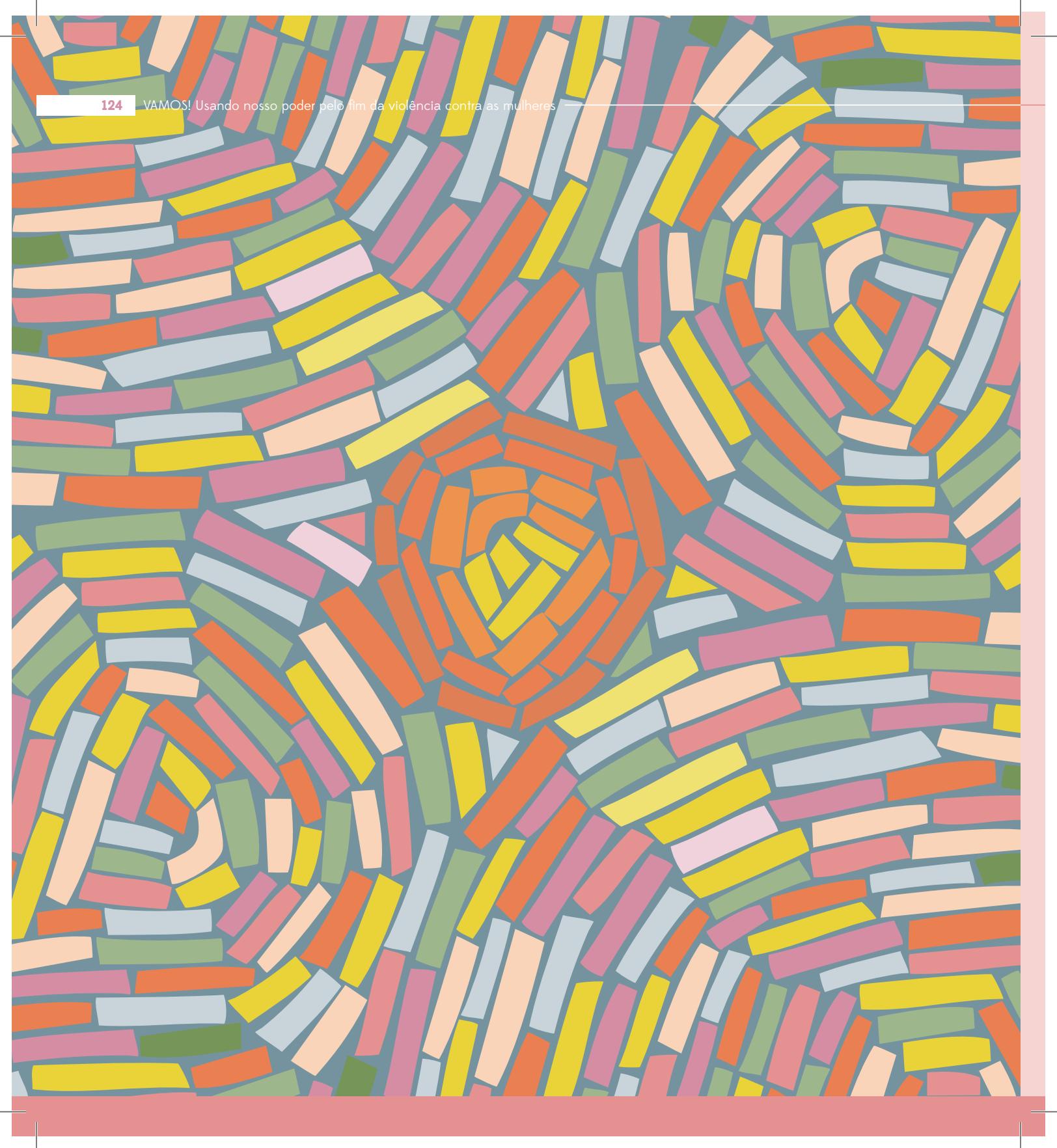
## 6.6 FECHAMENTO



10 MINUTOS

Pergunte o que as pessoas aprenderam hoje. Liste as contribuições no quadro. Complete se faltar algum tópico.

Pergunte se há dúvidas sobre os exercícios do dia e como estão se sentindo.



# ENCONTRO | 07

## 7.1 ABERTURA



10 MINUTOS

Cumprimente as pessoas e pergunte como estão se sentindo.

Amasse uma folha de papel, formando uma pequena bola de papel. Jogue para uma pessoa do grupo pedindo para dizer uma coisa que lembra do encontro anterior sobre o que fazer e o que não fazer quando estiverem sensibilizando alguém. Caso tenham dificuldade de lembrar, ajude dando algumas palavras. Peça para a pessoa que pegou a bolinha de papel jogar para a outra, repetindo o exercício.

Repita algumas rodadas por, no máximo, 10 minutos.

## 7.2 INSTRUIR, INFORMAR OU QUESTIONAR



90 MINUTOS

### OBJETIVO:

Vivenciar e praticar maneiras eficazes de sensibilização sobre usos e abusos de poder, e sua conexão com a violência contra as mulheres.

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

- Quadro grande
- Fotocópia das Tarjetas e dos Comandos no Anexo

Introduza:

“Muitas vezes ouvimos que é preciso sensibilizar as pessoas, mas nem sempre sabemos ao certo o que isso significa. Este exercício irá nos ajudar a entender melhor o processo de sensibilização para sermos ativistas mais eficazes.

Vamos analisar três métodos de sensibilização: instruir, informar e questionar. Para analisar esses métodos, vamos nos posicionar em duas fileiras, lado a lado.”

Dê uma tarjeta do Anexo para cada pessoa de uma fileira: “pessoa que fuma, pessoa obesa, pessoa com pressão alta”. Distribua até que todas as pessoas da fileira tenham uma tarjeta.

Para as pessoas da outra fileira, dê os comandos do Anexo, um por pessoa.



## PESSOA QUE FUMA

1. Pare de fumar!
2. Fumar causa diversos tipos de câncer.
3. De que maneira você acha que o cigarro afeta sua saúde? Você se preocupa com isso? Quais seriam os benefícios de parar de fumar? O que você poderia fazer para parar de fumar?



## PESSOA OBESA

1. Comece uma dieta!
2. Estar acima do peso aumenta o risco de diabetes.
3. De que maneira você acha que estar acima do peso afeta sua saúde? Você se preocupa com isso? Quais seriam os benefícios de perder peso? O que você poderia fazer para emagrecer?



## PESSOA COM PRESSÃO ALTA

1. Pare de comer sal!
2. Pressão alta causa infarto.
3. De que maneira você acha que a pressão alta afeta sua saúde? Você se preocupa com isso? Quais seriam os benefícios de estar com a pressão normal? O que você poderia fazer regular sua pressão?

Posicione as pessoas em duas fileiras, de frente umas para as outras. Explique:

“Quando eu disse Comando 1, as pessoas que têm os comandos deverão ler o Comando 1 para a pessoa que estiver na sua frente, de acordo com a tarjeta dela. Por exemplo, se eu disser Comando 1 e a pessoa que estiver na sua frente for uma “pessoa que fuma”, vocês deverão ler: “Pare de fumar!”

Após ler o comando, as pessoas com as tarjetas devem dar um passo ao lado, e eu vou novamente pedir para as pessoas com os comandos lerem algum comando, que pode ser o um, o dois ou o três. Alguma pergunta?”

Faça uma demonstração da dinâmica. Deixe a dinâmica acontecer por cerca de 10 minutos.

Depois do exercício, explique:

“Quando estamos sensibilizando uma pessoa, é importante que a gente se conecte com essa pessoa. O primeiro método que vimos foi a instrução. Esse é um método adequado para lidar com problemas? ”

Promova o debate. Escreva as contribuições do grupo no quadro, com uma ou duas palavras cada. Pergunte sobre os outros dois métodos: informação e questionamento. Pergunte:

- Como esse método fez vocês se sentirem?
- Qual desses três métodos ajuda mais as pessoas a mudarem suas vidas? Por quê?

Fechamento:

- O processo de sensibilizar alguém não tem a ver somente com dar instruções ou informação. Isso não ajuda as pessoas a mudarem.
- O processo de mudança começa quando as pessoas pensam, de maneira crítica, sobre uma questão, por exemplo, como ela afeta a sua vida e o que elas podem fazer para mudar.
- As pessoas precisam se sentir respeitadas e sentir esperança quando estão diante de um problema. O questionamento faz com que a gente se conecte com as pessoas como elas são, e não como achamos que elas deveriam ser.
- A sensibilização através do questionamento faz com que as pessoas percebam que têm poder, e que elas têm autonomia para decidir por elas mesmas.

Explique:

“Agora vamos praticar a sensibilização nas questões de poder e violência contra as mulheres. Formem trios. Eu vou dar uma cena para cada trio e vocês vão praticar o método de questionamento para promover a sensibilização.”

Dê uma cena para cada trio e comece a atividade. Uma pessoa do trio será a pessoa a ser sensibilizada e as outras serão as ativistas que tentam sensibilizá-la. Deixe que pratiquem por 20 minutos.



## CENAS (UMA POR TRIO)

1. Uma mulher que vive uma situação de violência física com seu parceiro
2. Uma mulher que vive uma situação de violência psicológica com seu parceiro
3. Um homem que controla o comportamento e todos os movimentos de sua esposa
4. Um homem que tem um caso fora do casamento
5. Um homem que assedia mulheres na rua
6. Um vizinho que sabe que existe violência doméstica acontecendo na porta ao lado

7. Uma liderança comunitária que não sabe que a violência contra as mulheres está afetando as famílias de sua comunidade
8. Um homem que não compartilha tarefas domésticas com sua companheira
9. Um homem que faz piadas e xinga gays
10. Uma mulher branca que faz uma piada racista com o cabelo de uma mulher negra
11. Um homem que faz uma piada machista, do tipo “mulher não sabe dirigir”

Promova o debate, usando as seguintes perguntas:

- Como vocês se sentiram neste exercício?
- Você já passou por uma situação parecida? Como a pessoa sendo sensibilizada ou como a pessoa sensibilizando?
- Alguém gostaria de compartilhar um exemplo?



10 MINUTOS

**OBJETIVO:**

Explorar o conceito de unir seu poder com o de outras pessoas.

**MATERIAIS E PREPARAÇÃO:**

- Quadro, projetor ou folha com a expressão “Poder com”

## 7.3 PODER E UNIÃO

Para o grupo todo, pergunte:

- O que significa unir nosso poder ao de outras pessoas?
- Para quem podemos dar apoio? (respostas podem incluir: mulheres em situação de violência, homens que querem mudar, mulheres e homens buscando mais igualdade de poder e ativistas)
- Por que é importante unir nosso poder ao de outras pessoas?

Resuma da seguinte forma:

“É importante unir nosso poder com o dos outros para prevenir a violência contra as mulheres. A união das pessoas diminui a vergonha e a culpa que a mulher em situação de violência sofre e abre o caminho para que ela peça ajuda. Ajuda e apoio são essenciais quando tentamos mudar a sociedade para melhor. Todos e todas nós precisamos de apoio e podemos dar apoio. Só depende de nós! Podemos unir o poder que temos e criar um ambiente mais feliz e saudável para todo mundo!”

## 7.4 O PODER DA UNIÃO



20 MINUTOS

### OBJETIVO:

Vivenciar o conceito de unir seu poder com o de outras pessoas para dar apoio.

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

Nenhuma preparação necessária.

Explique:

“Vamos começar um exercício curto que vai nos ajudar a praticar unir o nosso poder com o de outras pessoas para dar apoio. Vamos fazer de conta que tem uma pessoa no grupo que quebrou as pernas e precisa ser levada de um lado da sala para o outro. Essa pessoa é o/a \_\_\_\_\_ (não escolha alguém muito pequeno). Agora a/o \_\_\_\_\_ (não escolha uma pessoa muito forte/grande) vai ajudar a transportar seu colega de um lado para o outro da sala. E lembre-se, os pés dele/dela não podem tocar o chão.”

Quando a pessoa tentar levar a outra e não conseguir, chame mais um voluntário ou uma voluntária para ajudar. Continue chamando mais pessoas até que o grupo consiga levar a pessoa “com as pernas quebradas” para o outro lado da sala.

Promova a discussão da seguinte forma:

- Pergunte à primeira voluntária: “Como você se sentiu quando tentou levar o colega sozinha?”
- Pergunte à segunda voluntária: “Como você se sentiu quando tentar levar o colega só vocês duas?”

Usando as respostas, resuma dizendo que a segunda pessoa não se sentiu completamente sozinha, mas ainda assim não conseguiu completar a tarefa.

Pergunte a todas as pessoas envolvidas no exercício: “Como vocês se sentiram quando conseguiram mover a pessoa machucada até o outro lado da sala?”. Sinalize palavras como “poder” e “apoio” entre as contribuições.

Resuma o exercício da seguinte forma:

- Este exercício nos mostrou que unindo nosso poder com o de outras pessoas, podemos sentir apoio mútuo.
- Quando uma pessoa dá apoio ou quando ela precisa de apoio, ela sente o que é o poder.
- Apoiar uns aos outros gera união, permitindo que as pessoas conquistem muito mais do que elas poderiam conquistar sozinhas.

## 7.5 FECHAMENTO



Pergunte o que as pessoas aprenderam hoje. Liste as contribuições no quadro. Complete se faltar algum tópico.

Resuma da seguinte forma:

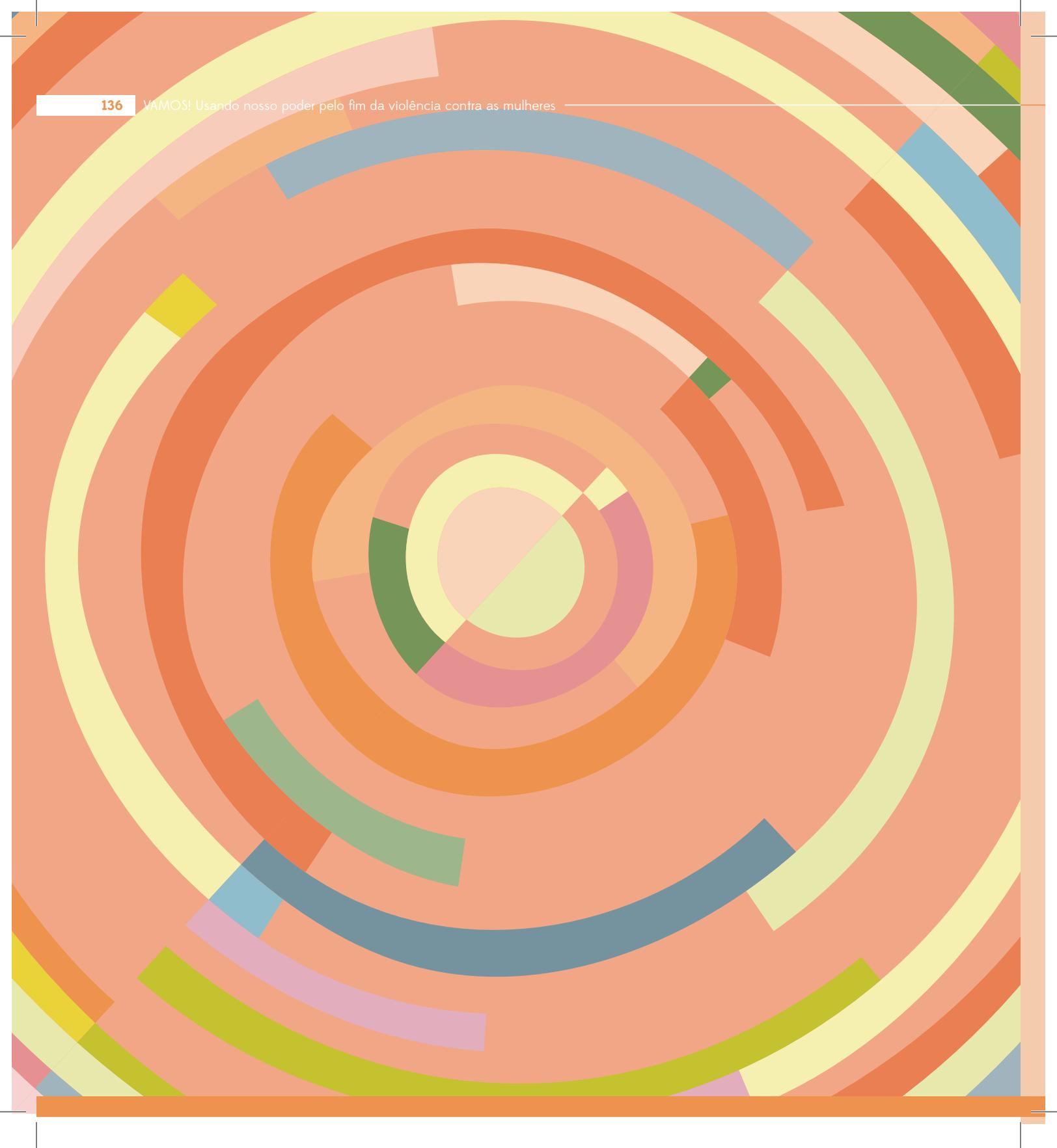
- Quando estivermos sensibilizando alguém, é mais eficaz mostrarmos os benefícios da mudança do que falar só de coisas negativas.
- Cuidado para não “dar sermão”. Ajudar as pessoas a pensar criticamente e solucionar um problema sozinhas é mais eficaz.



### LIÇÃO DE CASA:

Como lição de casa, tente praticar a sensibilização por meio do questionamento pelo menos uma vez durante a semana.

Pergunte se há dúvidas sobre os exercícios do dia e como estão se sentindo.



# ENCONTRO | 08

## 8.1 ABERTURA



15 MINUTOS

Retome a lição de casa. Pergunte:

- Vocês se lembram qual foi a tarefa de casa?
- Tentaram sensibilizar alguém por meio do questionamento? Como foi? Qual foi a reação da pessoa?
- Como você se sentiu?

## 8.2 O BÁSICO DA COMUNICAÇÃO



### OBJETIVO:

Revisar e praticar habilidades de comunicação para dar apoio de maneira eficaz.

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

→ Quadro, projetor ou folha com as seguintes expressões:

- Abra, não feche
- Apoie, não julgue
- Encoraje, não pressione
- Escute mais, fale menos

→ Fotocópias das Cenas no Anexo

Explique:

“Quem dá apoio tem o poder de fazer com que as pessoas se sintam aceitas por quem elas são na situação em que estão vivendo. Isso é possível mostrando interesse e sabendo escutar. Neste exercício, vamos praticar algumas habilidades de comunicação que podem ajudar.”

Mostre as quatro habilidades de comunicação e explique cada uma delas brevemente:

### **ABRA NÃO FECHÉ**

Preste atenção em sua linguagem corporal: descruze os braços, olhe para a pessoa e incline-se um pouco para frente para demonstrar interesse.

### **ENCORAJE, NÃO PRESSIONE**

Dê tempo para a pessoa pensar. Faça comentários breves como “me conte mais sobre isso”, “e como você se sentiu?” ou apenas balance a cabeça. Assim, a pessoa irá se sentir mais segura para se abrir.

### **APOIE, NÃO JULGUE**

Diga que você está lá para ajudá-la e não para julgá-la. Isso fará com que a pessoa se sinta aceita, diminuindo os sentimentos de culpa e vergonha.

### **ESCUTE MAIS, FALE MENOS**

Dê a oportunidade para a pessoa falar. Isso fará a pessoa se sentir acolhida e importante.

Explique:

“Vamos formar três grupos. Cada grupo irá preparar uma cena e para cada uma, uma pessoa do grupo será a pessoa em situação de violência, e outra será a pessoa dando apoio. As

demais serão observadoras. Não é preciso praticar antes. Mulheres podem atuar como homens e vice-versa. Os atores e atrizes vão fazer a cena apenas para as observadoras de seu grupo. Após cinco minutos, as observadoras vão se tornar atrizes e continuar a cena de onde a dupla anterior parou.”

Veja se não há perguntas.



## CENAS:

- 1.** Uma mulher escuta seu vizinho batendo em sua esposa e gritando que vai matá-la. Quando o marido sai de casa, a mulher procura a vizinha para pedir apoio. Ela sabe que será difícil conversar com sua vizinha porque ela sente muita vergonha de ter um marido violento. Uma pessoa é a mulher e a outra é a vizinha.
- 2.** Um homem, que está casado há oito anos, conversa com seu amigo e diz que ultimamente sua esposa não tem tido vontade de ter relações sexuais com ele. Da última vez, ela disse que não queria fazer sexo e ele forçou a barra até que ela, a contragosto, cedesse. Depois, ela chorou muito. Uma pessoa é o marido e a outra é o amigo.
- 3.** Uma liderança comunitária começou a falar publicamente sobre violência contra as mulheres em reuniões. Quando ela começa a falar, as outras pessoas reclamam e fazem piadas. Uma pessoa é a liderança e a outra está em uma dessas reuniões.

Dê aos grupos um momento para decidirem quem serão os atores para cada cena. Peça para fazerem a cena. Depois de cinco minutos, reveze os papéis. Repita esse processo se o grupo for grande.

Depois de cinco minutos, peça para pararem, e para que os observadores e as observadoras compartilhem suas impressões com os atores e as atrizes sobre as habilidades de comunicação utilizadas. Diga que terão três minutos.

Ao final do exercício, reorganize as pessoas em um grande círculo. Leia cada cena, uma por vez, e peça para dois voluntários ou voluntárias encenarem para o grupo todo. No total, serão apenas três apresentações.

Promova a discussão utilizando as seguintes perguntas:

- Como vocês se sentiram sendo a pessoa dando apoio? Foi fácil ou foi difícil?
- Como vocês se sentiram sendo a pessoa recebendo apoio? Foi fácil ou foi difícil?

Resuma o exercício da seguinte forma:

- É preciso praticar essas habilidades de comunicação e, com tempo e prática, elas vão se tornar mais naturais.
- Vocês podem praticar essas habilidades conversando com amigos, amigas e com a família de vocês.

## 8.3 APOIANDO ATIVISTAS



### OBJETIVO:

Entender por que é importante apoiar ativistas; vivenciar a resistência que se pode encontrar na comunidade e como superá-la; praticar dar apoio a ativistas.

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

→ Fotocópia no Anexo

### Explique:

“Nestes encontros, estamos treinando para sermos ativistas. Ativistas são pessoas que agem, que tentam mudar a sociedade quando percebem injustiça. Já vimos como nos preparar para abordar a desigualdade de poder entre mulheres e homens. Também vimos como o ativismo envolve falar sobre a violência contra as mulheres. Nos últimos encontros, vimos como dar apoio de maneira eficaz – para pessoas em situação de violência e para pessoas tentando mudar. Mas também precisamos unir nosso poder aos às pessoas em nossa família e nossa comunidade que estão chamando a atenção para essas questões.”

Pergunte:

- Quais são os medos e os desafios de se falar em público sobre essas questões em nossa comunidade?
- O que faz com que as pessoas não queiram ser ativistas?
- Por que é importante apoiar ativistas?

Escreva as palavras-chave das contribuições no quadro.

Explique:

“No próximo exercício, vamos praticar dar apoio a ativistas em nossa comunidade. Vamos identificar os desafios mais comuns e tentar encontrar maneiras de superá-los. Vamos formar cinco grupos e fazer uma cena de cinco minutos. Vocês vão ter dez minutos para preparar a cena.”

Divida o grupo em cinco grupos menores. Dê uma cena para cada grupo e chame a atenção dos grupos quando faltar um minuto para o final.



## CENA 1

Uma mulher escuta a vizinha apanhar do marido, que ameaça matá-la. Outras pessoas na vizinhança também escutam os gritos. Ela decide

procurar o pastor para pedir ajuda. Muitas pessoas da igreja a criticam por isso, dizendo que é um assunto privado. Uma mulher decide apoiá-la.



## CENA 2

Uma mulher decide falar sobre violência contra as mulheres numa festa. Ela fala sobre a importância do apoio de outras pessoas quando se está numa situação difícil. Ela queria que os relacionamentos fossem menos violentos para todas as mulheres. No dia da reunião, sua amiga a apoia, mas as outras permanecem em silêncio.



## CENA 3

Depois da igreja, um homem começa a falar que divide as tarefas domésticas com sua esposa. Ele cozinha, lava e passa roupa. Seus amigos começam a fazer piadas com ele, dizendo que isso é coisa de mulher. Sua esposa o apoia, dizendo que o relacionamento deles melhorou muito quando eles começaram a dividir as tarefas.



## CENA 4

Numa reunião de família, um tio de uma menina de 12 anos faz comentários inapropriados sobre a beleza da menina e fica encarando-a durante a refeição. A menina pede para que ele pare e o resto da família diz que é só brincadeira, que ela está sendo chata. Uma tia decide apoiá-la.



## CENA 5

Na escola, uma menina de 15 anos manda uma foto íntima para um namorado, que compartilha a foto com várias pessoas da escola. Colegas repassam a foto e, em pouco tempo, toda a escola está comentando e tirando sarro da menina. Uma amiga decide apoiá-la.

Passados os 10 minutos, peça para os grupos apresentarem suas cenas. Após as cenas, promova a discussão com as seguintes perguntas:

- O que vocês aprenderam com essas cenas?
- Como vocês se sentiram como ativistas?
- Como vocês se sentiram como as pessoas que dão apoio aos ativistas?

- Como vocês se sentiram como membros da comunidade resistentes à mudança, que ignoravam ou reclamavam dos ativistas?
- Quem tinha poder nessas situações?
- Por que é importante dar apoio a ativistas?
- Que tipo de apoio podemos dar a ativistas?

Escreva as contribuições no quadro, usando palavras-chave.

Feche o exercício da seguinte forma:

- É preciso energia e coragem para apoiar ativistas, mas pode ser uma experiência muito recompensadora e poderosa.
- Como ativistas, é importante encontrar apoio de outras pessoas antes de poder apoiar alguém numa situação de violência.
- Como observadores e observadoras, nossas ações fazem a diferença quando uma pessoa está tentando apoiar outra pessoa em situação de violência.
- Nossas atitudes – se ridicularizamos, ficamos em silêncio ou apoiamos os ativistas – podem influenciar o resultado do ativismo.

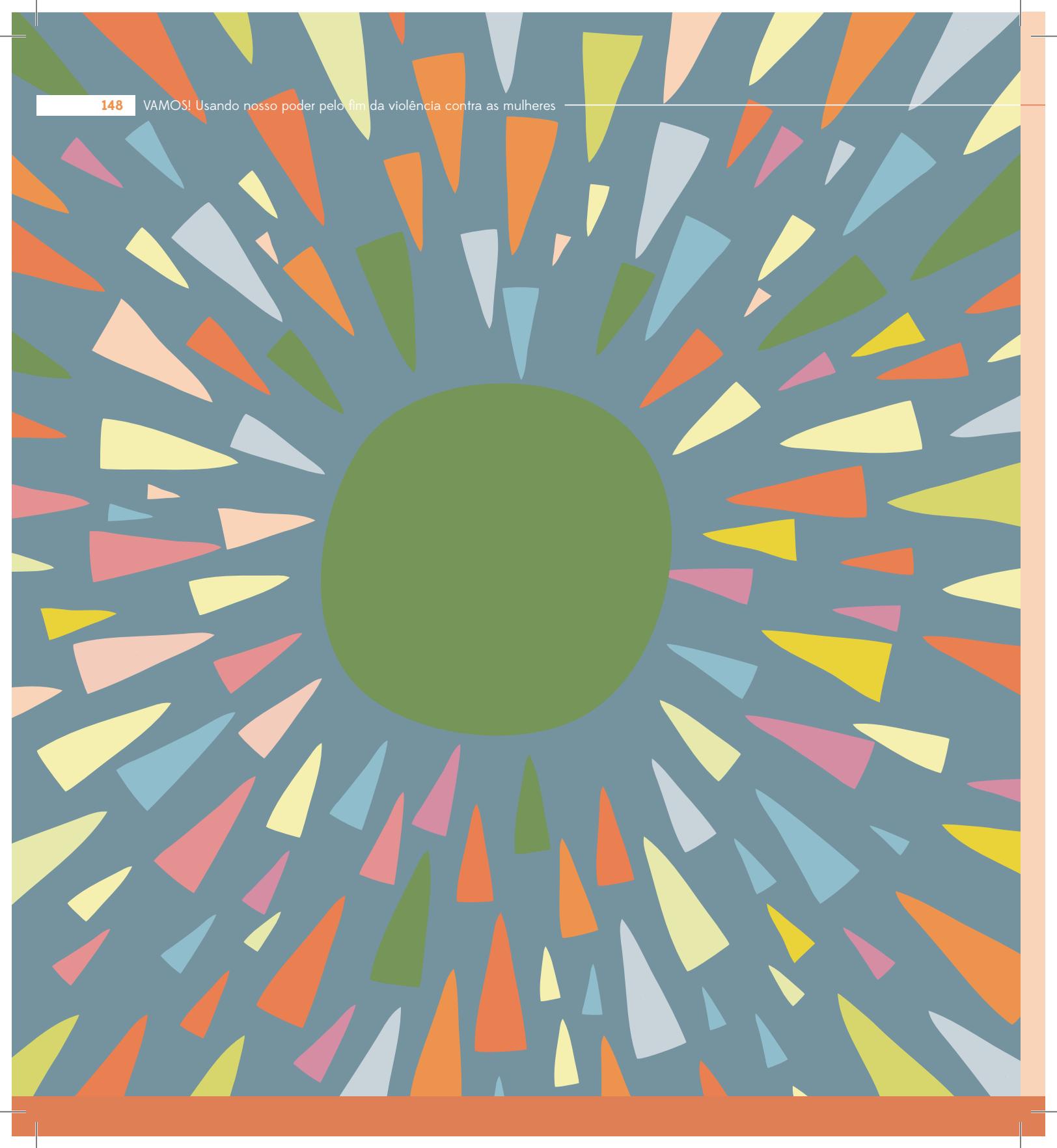
Agradeça ao grupo pela participação e diga que você acredita que eles e elas podem se tornar ativistas para mudar a sociedade para melhor!

## 8.4 FECHAMENTO



Pergunte o que as pessoas aprenderam hoje. Liste as contribuições no quadro. Complete se faltar algum tópico.

Pergunte se há dúvidas sobre os exercícios do dia e como estão se sentindo.



# ENCONTRO | 09

## 9.1 ABERTURA



Peça a todas as pessoas ficarem de frente para a porta de entrada da sala, sentadas em círculo, de modo que possam olhar para a pessoa que vai entrar. Peça que, uma por uma, entre e se coloque de pé, de frente para o grupo, e olhe para as pessoas, em silêncio. Diga que a pessoa não deve fazer nada, nenhum gesto e com a expressão neutra. Quando a pessoa terminar de olhar para cada pessoa da sala, peça para sair. Peça para que repita a entrada caso a pessoa entre rindo ou fazendo algum gestual de apresentação.

Repita o exercício até que algumas pessoas tenham entrado na sala por, no máximo, 10 minutos.

Passados 10 minutos, peça para resumirem em uma palavra o que as pessoas que entraram na sala sentiram. Assim que surgir a palavra “vergonha”, diga que este será um dos temas deste encontro.

## 9.2 ENTENDENDO A VERGONHA



### OBJETIVO:

Explorar o sentimento de vergonha e demonstrar como a vergonha pode ser superada quando unimos nosso poder com o das outras pessoas.

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

→ Quadro, folhas ou projetor com as palavras “Vergonha” e “Poder”.

Explique:

“Muitas pessoas não procuram apoio porque sentem vergonha ou se sentem culpadas. Vergonha e culpa são os maiores obstáculos para uma pessoa procurar apoio e fazem com que a violência contra as mulheres continue a existir. Neste exercício, vamos trabalhar esses sentimentos e como ajudar as pessoas e nós mesmos a superá-los.

Por favor, sentem-se confortavelmente e fechem os olhos. Escutem com atenção às minhas palavras e tentem criar imagens na mente de vocês.”

Quando todas as pessoas estiverem de olhos fechados, leia a reflexão guiada abaixo lentamente para dar tempo para que o grupo crie imagens mentais. Quando a palavra pausa estiver indicada, inspire e conte até cinco mentalmente. Não tenha pressa.

“Pense numa situação em que você se sentiu mal com alguma coisa que você fez ou por ser quem você é. (pausa) Pode ter sido muitos anos atrás ou pode ter sido recentemente. (pausa) Uma situação em que suas ações ou sua personalidade não foram aceitas e você desejou que a situação – ou você – desaparecesse. (pausa) Pode ter sido por sua aparência, seu jeito ou a maneira como seus amigos, família ou seu parceiro ou parceira tratou você. Pense o que foi que fez você se sentir mal. (pausa) Pense nessa situação. Tente lembrá-la em detalhes. (pausa) Você se sentiu mal por alguns momentos, alguns dias ou talvez por alguns anos? (pausa) Quais foram esses sentimentos? (pausa) Quais foram os sentimentos negativos que você teve sobre você mesmo ou você mesma? (pausa) Você teve sentimentos positivos que te deram força superar essa situação? (pausa) O que essas vozes diziam para você? (pausa) Pense na época em que essa situação aconteceu: nas pessoas, nas suas atividades nessa época. Elas foram afetadas por esses sentimentos que você teve? (pausa) Pense nessa época em detalhes. (pausa) Quando estiverem prontos, podem abrir os olhos.”

Explique:

“Muitas vezes quando nos sentimos mal com nós mesmos, pela nossa personalidade ou por alguma coisa que fizemos, tem uma voz na nossa cabeça que diz coisas negativas sobre nós mesmos, como “eu queria desaparecer” ou “eu me odeio”. Esses pensamentos negativos são formas que a vergonha se manifesta.”

Mostre no quadro, numa folha ou no projetor a palavra “Vergonha” e pergunte ao grupo:

“Quando vocês lembram da situação em que se sentiram mal com vocês mesmos, quais pensamentos e sentimentos negativos vocês tiveram?”

Escreva as contribuições resumidamente no quadro.

Explique:

“Muitas vezes quando nos sentimos mal com nós mesmos, pela nossa personalidade ou por alguma coisa que fizemos, existe uma outra voz na nossa cabeça que tenta nos estimular para a superar aquela situação. Ela diz coisas como “você é uma boa pessoa”, “eu tenho alguma coisa a aprender com isso”, “eu posso superar isso”, “eu tenho força para lidar com essa situação”. Esses pensamentos muitas vezes são mais difíceis de serem notados, mas eles nos lembram do nosso próprio poder.”

Mostre no quadro, numa folha ou no projetor a palavra “Poder” e pergunte ao grupo:

“Quando vocês lembram da situação em que se sentiram mal com vocês mesmos, quais pensamentos e sentimentos positivos vocês tiveram?”

Escreva as contribuições resumidamente no quadro.

Fechamento:

- Pessoas em situação de crise muitas vezes sentem vergonha.
- Elas se sentem mal com elas mesma e têm pensamentos negativos. A
- A vergonha vem de dentro de nós mesmos quando nos sentimos mal ou sem valor.
- Para diminuir a vergonha, podemos encorajar nós mesmos e outras pessoas a mentalizar pensamentos positivos.

## 9.3 ENTENDENDO A CULPABILIZAÇÃO



### OBJETIVO:

Promover a reflexão sobre a culpabilização da vítima e demonstrar que a culpabilização pode ser superada quando unimos nosso poder com o das outras pessoas.

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

→ Escreva em pequenos pedaços de papel as seguintes frases (uma por papel, no número total de participantes) ou utilize a fotocópia no Anexo:

- Isso não é problema meu
- Não estou nem aí
- Eu te falei para largar dele
- Isso é culpa sua
- Você tem sua parcela de culpa
- Eu te avisei
- Você está exagerando

→ Escreva num pequeno pedaço de papel: “Eu sofro violência doméstica.”

Peça para o grupo formar um círculo grande e peça para uma participante mulher fique ao centro. Tome cuidado para não escolher alguém que sofra de fato violência doméstica, já que o exercício pode gerar gatilhos.

Dê à mulher ao centro o papel que diz “Eu sofro violência doméstica” sem mostrar às demais pessoas. Dê ao restante do grupo os demais pedaços de papel e, novamente, peça que não mostrem aos demais.

Peça para o grupo formar um círculo de mãos dadas em torno da mulher. Explique que a mulher ao centro tem que buscar apoio dos e das participantes em círculo, procurando aqueles ou aquelas que querem se juntar a ela no centro do círculo. Para encontrar essas pessoas, ela tem que falar sua frase para as pessoas do círculo, uma por uma, e ouvir as respostas.

Dê o comando para o exercício começar. Nesta primeira rodada, a mulher no centro não conseguirá se libertar porque ninguém tem uma frase de apoio em seu papel. Deixe o exercício correr por dois minutos e pare temporariamente o exercício para explicar o seguinte:

“Vou pedir para vocês fecharem os olhos e vou percorrer o círculo e tocar no ombro de algumas pessoas. As pessoas que eu tocar vão começar a apoiar a pessoa no centro. Quando ela falar sua frase para você, você vai pensar em uma frase de apoio para dizer para ela em vez da frase que você tem no seu papel. Você então vai se juntar a ela no centro do círculo. Fechem os olhos, por favor.”

Toque no ombro de algumas pessoas e lembre o grupo que essas pessoas tem que dizer frases de apoio quando a mulher no centro se dirigir a elas. Peça ao grupo para abrir os olhos.

Recomece o exercício e continue até que as pessoas tocadas estejam no círculo junto com ela. Repita o exercício, agora tocando no ombro de mais da metade dos participantes, transformando-os em apoiadores. Repita o exercício, transformando todo o grupo em apoiadores.

Promova a discussão com as seguintes perguntas:

- Pergunte à mulher no centro: “Como você se sentiu no final do jogo?” (respostas podem incluir: aliviada, empoderada, compreendida, acolhida etc).
- Pergunte ao grupo: “Como vocês se sentiram rejeitando a mulher no centro?” (respostas podem incluir: mal, culpados, empoderados, superiores etc).
- Pergunte ao grupo: “Como vocês se sentiram quando as outras pessoas começaram a se juntar a ela? Houve uma mudança na dinâmica do grupo?”

Explique:

“Esse foi um exemplo de uma pessoa em situação de violência sendo rejeitada por sua comunidade. Quando as pessoas rejeitam ou tratam os outros mal devido à circunstância que estão vivendo, isso se chama culpabilização ou estigmatização.

Peça para o grupo dar exemplos de mulheres que vivenciaram ou vivenciam a culpabilização relacionada à violência.

Resuma o exercício da seguinte forma:

- A culpabilização vem de fora, das outras pessoas, mas também pode ser internalizada pela pessoa em situação de vulnerabilidade, que pode se sentir culpada e com vergonha.

- A culpabilização faz as pessoas se sentirem fracas e impotentes. Esta é outra maneira de uma pessoa abusar do seu poder contra a outra.
- Este exercício nos mostrou que, quanto mais pessoas se juntavam à pessoa no centro do círculo, menos frágil e perdida ela se sente.
- Mulheres vivendo em situação de violência podem usar seu próprio poder para superar a culpabilização e procurar apoio das outras pessoas.
- A pessoa que vivencia vergonha e culpabilização tem o poder de superar esses sentimentos. Como quem dá apoio, podemos unir o nosso poder com o dela, demonstrando empatia por sua situação.
- Quando damos apoio a alguém, é fácil nos sentirmos empoderados e ver a pessoa que pede apoio como fraca. Temos que tomar cuidado para não deixar isso acontecer.
- Quem precisa de apoio tem poder dentro de si, e é o papel de quem dá apoio lembrar a pessoa deste fato e ajudá-la a perceber e sentir esse poder.
- Para conseguirmos mudar uma situação de violência, é preciso que a pessoa que dá apoio se una à pessoa que pede apoio, de maneira que nenhuma tenha poder sobre a outra.

## 9.4 OS OBSTÁCULOS PARA PEDIR APOIO



### OBJETIVO:

Vivenciar oportunidades e desafios quando damos apoio a pessoas que têm dificuldades de se abrir.

## MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

→ Fotocópias no Anexo.

Explique ao grupo:

“Por vezes as pessoas que precisam de apoio têm medo ou não sabem pedir ajudar. Algumas pessoas sentem medo de serem mal vistas. Outras pessoas acham que pedir apoio é um sinal de fraqueza. Quais os outros obstáculos para que alguém peça ajuda?”

Dê alguns momentos para que o grupo compartilhe suas ideias e experiências. Explique que agora o grupo fará uma breve encenação que simula como esses obstáculos podem impedir que as pessoas peçam ajuda.

Forme duplas e explique que cada dupla receberá uma cena sobre uma pessoa pedindo apoio para outra. As pessoas pedindo apoio vão receber um papel com uma situação e não deve mostrá-lo a sua dupla. Nesta encenação, as pessoas que precisam de apoio têm que comunicar seu pedido de ajuda sem falar ou escrever. As duplas terão três minutos para este exercício.



### CENA 1: UMA ADOLESCENTE PEDE APOIO À SUA MÃE.

**Pedido de apoio:** Um menino na escola pegou no meu peito quando ninguém estava olhando. Quero denunciar essa situação ao diretor da escola.



## CENA 2: UM HOMEM ESTÁ PEDINDO APOIO À SECRETARIA DA MULHER, QUE TEM UM PROJETO SOBRE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA.

**Pedido de apoio:** Meu amigo bate na esposa. Eu disse para ele que se ele quiser participar de um projeto sobre violência doméstica, eu posso ir com ele. Vocês têm algum projeto nessa área?



## CENA 3: UMA MULHER VISITA SEUS PAIS PARA PEDIR APOIO.

**Pedido de apoio:** Eu larguei meu marido porque ele me batia. Preciso voltar a morar com vocês. Posso ajudar a pagar as contas da casa.



## CENA 4: UMA LIDERANÇA DA COMUNIDADE QUER LEVAR A QUESTÃO DA VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES PARA UMA REUNIÃO DE BAIRRO.

**Pedido de apoio:** Muitas famílias em nossa comunidade sofrem com a violência contra as mulheres. Quero o apoio de mais pessoas para levar essa questão para a próxima reunião do bairro.

Dê os papéis com as cenas para as duplas e avise quando faltar um minuto para o final. Passados cinco minutos, peça para pararem.

Promova a discussão utilizando as seguintes perguntas:

- Pergunte aos participantes que pediram apoio: “Como vocês se sentiram ao não poder falar ou escrever?”
- Pergunte aos participantes que deram apoio: “Como vocês se sentiram ao não entender tudo que a dupla de vocês queria comunicar?”
- Pergunte a todo o grupo: “Que estratégias vocês utilizaram para se comunicar?” Vocês se sentiram frustrados ou irritados? Se sim, isso afetou a comunicação de vocês? Vocês quiseram desistir em algum momento?”

Explique:

“Por vezes, quando uma pessoa está precisando de apoio, ainda mais sobre questões delicadas como violência, elas precisam compartilhar informações que são bastante íntimas e talvez até mal vistas socialmente.”

Pergunte ao grupo:

- Como vocês acham que a pessoa que pede apoio se sente?

- Neste exercício, a comunicação foi difícil porque vocês não podiam falar ou escrever. Quais as dificuldades que as pessoas têm na vida real ao pedir apoio? (respostas podem incluir: medo, vergonha, medo de serem culpabilizadas, dificuldade de se expressarem, dificuldade de confiar em alguém etc).
- O que pode acontecer quando forçamos alguém a procurar apoio ou falar antes que ela esteja pronta? (respostas podem incluir: afastá-la, criar desconfiança ou medo, fazer com que se sinta pressionada etc).
- O que a pessoa que dá apoio pode dizer ou fazer para fazer com que a pessoa que precisa de apoio se sinta mais confortável? (respostas podem incluir: garantir confidencialidade, empatia, demonstrar aceitação e acolhimento, deixar a porta aberta caso a pessoa queira conversar novamente etc).

Resuma da seguinte forma:

- Pedir apoio exige que a pessoa encontre o poder que existe dentro dela. Quem pede apoio não é desempoderada ou impotente.
- Pedir ajuda não é sinal de fraqueza.
- Quem dá apoio deve ser paciente, compreensivo, não fazer julgamento e dar o tempo necessário para que a pessoa que pede apoio encontre seu poder.
- Quando unimos nosso poder com o de outras pessoas, criamos uma relação na qual as duas pessoas têm igual poder.
- Unir nosso poder com o de outras pessoas pode se dar de diversas formas: às vezes temos que ser ativas, outras vezes temos que ser calmas e pacientes.

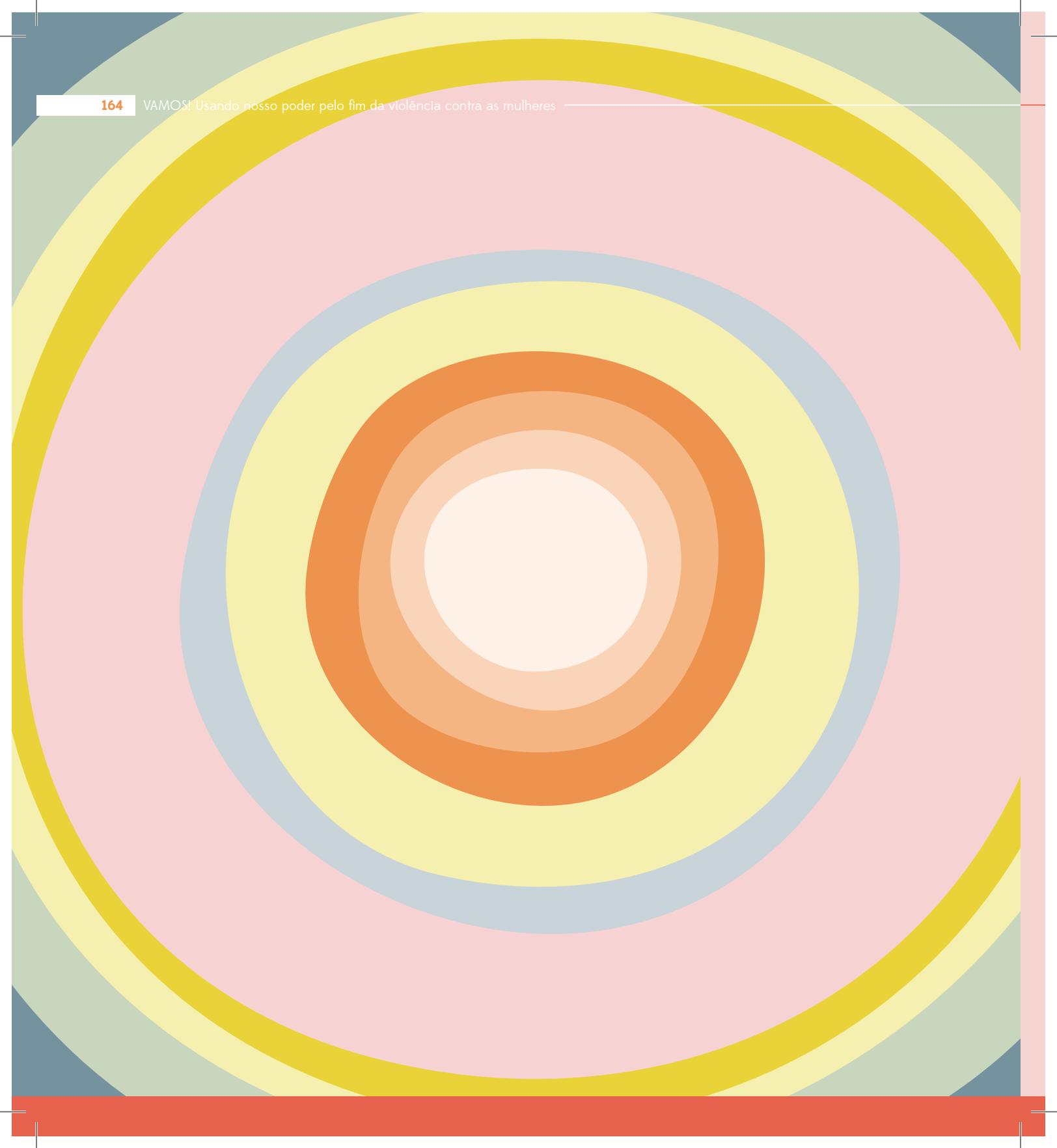
## 9.5 FECHAMENTO



Pergunte o que as pessoas aprenderam hoje. Liste as contribuições no quadro. Complete se faltar algum tópico.

Pergunte se há dúvidas sobre os exercícios do dia e como estão se sentindo.





# ENCONTRO | 10

## 10.1 ABERTURA



10 MINUTOS

Cumprimente as pessoas e pergunte como estão se sentindo. Diga que este é o último encontro da vivência e que você espera que elas gostem.

Faça um curto alongamento com o grupo, demonstrando alguns exercícios.

## 10.2 APOIANDO A MUDANÇA



60 MINUTOS

### OBJETIVO:

Analisar como mulheres e homens procuram apoio de maneiras diferentes e praticar as habilidades para dar apoio aos homens que estão tentando mudar.

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

- Quadro, projetor ou folha com as palavras:
  - Julgamento
  - Conivência
  - Responsabilização

Promova a discussão perguntando ao grupo:

- Na nossa sociedade, de que forma as mulheres procuram apoio ou ajuda?
- De que forma os homens procuram apoio ou ajuda?
- Como as mulheres se sentem ao pedir apoio ou ajuda?
- Como os homens se sentem ao pedir apoio ou ajuda?
- Para quem normalmente as mulheres pedem apoio? Por quê?
- Para quem normalmente os homens pedem apoio? Por quê?

Explique:

“As pessoas pedem, recebem e dão apoio de maneiras diferentes. Às vezes essas diferenças estão relacionadas com o que é esperado de homens e mulheres. Em exercícios anteriores, discutimos como apoiar mulheres em situação de violência. Neste exercício, vamos ver como podemos apoiar homens a serem não-violentos ou terem mais igualdade de poder em seus relacionamentos. Vamos ouvir quatro histórias sobre apoio a homens que estão tentando parar de usar a violência. Ao ouvir essas histórias, pense na maneira como a pessoa que dá apoio está se comportando com relação a esse homem.”



### HISTÓRIA 1 (CONIVÊNCIA)

Cláudio e João estão na rua quando veem uma mulher. João começa a assobiar e chamá-la de gostoso. A mulher se mostra muito desconfortável. Cláudio, apesar de ficar constrangido e não mexer com a moça, sorri e não diz nada a João.



### HISTÓRIA 2 (JULGAMENTO)

Num almoço de família, o pai da família, José, começa a reclamar da comida. Diz que está muito salgada é que é culpa da esposa, Selma.

Começa a gritar, dizendo que Selma não faz nada direito, que ele nunca deveria ter se casado com uma mulher dessas. Selma começa a chorar e um filho, Daniel, começa a gritar com o pai, dizendo que ele não deveria falar assim com sua mãe. Diz que José é um grosso e que a mãe que nunca deveria ter se casado com ele.



### HISTÓRIA 3 (JULGAMENTO)

Jefferson é casado com Juliana. Na noite anterior, tiveram uma briga e Jefferson empurrou Juliana, que caiu no chão e agora está machucada. A irmã e Juliana vai até sua casa e, ao ver a irmã, diz para Jefferson que ele é um péssimo marido, que ela vai denunciar na delegacia e que a irmã deveria ir embora.



### HISTÓRIA 4 (CONIVÊNCIA)

Cleyson e William estão numa balada e passa uma mulher que um deles acha bonita. Cleyson diz que vai atrás dela e William apoia. Cleyson segue a moça a noite toda e, em certo ponto, passa a mão em sua bunda. A moça olha feio e fala para ele não chegar mais perto dela. Cleyson e William riem muito juntos.

Escreva “Julgamento” e “Conivência” no quadro.

Explique que as histórias podem ser classificadas em “Julgamento” e “Conivência”. “Julgar” significa criticar a pessoa e não seu ato, e “conivência” significa ser cúmplice, desculpar o comportamento ou “passar a mão na cabeça” da pessoa.

Leia a História 1 e pergunte ao grupo: “Em qual destes dois tipos esta história se insere?” Faça o mesmo para a História 2 e as demais. Promova o debate.

Explique: “Quando damos apoio a um homem que usa violência, julgar ou ser conivente não gera uma mudança positiva.”

Escreva no quadro: “Responsabilização”.

Pergunte ao grupo o que significa “responsabilização”. Respostas devem incluir: que a pessoa assuma seus atos, que se responsabilize por eles, que as outras pessoas sejam firmes e digam que esse comportamento não é aceitável – mas o foco deve ser no ato e não na pessoa.

Peça para que se dividam em quatro grupos e cada um deve criar uma encenação com uma das cenas, demonstrando como os homens podem ter apoio, e ainda assim serem responsabilizados por um ato violento. Dê 10 minutos para esta atividade. Avise quando faltar um minuto para o final.

Ao final, reúna o grupo em um grande círculo. Peça para cada grupo fazer a sua encenação. Promova a discussão ao final de cada cena, usando as seguintes perguntas:

- Vocês acham que esta foi uma maneira eficaz de dar apoio?
- A pessoa que deu apoio conseguiu mostrar que a responsabilização do homem é necessária?
- O que foi interessante?
- O que poderia ser melhorado?

Resuma da seguinte forma:

- Dar apoio a pessoas em situações violentas e a pessoas que querem mudar é uma maneira importante de unir o nosso poder com o das outras pessoas.
- É preciso e necessário responsabilizar os homens pela violência quando formos dar apoio aos homens.
- Lembre-se: vocês não estão apoiando a violência, e sim dando apoio à capacidade dos homens de mudar.

## 10.3 PEQUENAS AÇÕES TÊM GRANDE SIGNIFICADO



10 MINUTOS

### OBJETIVO:

Reforçar a importância de pequenas ações pessoais.

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

→ Quadro ou folha

Explique ao grupo:

“Às vezes achamos que as pequenas coisas que fazemos não geram uma mudança grande, mas muitas vezes pequenas ações têm um grande impacto. Neste exercício, vamos fazer uma conta para demonstrar isso. Vamos pensar num exemplo simples do dia-a-dia: uma pessoa preocupada com o meio ambiente decide fechar a torneira enquanto escova os dentes.”

Pergunte:

→ Quantos litros de água vocês acham que essa pessoa economiza? (resposta: estima-se que escovar os dentes durante cinco minutos com a torneira aberta gasta 12 litros;

fechando a torneira durante a escovação, gasta-se meio litro de água, ou seja, uma economia de 11,5 litros. Escreva 11,5 litros no quadro).

→ Isso pode parecer não ser muito. Será que vale a pena fechar a torneira para economizar 11,5 litros de água?

→ Vamos continuar o cálculo. Quantas vezes por dia essa pessoa escova os dentes? (três vezes, escreva no quadro “11,5 x 3”)

→ Isso já significa uma economia de 34,5 litros de água por dia. Em um ano, isso gera uma economia de mais de 12.500 litros de água.

→ Isso já é muita coisa e é o que uma única pessoa pode economizar com uma pequena ação. Mas e se outras pessoas se juntassem a ela e comesçassem a economizar água? Vamos dizer que ela consiga convencer 10 pessoas a fechar a torneira enquanto escovam os dentes: sua mãe, seu irmão, duas vizinhas, dois parentes, seu filho, sua filha e dois amigos. Isso significaria uma economia de mais de 125 mil litros de água!

→ E se essas dez pessoas convencessem 10 pessoas e assim por diante?

Promova o debate com as seguintes perguntas:

→ O que podemos aprender com essa conta?

→ É possível transferir essa ideia para a prevenção da violência contra as mulheres?

Resuma da seguinte forma:

→ Todos nós temos um papel na sociedade.

- Esse papel pode parecer muito pequeno, mas imagine se todas as pessoas de nossa sociedade fizessem o seu pequeno papel da melhor forma possível -- isso causaria uma grande mudança.
- Faz parte do ativismo não apenas mudar as nossas ações, mas também encorajar as outras pessoas a mudarem.

## 10.4 FAZENDO O QUE EU DIGO



### OBJETIVO:

Analisar as nossas crenças e se estamos vivendo de acordo com elas.

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

- Fotocópias de “Fazendo o que eu digo – Imagens” no anexo
- Fotocópias de “Fazendo o que eu digo – Questionário de autoanálise” no Anexo

Explique ao grupo:

“Existe um ditado que diz: ‘Faça o que eu digo, não faça o que eu faço’. Neste exercício, vamos analisar a importância e os desafios de se fazer o que se diz, ou

seja, a importância de sermos coerentes com o que acreditamos. Uma parte essencial do ativismo é a coerência entre discurso e prática.”

Pergunte: “O que significa ter coerência entre discurso e prática?” (resposta: agir de uma maneira condizente com seus valores e opiniões)

Mostre as Imagens no Anexo e pergunte:

- O que a ativista está fazendo que nos mostra que ela se importa com o meio ambiente?
- O que ela está fazendo que contradiz seu discurso sobre cuidado com o meio ambiente?
- Essa contradição entre comportamento e discurso tem algum impacto sobre o ativismo dela?

Explique:

“Muitas vezes, o que dizemos não é o mesmo que fazemos em nosso dia-a-dia. Muitas vezes é difícil agir de acordo com o que acreditamos e pregamos. As pessoas ativistas devem constantemente avaliar se estão agindo de acordo com o que dizem porque elas são modelos de inspiração para outras pessoas.”

Pergunte: “Como o desafio de fazer o que eu digo pode afetar nosso trabalho como ativistas contra a violência contra as mulheres?” Discuta.

Peça ao grupo para pensar em silêncio sobre suas próprias vidas e relacionamentos por alguns momentos:

“Pense na última vez em que você esteve com sua parceira ou seu parceiro. Como foi a interação entre vocês? Seu comportamento refletiu as coisas que você acredita sobre igualdade de poder? Teve algum momento em que não refletiu?

Pense numa ocasião em que seu comportamento com o seu parceiro ou com a sua parceira refletiu o que você acredita e outra ocasião em que não refletiu. Pense em exemplos.” (Se o grupo for muito jovem para ter ou ter tido relacionamentos, substitua por membros da família.)

Peça para compartilharem com a pessoa ao lado os exemplos em que pensaram. Diga que esta é uma conversa sobre assuntos íntimos e para serem o mais honestos que puderem. As conversas não serão compartilhadas com o grupo.

Passados cinco minutos, peça para pararem. Dê a cada participante uma cópia do questionário “Fazendo o que eu digo” no Anexo.

AFIRMAÇÕES	COMPORTAMENTOS CONTRADITÓRIOS
Eu acredito que homens e mulheres num relacionamento podem e devem ter igual poder.	

AFIRMAÇÕES	COMPORTAMENTOS CONTRADITÓRIOS
Eu acredito que pessoas vivendo em situação de violência têm poder.	
Eu acredito que posso falar publicamente sobre a desigualdade de poder entre homens e mulheres.	
Eu acredito que tanto homens quanto mulheres têm o direito de negar sexo quando não estão com vontade.	
Eu acredito que a violência é inaceitável.	
Eu acredito que a violência contra as mulheres não é um assunto privado e que toda a sociedade tem responsabilidade de agir.	
Eu acredito que usar nosso poder contra uma pessoa é abusivo.	
Eu acredito que mulheres e homens são iguais.	
Eu acredito que mudar a sociedade para melhor é possível.	

Adaptado de Raising Voices (2008). SASA! An Activist Kit for Preventing Violence against Women and HIV. Kampala: Raising Voices. [raisingvoices.org](http://raisingvoices.org)

Peça para o grupo como um todo ler as afirmações na coluna à esquerda e verificar se elas representam o que o grupo acredita. Diga:

“Para cada afirmação, vocês devem listar comportamentos que não correspondem a ela e colocar o máximo de exemplos possível. Quanto mais exemplos de comportamento vocês conseguirem listar, mais útil será a tabela. Este exercício só é válido se vocês forem sinceros.”

Leia todas as afirmações com o grupo e pergunte se têm perguntas. Peça para começarem. Passados dez minutos, ou quando o grupo tiver terminado de escrever, peça para formarem um círculo para o debate.

Pergunte: “Por que nem sempre fazemos o que dizemos?” (respostas podem incluir: porque é difícil, porque exige sensibilização, porque os outros podem julgar ou fazer piadas etc).

Resuma o exercício da seguinte forma:

- Nosso ativismo é mais eficaz quando fazemos o que pregamos.
- Procurar estar consciente das contradições entre o que dizemos e o que fazemos é comum entre ativistas, mesmo as pessoas mais experientes. É natural termos contradições em nossas vidas. O importante é ser sincero consigo mesmo e se esforçar para eliminar as contradições que você descobrir.
- Ao fazermos o que pregamos, nós influenciemos as outras pessoas. Nem todo mundo quer que as coisas mudem porque para algumas pessoas é mais fácil que as coisas fiquem

como estão, por isso muitas vezes as pessoas são agressivas ou resistem aos ativistas.

→ Nossas ações, principalmente dentro de casa, com nossos parceiros e parceiras, podem parecer individuais e privadas, mas os comportamentos e as decisões pessoais de cada membro da sociedade criam normas sociais (atitudes e comportamentos considerados normais). Essas normas influenciam quem nós somos enquanto amigos e vizinhos, e acabam por influenciar nossos valores, nossas prioridades e mesmo as políticas públicas da sociedade.

## 10.5 DESAFIOS NA PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES



20 MINUTOS

### OBJETIVO:

Analisar os desafios na prevenção da violência contra as mulheres

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

- Fotocópias de Desafios na prevenção da violência contra as mulheres no Anexo. Recorte-os e coloque-os numa sacola.

Explique:

“Durante muito tempo, as pessoas tentaram eliminar a violência contra as mulheres dando informação para as mulheres sobre seus direitos e lugares de apoio. Essa parecia a abordagem mais lógica, mas nem sempre as coisas saíram como o esperado. Mesmo que as mulheres estejam abertas para as informações, os homens não estavam envolvidos e não entendiam nem apoiavam essa nova maneira de pensar e agir. A sociedade tinha ensinado que eles podiam dominar suas esposas, mesmo que isso levasse à violência. A maioria dos homens não sabia como fazer as coisas de maneira diferente.”

Diga ao grupo que vocês vão jogar um jogo para pensar nos efeitos do ativismo que envolve apenas as mulheres. Peça para as pessoas, em círculo, pegarem um pedaço de papel na sacola.

Explique:

“Agora andem pela sala e mostrem seus papéis uns aos outros. Se você tiver a frase com o papel do homem, encontre a mulher correspondente e vice-versa, até que todo mundo tenha um par.”

**MULHER:** Meu marido não tem o direito de bater em mim. Eu tenho direito à integridade física.

**HOMEM:** Eu tenho que manter minha posição de chefe da casa. Às vezes eu preciso bater na minha esposa para manter essa posição.

<p><b>MULHER:</b> Eu tenho direito de recusar ter relações sexuais com meu marido.</p>	<p><b>HOMEM:</b> Se minha esposa se recusar a ter relações comigo, ela está me desrespeitando e isso me dá o direito de desrespeitá-la.</p>
<p><b>MULHER:</b> Eu tenho direito de tomar decisões com relação ao dinheiro da casa.</p>	<p><b>HOMEM:</b> É minha responsabilidade como marido controlar o dinheiro da família.</p>
<p><b>MULHER:</b> Se meu marido me xinga ou me ameaça, isso é uma forma de abuso.</p>	<p><b>HOMEM:</b> Ter uma esposa cheia de opiniões é muito chato, por isso às vezes preciso colocá-la em seu lugar.</p>
<p><b>MULHER:</b> O álcool não é desculpa para a violência.</p>	<p><b>HOMEM:</b> O que eu faço quando bebo não é culpa minha.</p>
<p><b>MULHER:</b> O trabalho que faço em casa é tão importante quanto o trabalho do meu marido fora de casa. Eu também tenho o direito de descansar.</p>	<p><b>HOMEM:</b> Eu trabalho fora o dia inteiro e quando chego em casa tenho direito de descansar.</p>
<p><b>MULHER:</b> Compartilhar as tarefas domésticas e a criação dos filhos faz bem para toda a família.</p>	<p><b>HOMEM:</b> Cuidar da casa e dos filhos é coisa de mulher ou de homem gay. Eu sou macho.</p>
<p><b>MULHER:</b> Eu tenho o direito de usar a roupa que eu quiser. Isso não quer dizer nada sobre o meu caráter ou quem eu sou.</p>	<p><b>HOMEM:</b> A roupa que minha mulher usa pode pegar mal para mim, por isso eu tenho o direito de mandá-la trocar de roupa se a roupa não estiver adequada.</p>

Quando os pares tiverem sido encontrados, peça para as pessoas lerem suas frases em voz alta até que todas as situações tiverem sido lidas.

Peça para as duplas debaterem o que aconteceria se o marido e a esposa das afirmações brigassem. Após 10 minutos, forme um grande círculo e peça para compartilharem o debate. Guie com as seguintes perguntas:

- Envolver os homens na discussão sobre violência contra as mulheres é produtivo ou não?
- Isso significa que devemos envolver homens e mulheres em todas as atividades de prevenção à violência contra as mulheres da mesma maneira? (resposta: não, algumas atividades são mais eficazes para grupos de um único sexo, como grupos de apoio para mulheres, mas a prevenção da violência contra as mulheres tem que envolver tanto mulheres quanto homens.)
- O que podemos levar deste exercício para o nosso próprio ativismo?

Resuma o exercício da seguinte forma:

- Para prevenir a violência contra as mulheres, tanto homens quanto mulheres têm que estar engajados.
- A abordagem de conversar somente com as mulheres é útil para que elas aprendam os seus direitos e se sintam apoiadas, mas para atingir a igualdade de poder em relacionamentos íntimos, é preciso o compromisso e envolvimento do casal.

## 10.6 MOTIVAÇÕES E DESAFIOS PARA O ATIVISMO



20 MINUTOS

### OBJETIVO:

Pensar no que motiva e nos potenciais desafios para o ativismo, e como superá-los.

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO:

- Quadro, projetor ou folha com as palavras
  - Motivações
  - Desafios
  
- Post-its

Explique:

“Falar sobre assuntos delicados é bastante desafiador. Se entendemos o que nos motiva e o que é difícil no trabalho de ativismo, isso pode nos ajuda a manter nosso foco e comprometimento com o nosso trabalho.”

Escreva no quadro, projetor ou folha “Motivações” e pergunte: “O que nos motiva a ser ativistas para prevenir a violência contra as mulheres?”

Peça para pensarem em silêncio sobre esta pergunta e depois escreverem suas ideias nos post-its, em letras grandes. Peça para escreverem três ideias em três post-its separados.

Passados cinco minutos, peça para compartilharem suas ideias com o grupo e pregarem os post-its no quadro, agrupando ideias similares.

Promova o debate com as seguintes perguntas:

- Ajuda sabermos quais são nossas motivações para sermos ativistas?
- Existem maneiras de nos mantermos motivados enquanto grupo?

Explique:

“Existem muitas motivações para o nosso trabalho, mas também existem desafios que atrapalham nosso trabalho como ativistas.”

Escreva no quadro, projetor ou folha “Desafios” e pergunte: “Quais os desafios que atrapalham nosso trabalho como ativistas?”

Peça para pensarem em silêncio sobre esta pergunta e depois escreverem suas ideias em post-its, em letras grandes. Peça para escreverem três ideias em três post-its separados.

Passados cinco minutos, peça para compartilharem suas ideias com o grupo e pregarem os pedaços de papel no quadro, agrupando ideias similares.

Promova o debate com as seguintes perguntas:

- Ajuda sabermos quais são os potenciais desafios em sermos ativistas?
- Existem maneiras de superarmos esses desafios?

Incentive o maior número de contribuições possíveis sobre como superar os desafios. Escreva as contribuições no quadro.

Resuma o exercício da seguinte forma:

- Existem muitas maneiras de superar os desafios de se tornar ativistas.
- Podemos trabalhar em conjunto com as outras pessoas para dar apoio mútuo e manter a nossa motivação.
- Fiquem feliz e celebrem os progressos – pequenos ou grandes!
- Lembrem-se de usar a criatividade. Fazer a mesma atividade muitas vezes pode se tornar chato, então faça pequenas adaptações.
- Tenha consciência e confiança no valor do seu ativismo!
- Agir pode não ser fácil, mas os resultados trazem muitos benefícios. Você vai se sentir bem com você mesmo e sua comunidade vai te admirar.

## 10.7 FECHAMENTO



Pergunte o que as pessoas aprenderam na vivência. Liste as contribuições no quadro.

Pergunte se há dúvidas sobre os exercícios do dia e como estão se sentindo.

Peça para o grupo sentar em um grande círculo. Explique:

“Podemos passar horas falando sobre as ações necessárias para enfrentar a violência contra as mulheres na nossa sociedade. Podemos passar horas planejando nossas ações, mas se não acreditarmos realmente no nosso poder para causar uma mudança positiva, então todo o trabalho que fazemos pode ir por água abaixo. Antes de usar o nosso poder para agir, temos que acreditar que temos poder. O primeiro passo para acreditar é falar em voz alta.”

Peça para que cada pessoa, uma a uma, repita em voz alta: “Eu tenho poder!”

Promova o debate com as seguintes perguntas:

- Como vocês se sentiram falando essa frase em voz alta? Por quê?
- Ter que dizer essas palavras em voz alta foi estranho? Por quê?
- Alguém teve dúvidas se a frase era verdadeira? Por quê?

Resuma o exercício da seguinte forma:

→ Mesmo que este exercício possa ter parecido estranho, lembrem-se que usar o nosso poder para prevenir a violência contra as mulheres vai precisar de ações públicas. Nas primeiras vezes, vocês podem se sentir estranhos ou estranhas, mas quanto mais vocês praticarem, mais natural vai ser para vocês.

→ Da mesma forma, ver outras pessoas agindo pode parecer estranho no começo, mas em breve vocês vão sentir que podem se unir a eles ou a elas.

Diga: “Agora vamos falar juntos “Nós temos poder!”. Em um, dois, três: “Nós temos poder!” e bata palmas.

Agradeça ao grupo por ter participado. Verbalize sua confiança de que eles e elas vão se tornar ativistas fantásticos!



# ANEXO: FOTOCÓPIAS

## ENCONTRO 1

### 1.3 TIPOS DE PODER – SITUAÇÃO

*Uma cópia por participante*



#### SITUAÇÃO:

Paulo e Dalva são casados. Eles são ativistas em suas comunidades. Como indivíduos, ambos têm poder \_\_\_\_\_ de si mesmos. Paulo teve outro casamento anteriormente, mas sua esposa o largou pois ele estava usando seu poder \_\_\_\_\_ ela, tentando controlar tudo que ela fazia. Mas no relacionamento com Dalva, Paulo mudou. Agora, eles encontram poder um \_\_\_\_\_ outro e apoiam um ao outro para ter um relacionamento igualitário e respeitoso. Eles acreditam que os relacionamentos entre homens e mulheres são mais felizes e saudáveis dessa maneira e por isso decidiram usar seu poder \_\_\_\_\_ promover uma mudança nas normas sociais e criar uma comunidade que encoraje a não-violência.

Paulo e Dalva são casados. Eles são ativistas em suas comunidades. Como indivíduos, ambos têm poder \_\_\_\_\_ de si mesmos. Paulo teve outro casamento anteriormente, mas sua esposa o largou pois ele estava usando seu poder \_\_\_\_\_ ela, tentando controlar tudo que ela fazia. Mas no relacionamento com Dalva, Paulo mudou. Agora, eles encontram poder um \_\_\_\_\_ outro e apoiam um ao outro para ter um relacionamento igualitário e respeitoso. Eles acreditam que os relacionamentos entre homens e mulheres são mais felizes e saudáveis dessa maneira e por isso decidiram usar seu poder \_\_\_\_\_ promover uma mudança nas normas sociais e criar uma comunidade que encoraje a não-violência.

Paulo e Dalva são casados. Eles são ativistas em suas comunidades. Como indivíduos, ambos têm poder \_\_\_\_\_ de si mesmos. Paulo teve outro casamento anteriormente, mas sua esposa o largou pois ele estava usando seu poder \_\_\_\_\_ ela, tentando controlar tudo que ela fazia. Mas no relacionamento com Dalva, Paulo mudou. Agora, eles encontram poder um \_\_\_\_\_ outro e apoiam um ao outro para ter um relacionamento igualitário e respeitoso. Eles acreditam que os relacionamentos entre homens e mulheres são mais felizes e saudáveis dessa maneira e por isso decidiram usar seu poder \_\_\_\_\_ promover uma mudança nas normas sociais e criar uma comunidade que encoraje a não-violência.

# ENCONTRO 1

## 1.3 TIPOS DE PODER – SITUAÇÃO

*Uma cópia por participante*



### TIPOS DE PODER

O **poder que vem de dentro** é a força que surge de dentro de nós quando reconhecemos a habilidade que existe dentro de todos e todas nós igualmente para influenciar de maneira positiva a nossa vida e a vida de nossa comunidade. Ao descobrir o poder positivo dentro nós, podemos enfrentar os usos negativos de poder que criam injustiças em nossa sociedade.

O **poder sobre as outras pessoas** é o poder que uma pessoa ou um grupo usa para controlar outra pessoa ou outro grupo. Esse controle pode vir sob a forma de violência direta ou mais indiretamente, sob a forma de crenças ou práticas que posicionam os homens como superiores às mulheres. Usar o seu próprio poder sobre outra pessoa é uma injustiça. A sensibilização é necessária para aumentar o conhecimento e a compreensão da comunidade sobre o abuso de poder dos homens sobre as mulheres, que leva à violência. O silêncio da sociedade sobre essa questão é injusto.

O **poder nas outras pessoas** é o poder que sentimos quando duas ou mais pessoas se unem a nós para fazer algo que não poderíamos fazer sozinhas. O poder com outras pessoas inclui unir nosso poder, como indivíduos e como grupo, para enfrentar injustiças, com energia positiva e apoio mútuo.

O **poder para fazer algo** é acreditar e agir, como indivíduos e grupos, para criar uma mudança positiva. O poder para fazer algo acontece quando as pessoas trabalham ativamente para garantir que todos os membros da comunidade tenham os mesmos direitos e possam atingir todo o seu potencial. Criar normas sociais que promovam a paz e o equilíbrio de poder entre mulheres e homens beneficia toda a comunidade.

## ENCONTRO 2 | 2.5 DIREITOS HUMANOS E REALIDADE – TABELA 1 *(Uma cópia por participante)*

TODAS AS PESSOAS TEM...	CONCORDO	DISCORDO	NÃO TENHO CERTEZA
Direito de tomar suas próprias decisões	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Direito de falar o que pensam, desde que não desrespeitem as outras pessoas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Direito de trabalhar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Direito de decidir quando ter relações sexuais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Direito de ir e vir com liberdade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Direito à privacidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Direito de descansar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Direito de decidir sobre suas finanças	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Direito de viver sem medo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Direito de se vestir como quiser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Direito ao lazer e sair com amigos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Adaptado de Raising Voices (2008). SASA! An Activist Kit for Preventing Violence against Women and HIV. Kampala: Raising Voices. [raisingvoices.org](http://raisingvoices.org)

## ENCONTRO 2

### 2.5 DIREITOS HUMANOS E REALIDADE – TABELA 2

*Uma cópia por participante*

A MAIORIA DAS PESSOAS TÊM O PODER OU PODEM...	HOMENS NA SOCIEDADE			MULHERES NA SOCIEDADE		
	SIM	NÃO	NÃO TENHO CERTEZA	SIM	NÃO	NÃO TENHO CERTEZA
Tomar suas próprias decisões	<input type="radio"/>					
Falar o que pensam, desde que não desrespeitem as outras pessoas	<input type="radio"/>					
Trabalhar	<input type="radio"/>					
Decidir quando ter relações sexuais	<input type="radio"/>					
Ir e vir com liberdade	<input type="radio"/>					
Ter privacidade	<input type="radio"/>					
Descansar	<input type="radio"/>					
Decidir sobre suas finanças	<input type="radio"/>					
Viver sem medo	<input type="radio"/>					

A MAIORIA DAS PESSOAS TÊM O PODER OU PODEM...	HOMENS NA SOCIEDADE			MULHERES NA SOCIEDADE		
	SIM	NÃO	NÃO TENHO CERTEZA	SIM	NÃO	NÃO TENHO CERTEZA
Se vestir como quiser	<input type="radio"/>					
Ter momentos de lazer e sair com amigos	<input type="radio"/>					
TOTAL						

## ENCONTRO 3

### 3.3 MITO OU REALIDADE?

*Uma cópia por dupla*

AFIRMAÇÕES	MITO OU REALIDADE
1. Só as mulheres de meios sociais desfavorecidos sofrem violência doméstica	
2. Uma mulher não sai de um relacionamento violento ou abusivo porque não quer	
3. Um homem pode chegar à violência porque ama demais a mulher	
4. Mulheres fortes e independentes livram-se facilmente da violência	
5. Tem mulher que é agressiva e provoca a agressão	
6. Homem que bate em mulher é doente, louco, psicopata, alcoólatra ou viciado	
7. A separação muitas vezes não resolve o problema do casal	
8. Tem mulher que gosta de apanhar	

AFIRMAÇÕES	MITO OU REALIDADE
9. Os filhos também são afetados pela violência que a mãe sofre	
10. O Brasil é o 5o país no mundo em número de assassinatos de mulheres	
11. Uma briga ou outra com tapas é normal	
12. Se as mulheres soubessem como se comportar, haveria menos estupros	
13. A mulher casada deve satisfazer o marido na cama, mesmo quando não tem vontade	

## ENCONTRO 3

### 3.4 TIPOS DE VIOLÊNCIA

*Uma cópia por participante*



#### TRECHO DA LEI MARIA DA PENHA (LEI 11.340 DE 2006)

Art. 5º\_ Para os efeitos desta Lei, configura violência doméstica e familiar contra a mulher qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial

I - no âmbito da unidade doméstica, compreendida como o espaço de convívio permanente de pessoas, com ou sem vínculo familiar, inclusive as esporadicamente agregadas;

II - no âmbito da família, compreendida como a comunidade formada por indivíduos que são ou se consideram aparentados, unidos por laços naturais, por afinidade ou por vontade expressa;

III - em qualquer relação íntima de afeto, na qual o agressor conviva ou tenha convivido com a ofendida, independentemente de coabitação.

Parágrafo único. As relações pessoais enunciadas neste artigo independem de orientação sexual.

Art. 6º\_ A violência doméstica e familiar contra a mulher constitui uma das formas de violação dos direitos humanos.

Art. 7º\_ São formas de violência doméstica e familiar contra a mulher, entre outras:

I - a violência física, entendida como qualquer conduta que ofenda sua integridade ou saúde corporal;

II - a violência psicológica, entendida como qualquer conduta que lhe cause dano emocional e diminuição da autoestima ou que lhe prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição contumaz, insulto, chantagem, ridicularização, exploração e limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que lhe cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação;

III - a violência sexual, entendida como qualquer conduta que a constranja a presenciar, a manter ou a participar de relação sexual não desejada, mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força; que a induza a comercializar ou a utilizar, de qualquer modo, a sua sexualidade, que a impeça de usar qualquer método contraceptivo ou que a force ao matrimônio, à gravidez, ao aborto ou à prostituição, mediante coação, chantagem, suborno ou manipulação; ou que limite ou anule o exercício de seus direitos sexuais e reprodutivos;

IV - a violência patrimonial, entendida como qualquer conduta que configure retenção, subtração, destruição parcial ou total de seus objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos

ou recursos econômicos, incluindo os destinados a satisfazer suas necessidades;

V - a violência moral, entendida como qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.

Exemplos:

TIPO DE VIOLÊNCIA	EXEMPLOS	O QUE FAZ
FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Atirar objetos</li> <li>— Sacudir</li> <li>— Apertar os braços</li> <li>— Bater</li> <li>— Empurrar</li> <li>— Chutar</li> <li>— Amarrar</li> <li>— Morder</li> </ul>	Causa dano ao corpo
SEXUAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Estupro</li> <li>— Forçar atos sexuais desconfortáveis</li> <li>— Insistir em relações sexuais contra a vontade da mulher</li> <li>— Impedir a mulher de prevenir a gravidez ou obrigá-la a abortar</li> </ul>	Se apropria da sexualidade

TIPO DE VIOLÊNCIA	EXEMPLOS	O QUE FAZ
PSICOLÓGICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Humilhar, xingar e diminuir a autoestima</li> <li>— Tirar a liberdade de crença</li> <li>— Fazer a mulher achar que está ficando louca</li> <li>— Controlar e oprimir a mulher</li> <li>— Degradá-la ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição, insulto, chantagem, ridicularização, exploração, limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio</li> <li>— Ameaçar, intimidar e amedrontar;</li> <li>— Criticar continuamente, desvalorizar os atos e desconsiderar a opinião ou decisão da mulher;</li> <li>— Debochar publicamente;</li> <li>— Diminuir a autoestima;</li> <li>— Tirar a liberdade de ação, crença e decisão;</li> <li>— Tentar fazer a mulher ficar confusa ou - achar que está ficando louca;</li> </ul>	Causa dano à autoestima

TIPO DE VIOLÊNCIA	EXEMPLOS	O QUE FAZ
PSICOLÓGICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Atormentar a mulher, não deixá-la dormir ou fazê-la se sentir culpada;</li> <li>— Controlar tudo o que a mulher faz, quando sai, com quem e onde vai;</li> <li>— Impedir que ela trabalhe, estude, saia de casa, vá à igreja ou viaje;</li> <li>— Procurar mensagens no celular ou e-mail;</li> <li>— Usar as/os filhas/os para fazer chantagem;</li> <li>— Isolar a mulher de amigos e parentes.</li> </ul>	Causa dano à autoestima
MORAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Expor a vida íntima da mulher</li> <li>— Calúnia, difamação (espalhar boatos)</li> <li>— Causar dano à imagem pública da mulher</li> <li>— Violência moral é como são classificadas atitudes como comentários ofensivos ou humilhantes na frente de estranhos e conhecidos.</li> <li>— Expor a vida íntima do casal para outras pessoas, inclusive nas redes sociais</li> <li>— Acusar publicamente a mulher de cometer crimes</li> </ul>	Causa dano à reputação

TIPO DE VIOLÊNCIA	EXEMPLOS	O QUE FAZ
MORAL	→ Inventar histórias ou falar mal da mulher para os outros com o intuito de diminuí-la perante amigos e parentes.	Causa dano à reputação
PATRIMONIAL	→ Controlar o dinheiro ou reter documentos → Destruir objetos pessoais	Se apropria ou causa dano a bens e dinheiro

## ENCONTRO 4

### 4.3 UM NOVO PLANETA – CARTAS DE DIREITOS

*Uma carta de cada por participante/Quatro cartas diferentes por participante*

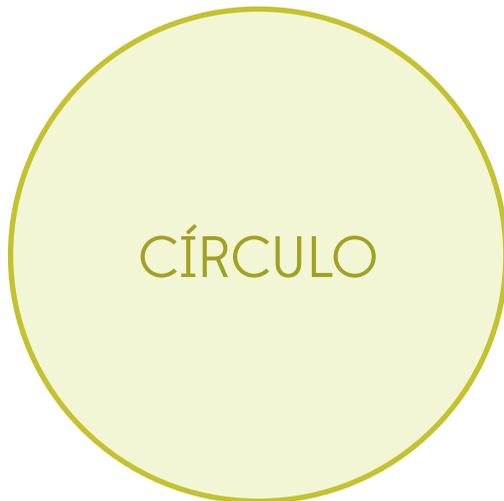
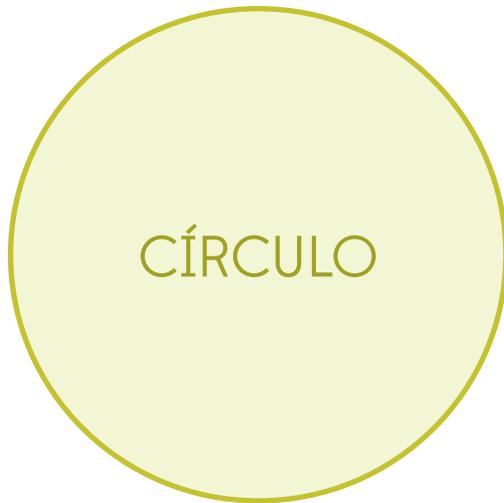
RESPEITO	CONTROLE SOBRE A SUA SEXUALIDADE
SEGURANÇA FÍSICA	TOMAR SUAS PRÓPRIAS DECISÕES

RESPEITO	CONTROLE SOBRE A SUA SEXUALIDADE
SEGURANÇA FÍSICA	TOMAR SUAS PRÓPRIAS DECISÕES

## ENCONTRO 4

### 4.3 UM NOVO PLANETA – CARTAS DE VIDA

*Uma forma por participante (quadrado ou círculo)*



## ENCONTRO 5

### 5.2 DINÂMICAS DE PODER

*Uma cópia para o grupo*

MÉDICO HOMEM	POLICIAL HOMEM
MÉDICA MULHER	POLICIAL MULHER
JUÍZA MULHER	HOMEM EM SITUAÇÃO DE RUA
JUIZ HOMEM	MULHER EM SITUAÇÃO DE RUA
ESTUDANTE DE UNIVERSIDADE HOMEM	DEPUTADO HOMEM
ESTUDANTE DE UNIVERSIDADE MULHER	DEPUTADA MULHER

POLICIAL HOMEM	MULHER IDOSA
POLICIAL MULHER	HOMEM IDOSO
COMERCIANTE MULHER	MOTORISTA HOMEM
COMERCIANTE HOMEM	PROSTITUTA MULHER
PASTOR HOMEM	DONA DE CASA MULHER
PASTORA MULHER	POLICIAL MULHER
MÉDICA MULHER	EMPREGADA DOMÉSTICA MULHER
TRAFICANTE HOMEM	

Adaptado de Raising Voices (2008). SASA! An Activist Kit for Preventing Violence against Women and HIV. Kampala: Raising Voices. [raisingvoices.org](http://raisingvoices.org)

## ENCONTRO 5

### 5.4 LIBERDADE OU MEDO

*Uma cópia para o grupo*



#### GRUPO 1

Dalva está cozinhando o jantar. São mais de oito da noite quando ela percebe que está sem feijão em casa. O mercado fica um pouco longe. O que Dalva faz?

O amigo de José pede para que ele leve umas ferramentas até sua casa. São mais de oito da noite e o amigo mora um pouco longe. O que José faz?



#### GRUPO 2

Gleice mora numa ocupação e está sozinha em casa com as crianças. O menino mais novo está doente e precisa ir ao médico imediatamente. O posto fica a meia hora a pé e são 4:30 da manhã. O que Gleice faz?

João mora numa ocupação e está sozinho em casa com as crianças. O menino mais novo está doente e precisa ir ao médico imediatamente. O posto fica a meia hora a pé e são 4:30 da manhã. O que João faz?



### GRUPO 3

Joelfa está voltando do interior. O ônibus chega na rodoviária, no centro da cidade, à meia-noite. Sua casa fica a 20 minutos a pé e ela tem pouco dinheiro com ela. O que Joelfa faz?

Ismael está voltando do interior. O ônibus chega na rodoviária, no centro da cidade, à meia-noite. Sua casa fica a 20 minutos a pé e ele tem pouco dinheiro com ele. O que Ismael faz?



### GRUPO 4

São nove da noite e Emily, uma jovem de 18 anos, precisa ir ao supermercado, que fica do outro lado do bairro. O que ela faz?

São nove da noite e Pedro, um jovem de 18 anos, precisa ir ao supermercado, que fica do outro lado do bairro. O que ele faz?



### GRUPO 5

Lidiane é enfermeira. Ela teve um caso de emergência e precisou ficar além do horário do seu turno. São três da manhã e ela gostaria de ir para

casa dormir, mas sua casa fica a 20 minutos a pé, e não tem ônibus neste horário. O que ela faz?

Pedro é enfermeiro. Ele teve um caso de emergência e precisou ficar além do horário de seu turno. São três da manhã e ele gostaria de ir para casa dormir, mas sua casa fica a 20 minutos a pé e não tem ônibus neste horário. O que ele faz?

## ENCONTRO 6

### 6.3 AUTOAVALIAÇÃO DE RELACIONAMENTOS

*Uma cópia por participante*



#### AUTOAVALIAÇÃO DE RELACIONAMENTOS

Este questionário avalia a igualdade de poder em seus relacionamentos íntimos. Para cada pergunta, escolha um número:

**1 = nunca**

**2 = às vezes**

**3 = sempre**

#### PERGUNTAS

1. Ambos os parceiros trabalham o mesmo número de horas, em responsabilidades relacionadas à família (tarefas domésticas, cuidados com crianças e idosos, etc)?
2. Os parceiros recebem o mesmo nível de gratidão e reconhecimento um do outro?
3. Os interesses de ambos os parceiros são tratados com igual prioridade?
4. Quando é preciso tomar decisões, os parceiros entram em um acordo?
5. Ambos os parceiros têm a mesma influência para decidir como gastar o dinheiro?

- 6.** Ambos os parceiros têm acesso ao dinheiro da família de forma independente?
- 7.** Ambos os parceiros admitem que estavam errados e pedem desculpas, quando necessário?
- 8.** Ambos os parceiros podem passar tempo sozinhos com amigos?
- 9.** Ambos os parceiros controlam sua raiva e temperamento de maneira apropriada?
- 10.** Ambos os parceiros se sentem igualmente confortáveis em dizer que não querem ter relações sexuais?
- 11.** Ambos os parceiros fazem esforço para não deixar um dia de mau humor afetar o outro?
- 12.** Os parceiros podem igualmente contar um com o outro para apoio emocional?
- 13.** Ambos os parceiros se sentem igualmente em segurança no relacionamento?
- 14.** Ambos os parceiros confiam igualmente na fidelidade um do outro?
- 15.** Ambos os parceiros sentem que o outro cuidaria dele se ficasse doente?
- 16.** Ambos os parceiros teriam segurança financeira se um deles morresse?
- 17.** Ambos os parceiros podem iniciar relações sexuais de maneira igualitária?
- 18.** O prazer sexual de ambos os parceiros é tratado de maneira igualitária?

## ENCONTRO 7

### 7.2 INSTRUIR, INFORMAR OU QUESTIONAR?

*Tarjetas – Uma por participante (para metade dos participantes)*

PESSOA QUE FUMA
PESSOA OBESA
PESSOA COM PRESSÃO ALTA

*Comandos – Uma cópia por participante (para metade dos participantes)*



#### PESSOA QUE FUMA

1. Pare de fumar!
2. Fumar causa diversos tipos de câncer.
3. De que maneira você acha que o cigarro afeta sua saúde? Você se preocupa com isso? Quais seriam os benefícios de parar de fumar? O que você poderia fazer para parar de fumar?



## PESSOA OBESA

1. Comece uma dieta!
2. Estar acima do peso aumenta o risco de diabetes.
3. De que maneira você acha que estar acima do peso afeta sua saúde?

Você se preocupa com isso? Quais seriam os benefícios de perder peso? O que você poderia fazer para emagrecer?



## PESSOA COM PRESSÃO ALTA

1. Pare de comer sal!
2. Pressão alta causa infarto.
3. De que maneira você acha que a pressão alta afeta sua saúde? Você se preocupa com isso? Quais seriam os benefícios de estar com a pressão normal? O que você poderia fazer regular sua pressão?

## ENCONTRO 7

### 7.2 CENAS

#### *Uma por trio*

Uma mulher que vive uma situação de violência física com seu parceiro

Uma mulher que vive uma situação de violência psicológica com seu parceiro

Um homem que controla o comportamento e todos os movimentos de sua esposa

Um homem que tem um caso fora do casamento

Um homem que assedia mulheres na rua

Um vizinho que sabe que existe violência doméstica acontecendo na porta ao lado

a liderança comunitária que não sabe que a violência contra as mulheres está afetando as famílias de sua comunidade

Um homem que não compartilha tarefas domésticas com sua companheira

Um homem que faz piadas e xinga gays

Uma mulher branca que faz uma piada racista com o cabelo de uma mulher negra

Um homem que faz uma piada machista, do tipo “mulher não sabe dirigir”

## ENCONTRO 8

### 8.2 O BÁSICO DA COMUNICAÇÃO

*Uma cópia para o grupo todo*



#### CENAS:

- 1.** Uma mulher escuta seu vizinho batendo em sua esposa e gritando que vai matá-la. Quando o marido sai de casa, a mulher procura a vizinha para pedir apoio. Ela sabe que será difícil conversar com sua vizinha porque ela sente muita vergonha de ter um marido violento. Uma pessoa é a mulher e a outra é a vizinha.
- 2.** Um homem, que está casado há oito anos, conversa com seu amigo e diz que ultimamente sua esposa não tem tido vontade de ter relações sexuais com ele. Da última vez, ela disse que não queria fazer sexo e ele forçou a barra até que ela, a contragosto, cedesse. Depois, ela chorou muito. Uma pessoa é o marido e a outra é o amigo.
- 3.** Uma liderança comunitária começou a falar publicamente sobre violência contra as mulheres em reuniões. Quando ela começa a falar, as outras pessoas reclamam e fazem piadas. Uma pessoa é a liderança e a outra está em uma dessas reuniões.

## ENCONTRO 8

### 8.3 APOIANDO ATIVISTAS

*Uma cópia para o grupo todo*



#### CENA 1

Uma mulher escuta a vizinha apanhar do marido, que ameaça matá-la. Outras pessoas na vizinhança também escutam os gritos. Ela decide procurar o pastor para pedir ajuda. Muitas pessoas da igreja a criticam por isso, dizendo que é um assunto privado. Uma mulher decide apoiá-la.



#### CENA 2

Uma mulher decide falar sobre violência contra as mulheres numa festa. Ela fala sobre a importância do apoio de outras pessoas quando se está numa situação difícil. Ela queria que os relacionamentos fossem menos violentos para todas as mulheres. No dia da reunião, sua amiga a apoia, mas as outras permanecem em silêncio.



### CENA 3

Depois da igreja, um homem começa a falar que divide as tarefas domésticas com sua esposa. Ele cozinha, lava e passa roupa. Seus amigos começam a fazer piadas com ele, dizendo que isso é coisa de mulher. Sua esposa o apoia, dizendo que o relacionamento deles melhorou muito quando eles começaram a dividir as tarefas.



### CENA 4

Numa reunião de família, um tio de uma menina de 12 anos faz comentários inapropriados sobre a beleza da menina e fica encarando-a durante a refeição. A menina pede para que ele pare e o resto da família diz que é só brincadeira, que ela está sendo chata. Uma tia decide apoiá-la.



### CENA 5

Na escola, uma menina de 15 anos manda uma foto íntima para um namorado, que compartilha a foto com várias pessoas da escola. Colegas repassam a foto e, em pouco tempo, toda a escola está comentando e tirando sarro da menina. Uma amiga decide apoiá-la.

## ENCONTRO 9

### 9.3 ENTENDENDO A CULPABILIZAÇÃO

*Uma cópia para o grupo todo*

ISSO NÃO É PROBLEMA MEU	ISSO NÃO É PROBLEMA MEU
NÃO ESTOU NEM AÍ	NÃO ESTOU NEM AÍ
EU TE FALEI PARA LARGAR DELE	EU TE FALEI PARA LARGAR DELE
ISSO É CULPA SUA	ISSO É CULPA SUA
VOCÊ TEM SUA PARCELA DE CULPA	VOCÊ TEM SUA PARCELA DE CULPA
EU TE AVISEI	EU TE AVISEI

VOCÊ ESTÁ EXAGERANDO	VOCÊ ESTÁ EXAGERANDO
ISSO NÃO É PROBLEMA MEU	ISSO NÃO É PROBLEMA MEU
NÃO ESTOU NEM AÍ	NÃO ESTOU NEM AÍ
EU TE FALEI PARA LARGAR DELE	EU TE FALEI PARA LARGAR DELE
ISSO É CULPA SUA	ISSO É CULPA SUA
VOCÊ TEM SUA PARCELA DE CULPA	VOCÊ TEM SUA PARCELA DE CULPA
EU TE AVISEI	EU TE AVISEI

VOCÊ ESTÁ EXAGERANDO	VOCÊ ESTÁ EXAGERANDO
VOCÊ TEM SUA PARCELA DE CULPA	EU TE AVISEI

## ENCONTRO 9

### 9.4 OBSTÁCULOS PARA PEDIR APOIO

#### *Uma cena por dupla*



#### CENA 1: UMA ADOLESCENTE PEDE APOIO À SUA MÃE.

**Pedido de apoio:** Um menino na escola pegou no meu peito quando ninguém estava olhando. Quero denunciar essa situação ao diretor da escola.



#### CENA 2: UM HOMEM ESTÁ PEDINDO APOIO À SECRETARIA DA MULHER, QUE TEM UM PROJETO SOBRE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA.

**Pedido de apoio:** Meu amigo bate na esposa. Eu disse para ele que se ele quiser participar de um projeto sobre violência doméstica, eu posso ir com ele. Vocês têm algum projeto nessa área?



### CENA 3: UMA MULHER VISITA SEUS PAIS PARA PEDIR APOIO.

**Pedido de apoio:** Eu larguei meu marido porque ele me batia. Preciso voltar a morar com vocês. Posso ajudar a pagar as contas da casa.



### CENA 4: UMA LIDERANÇA DA COMUNIDADE QUER LEVAR A QUESTÃO DA VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES PARA UMA REUNIÃO DE BAIRRO.

**Pedido de apoio:** Muitas famílias em nossa comunidade sofrem com a violência contra as mulheres. Quero o apoio de mais pessoas para levar essa questão para a próxima reunião do bairro.

## ENCONTRO 10

### 10.2 APOIANDO A MUDANÇA

*Uma cópia para o grupo todo*



#### HISTÓRIA 1 (CONIVÊNCIA)

Cláudio e João estão na rua quando veem uma mulher. João começa a assobiar e chamá-la de gostoso. A mulher se mostra muito desconfortável. Cláudio, apesar de ficar constrangido e não mexer com a moça, sorri e não diz nada a João.



#### HISTÓRIA 2 (JULGAMENTO)

Num almoço de família, o pai da família, José, começa a reclamar da comida. Diz que está muito salgada e que é culpa da esposa, Selma. Começa a gritar, dizendo que Selma não faz nada direito, que ele nunca deveria ter se casado com uma mulher dessas. Selma começa a chorar e um filho, Daniel, começa a gritar com o pai, dizendo que ele não deveria falar assim com sua mãe. Diz que José é um grosso e que a mãe que nunca deveria ter se casado com ele.



### HISTÓRIA 3 (JULGAMENTO)

Jefferson é casado com Juliana. Na noite anterior, tiveram uma briga e Jefferson empurrou Juliana, que caiu no chão e agora está machucada. A irmã e Juliana vai até sua casa e, ao ver a irmã, diz para Jefferson que ele é um péssimo marido, que ela vai denunciar na delegacia e que a irmã deveria ir embora.



### HISTÓRIA 4 (CONIVÊNCIA)

Cleyson e William estão numa balada e passa uma mulher que um deles acha bonita. Cleyson diz que vai atrás dela e William apoia. Cleyson segue a moça a noite toda e, em certo ponto, passa a mão em sua bunda. A moça olha feio e fala para ele não chegar mais perto dela. Cleyson e William riem muito juntos.

## ENCONTRO 10

### 10.4 FAZENDO O QUE EU DIGO

*Uma cópia por participante*

AFIRMAÇÕES	COMPORTAMENTOS CONTRADITÓRIOS
Eu acredito que homens e mulheres num relacionamento podem e devem ter igual poder.	
Eu acredito que pessoas vivendo em situação de violência têm poder.	
Eu acredito que posso falar publicamente sobre a desigualdade de poder entre homens e mulheres.	
Eu acredito que tanto homens quanto mulheres têm o direito de negar sexo quando não estão com vontade.	
Eu acredito que a violência é inaceitável.	

AFIRMAÇÕES	COMPORTAMENTOS CONTRADITÓRIOS
Eu acredito que a violência contra as mulheres não é um assunto privado e que toda a sociedade tem responsabilidade de agir.	
Eu acredito que usar nosso poder contra uma pessoa é abusivo.	
Eu acredito que mulheres e homens são iguais.	
Eu acredito que mudar a sociedade para melhor é possível.	

## ENCONTRO 10

### 10.5 DESAFIOS NA PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES

*Uma ou duas cópias para o grupo todo, dependendo do número de pessoas*

<p><b>MULHER:</b> Meu marido não tem o direito de bater em mim. Eu tenho direito à integridade física.</p>	<p><b>HOMEM:</b> Eu tenho que manter minha posição de chefe da casa. Às vezes eu preciso bater na minha esposa para manter essa posição.</p>
<p><b>MULHER:</b> Eu tenho direito de recusar ter relações sexuais com meu marido.</p>	<p><b>HOMEM:</b> Se minha esposa se recusar a ter relações comigo, ela está me desrespeitando e isso me dá o direito de desrespeitá-la.</p>
<p><b>MULHER:</b> Eu tenho direito de tomar decisões com relação ao dinheiro da casa.</p>	<p><b>HOMEM:</b> É minha responsabilidade como marido controlar o dinheiro da família.</p>
<p><b>MULHER:</b> Se meu marido me xinga ou me ameaça, isso é uma forma de abuso.</p>	<p><b>HOMEM:</b> Ter uma esposa cheia de opiniões é muito chato, por isso às vezes preciso colocá-la em seu lugar.</p>

<p><b>MULHER:</b> O álcool não é desculpa para a violência.</p>	<p><b>HOMEM:</b> O que eu faço quando bebo não é culpa minha.</p>
<p><b>MULHER:</b> O trabalho que faço em casa é tão importante quanto o trabalho do meu marido fora de casa. Eu também tenho o direito de descansar.</p>	<p><b>HOMEM:</b> Eu trabalho fora o dia inteiro e quando chego em casa tenho direito de descansar.</p>
<p><b>MULHER:</b> Compartilhar as tarefas domésticas e a criação dos filhos faz bem para toda a família.</p>	<p><b>HOMEM:</b> Cuidar da casa e dos filhos é coisa de mulher ou de homem gay. Eu sou macho.</p>
<p><b>MULHER:</b> Eu tenho o direito de usar a roupa que eu quiser. Isso não quer dizer nada sobre o meu caráter ou quem eu sou.</p>	<p><b>HOMEM:</b> A roupa que minha mulher usa pode pegar mal para mim, por isso eu tenho o direito de mandá-la trocar de roupa se a roupa não estiver adequada.</p>





