

RESPEITO E TOLERÂNCIA



Manual para Facilitadores



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

CONTEÚDOS

Introdução	2
Sessões de formação	
• I sessão: Quebra gelo e Introdução Amor, Amizade, Intimidade	3
• II sessão: Relacionamentos saudáveis e doentios Comportamento aceitável/inaceitável Estudo de Caso “Micaela”	11
• III sessão: Poder e Controlo O bom parceiro	21
Informações para os facilitadores	
Relacionamentos abusivos/não saudáveis.....	31

INTRODUÇÃO

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

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

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

Ter relacionamentos românticos saudáveis, iguais e tolerantes durante a adolescência é uma das coisas mais importantes para o bem-estar, saúde, frequência escolar, realização e autoestima dos adolescentes. Eles são a base para os comportamentos e autoestima nos seus relacionamentos futuros.

Infelizmente, os relacionamentos muitas vezes são acompanhados de violência, que pode variar de provocação abusiva a abuso sexual. A violência no namoro de adolescentes é vista por muitos autores como um grave problema de saúde pública. Alguns acreditam que essa violência é mais frequente do que em casais mais velhos.

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

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

O Manual consiste em 3 sessões, cada uma com a duração de 90 minutos. Uma aplicação online também foi desenvolvida, para fornecer recursos relacionados com as atividades presentes neste Manual.

(para aceder à aplicação: http://chancebg.org/?page_id=1159)

Algumas recomendações para os facilitadores:

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

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

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

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

I. Introdução

- *Palavras introdutórias do facilitador*

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

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

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

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

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

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

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

<p><i>Eu sou</i></p> <p><i>A coisa mais importante para mim numa relação é</i></p> <p><i>Estou aqui porque</i></p> <p><i>Espero que</i></p>

- **Regras para o trabalho em grupo**

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

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

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

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

II. Exercícios sobre os temas

- **“ Mitos sobre os relacionamentos na adolescência”- discussão**

Os participantes são divididos em 6 pequenos grupos.

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

Primeira discussão:

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

Segunda discussão:

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

Terceira discussão:

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

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

- **“Por amor”** – estudos de caso

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

Caso 1

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

Questões:

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

Caso 2

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

Questões:

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

Caso 3

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

Questões:

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

III. Sumário da sessão e feedback

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

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

Data

Escola

QUESTIONÁRIO

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

Obrigada por preencheres este questionário. Por favor, responde o que pensas que seria aceitável num relacionamento entre uma rapariga e um rapaz.

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

Quem consideras que deve tomar as decisões sobre...

	Eu devo decidir	Podemos discutir sobre isso, mas eu devo decidir	Devemos decidir em conjunto	Discutimos sobre isso, mas o meu companheiro deve decidir	O meu companheiro deve tomar a decisão
os amigos que tens?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
as roupas que usas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
onde gastas o teu dinheiro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

É aceitável para ti se o teu namorado / namorada ...

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

É aceitável para ti...

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

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

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

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

Se sim, a quem pedirias ajuda?

.....



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



Sim Não

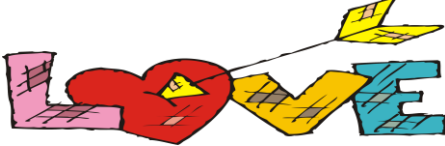
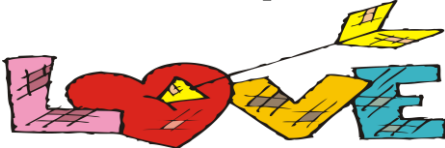
Há mais alguma coisa que gostarias de saber sobre relacionamentos íntimos? Se sim, por favor refere

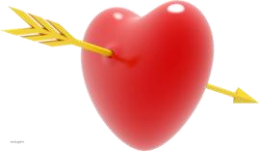

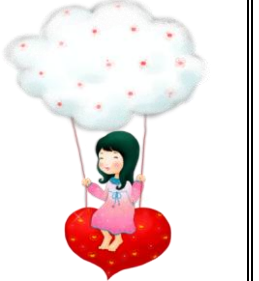
.....

Género: Rapaz Rapariga Idade :

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

<p>II discussion: III group:</p>	<p>A intimidade sexual aumenta o amor.</p>	
<p>II discussion: IV group:</p>	<p>Amor sem sexo e sexo sem amor são possíveis.</p>	

<p>III discussion: V group:</p>	<p>As pessoas são ciumentas quando estão apaixonadas.</p> 
<p>III discussion: VI group:</p>	<p>O ciúme não é uma expressão de amor.</p> 

Caso 1	 <p>O João está apaixonado pela Cristina. No entanto, ela não lhe presta qualquer atenção. Ela namora com um rapaz mais velho. O João partilha os seus sentimentos com a melhor amiga da Cristina, Beatriz. Ele convida-a para tomarem café para falarem sobre a Cristina. A Beatriz é uma boa amiga e o João aprecia isso e costuma dizer-lhe. Ao levá-la a casa numa noite, ele beija a Beatriz, apesar de não saber que ela está apaixonada por ele.</p>
<p>Questões: O que vai acontecer a seguir? O que esse beijo significa - amizade, amor, desespero ou ...? A Beatriz deve aproveitar a oportunidade para iniciar um relacionamento com o João? É possível que o João goste da Beatriz ou está apenas a usá-la?</p>	
Caso 2	 <p>O Pedro e a Irina namoram há três meses. O Pedro está perdidamente apaixonado por ela. Ele espera por ela depois da escola, compra-lhe pequenos presentes, liga e envia mensagens de texto constantemente ... Todos os seus amigos estão com ciúmes porque ele é alto, bonito e obviamente gosta muito, muito de Irina. Ela está feliz com ele. No entanto, ele não gosta dos amigos dela. Acha-os estúpidos e ela perde tempo com eles em vez de ficar com ele. Ele tem ciúme dos rapazes e fica irritado com as raparigas. Hoje, o Roberto, que é o melhor amigo da Irina na turma, faz anos e ela promete que vai. O Pedro ameaça-a que se ela for à festa sem ele, isso significa o fim do relacionamento.</p>
<p>Questões: O que vai acontecer a seguir? Como é que o Pedro mostra o seu amor por Irina? A Irina deve sacrificar os seus amigos em nome do amor? A Irina será feliz sem o Pedro? E será que é feliz sem amigos?</p>	
Caso 3	 <p>A Sónia e o José estão juntos há vários meses. Ele tem 17 anos e ela 15. Para a Sónia, o José é o amor da sua vida. Ele é a alma da "festa", todos gostam dele e é muito divertido quando estão juntos. Ultimamente, porém, o José costuma dizer que é hora da Sónia provar o seu amor por ele fazendo sexo. Ela tem medo de não estar pronta para fazer sexo, mas não quer perder o relacionamento com ele. O José é insistente e um dia, quando estão sozinhos depois de uma festa em sua casa, ele diz-lhe que se eles não fizerem sexo, isso significa o fim do relacionamento ...</p>
<p>Questões: O que vai acontecer a seguir? É preciso ter intimidade para que o amor sobreviva? E o sexo é suficiente para manter o amor? Precisamos fazer sacrifícios para provar o nosso amor?</p>	

Sessão II

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

I. Introdução:

- **Questões para o grupo:**

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

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

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

II. Exercícios sobre os temas

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

A seguinte tabela está desenhada num cartaz:

<i>Relação saudável/igualitária</i>	<i>Relação doentia/desigual</i>
-	-

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

- **“Aceitável/Não aceitável”** - *Um exercício para promover o consenso de grupo*

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

Caso 1:

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

Caso 2:

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

Caso 3:

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

Caso 4:

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

Segue-se a discussão em grupo.

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

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

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

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

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

Os participantes são divididos em 3-4 grupos. O facilitador lê a história da Micaela. Em seguida, distribui a cada grupo um conjunto de cartões com perguntas (Anexo 2) ou pede aos participantes que acessem a aplicação online e vejam a atividade lá.

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

A Micaela quer ficar com alguém. Será o Vitor? Ou o André? Ou talvez o Diogo?

Vitor:

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

André

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

- toma decisões sexuais com ela e fala abertamente sobre o que ambos pensam que está e não está bem.

Diogo:

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

Tarefa: Responde às questões:

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

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

Resumo dos estudos de caso

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

III. Sumário da sessão e feedback

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

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

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

Aceitável/Inaceitável

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

Aceitável / Inaceitável

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

Aceitável / Inaceitável

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

Aceitável / Inaceitável

Conhece a Micaela



Ela:

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

A Micaela quer ficar com alguém...

Será o Vitor?



Ele:

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

Será o André?



Ele:

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

Será o Diogo?



Ele:

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

Por quem é que a Micaela se sentirá atraída?



Vitor



André



Diogo

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

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

I. Introdução

- **Questões para o grupo:**
 - Como se sentem após a primeira sessão?
 - Qual foi a coisa mais importante para vocês?

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

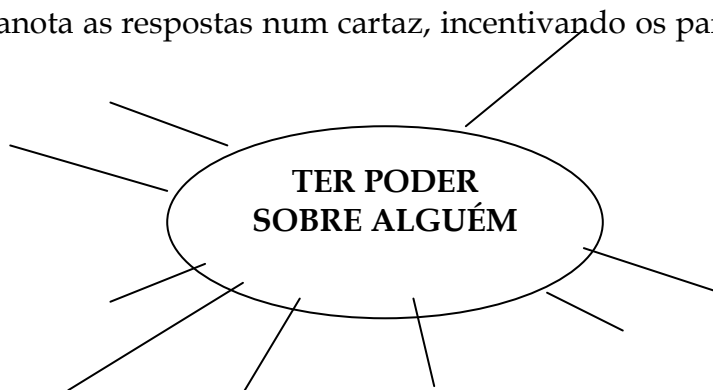
- **Lembre os participantes de seguir as regras para o trabalho em grupo.**

II. Exercícios sobre os temas

- **Brainstorming**

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

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



O facilitador resume as respostas do grupo.

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

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

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

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

Questões para discussão:

- Quem são "aqueles que exercem o poder" e "aqueles sobre os quais o poder é exercido"?
- Como se expressa poder?
- Onde estão vocês nesta lista?
- Como se sentem com isso?
- Quão confortável ou desconfortável é a sensação de estar lá?
- O que acham que acontece quando estão no grupo sem poder?

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

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

Discussão sobre as seguintes questões:

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

- **"O bom parceiro" - discussão**

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

1. Alguém que cuida de ti;
2. Alguém com quem podes conversar sobre qualquer coisa;
3. Alguém que gosta de fazer as mesmas coisas que tu;
4. Alguém que te abraça e beija;
5. Alguém com quem fazes amor;
6. Alguém que te compra presentes;
7. Alguém que tem um carro;
8. Alguém que tem muito dinheiro;
9. Alguém que é sincero e honesto;
10. Alguém que te vai amar, mesmo que tu não pareças perfeito agora;
11. Alguém mais velho que tu;
12. Alguém que parece bom;
13. Alguém que tem ciúme de ti;

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

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

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

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

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

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

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

disfarçado de preocupação excessiva?

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

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

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

- **Sumário e feedback**

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

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

III. Encerramento

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

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

- **Parede da amizade**

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

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

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

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

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

27. ALGUÉM QUE NÃO ESPERA QUE TU TENHAS UM CARRO	28. ALGUÉM QUE SEMPRE TEM TEMPO PARA TE OUVIR
29. ALGUÉM QUE MOSTRA AFETO	30. ALGUÉM DE QUEM TU PODES CUIDAR E PROTEGER
31. ALGUÉM QUE PODES APRESENTAR À TUA FAMÍLIA E AMIGOS	32. ALGUÉM COM QUEM TU PODES CASAR E TER FILHOS

Data

Escola

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

Obrigada por preencheres este questionário. Por favor, responde o que pensas que seria aceitável num relacionamento entre uma rapariga e um rapaz.

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

Quem consideras que deve tomar as decisões sobre...

	Eu devo decidir	Podemos discutir sobre isso, mas eu devo decidir	Devemos decidir em conjunto	Discutimos sobre isso, mas o meu companheiro deve decidir	O meu companheiro deve tomar a decisão
os amigos que tens?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
as roupas que usas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
onde gastas o teu dinheiro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

É aceitável para ti se o teu namorado / namorada ...

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

É aceitável para ti...

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

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

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

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

Se sim, a quem pedirias ajuda?

.....

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

Sim Não

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

.....

Género: Rapaz Rapariga Idade :

QUESTIONÁRIO DE FEEDBACK

dos participantes do programa de formação “Respeito e Tolerância”

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

Sim

Parcialmente

Não

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

Sim

Parcialmente

Não

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

Sim

Parcialmente

Não

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

Sim

Parcialmente

Não

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

Sim

Parcialmente

Não

CERTIFICADO

de

.....

pela participação no curso de formação
no âmbito do projeto “Promote Respect and Tolerance – PROSPECT”



local

data

Gestor de projeto:

RELACIONAMENTOS ABUSIVOS / NÃO SAUDÁVEIS

O que é um relacionamento abusivo/não saudável?

- Manter o controle sobre o parceiro na forma de abuso verbal, físico, emocional ou sexual.
- Num relacionamento abusivo, um dos parceiros tem medo do outro

Teste de autoavaliação:

Como é o seu relacionamento?

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

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

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

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

- ✓ **Estabeleça** um horário ou local regular para entrar em contato com alguém para que saibam que podem procurar por si, caso não tenham notícias suas como planeado;
- ✓ **Desenvolva um plano de segurança e** ensaie o que fará se o/a agressor/a se tornar abusivo/a;
- ✓ **Mantenha um registo do abuso.** Pode precisar dele como evidência se tiver que adotar medidas legais.

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

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

Lista de organizações que fornecem apoio em caso de abuso:

- **Linha Nacional de Emergência Social (LNES)**
Tel.- 144
- **Serviço de Informação a Vítimas de Violência Doméstica**
Tel. - 800 202 148 - 24 horas/7 dias por semana
- **Comissão para a Cidadania e Igualdade do Género (CIG)**
 - Sede - Av. da República, 32 - 1º - 1050-193 Lisboa
Tel. 21 798 30 00; Fax 21 798 30 98
Endereço electrónico: cidm@cidm.pt
 - Delegação Regional - R. Ferreira Borges, 69 - 2º C - 4050-253 Porto
Tel. 22 207 43 70; Fax 22 207 43 98
Endereço electrónico: cidmdelnorte@mail.telepac.pt
- **Estrutura de Missão Contra a Violência Doméstica (EMCVD)**
Sede - Av. da República, 4 - 8º Esq. 1069-062 Lisboa
Tel. 21 312 13 04; Fax 21 312 13 19
Endereço electrónico: emcvd@seg-social.pt
- **Amnistia Internacional Portugal**
Sede - Av. Infante Santo, 42, 2º - 1350-179 Lisboa
Tel. 21 386 16 64/ 21 386 16 52; Fax 21 386 17 82
Endereço electrónico: aiportugal@amnistia-internacional.pt
- **Associação de Mulheres Contra a Violência (AMCV)**
Sede - Alameda D. Afonso Henriques, n.º 78 , 1º Esq. - 1000-125 LISBOA
Tel. 21 380 21 60; Fax 21 380 21 68
Endereço electrónico: sede@amcv.org.pt
- **Centro Anti-Violência**
Tel. 21 380 21 65; Fax 21 380 21 69
Endereço electrónico: ca@amcv.org.pt
- **Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV)**
Telefone de ajuda: 707 20 00 77
Sede - Rua José Estêvão, 135 - A -Piso 1 - 1150 - 201 LISBOA
Tel. 21 358 79 00; Fax 21 887 63 51
Endereço electrónico: apav.sede@apav.pt
- **Rede nacional de Gabinetes de Apoio à Vítima (GAV)**
 - GAV - ALBUFEIRA
Posto de Albufeira da GNR - Av. 25 de Abril, 22
8200 - 014 ALBUFEIRA
Tel. 289 585 770; Fax 289 588 634
Endereço electrónico: apav.albufeira@apav.pt
 - GAV - BRAGA
Rua de S. Vítor, 11 - 4710 - 439 BRAGA
Tel. 253 610 091; Fax 253 610 920
Endereço electrónico: apav.braga@apav.pt
 - GAV - CASCAIS
Centro Comercial S. Pedro Loja 28 - 2º Piso
R. Nunes dos Santos - S.PEDRO DO ESTORIL
2765 - 546 ESTORIL
Tel. 21 466 42 71 ; Fax 21 468 17 27
Endereço electrónico: apav.cascais@apav.pt
 - GAV - COIMBRA
Rua do Teodoro, 1 (São José) - 3030 - 213 COIMBRA
Tel. 239 781 545/6; Fax 239 406 148
Endereço electrónico: apav.coimbra@apav.pt
 - GAV - FARO
Governo Civil de Faro
Praça D. Francisco Gomes, 1-A - 8000 - 168 FARO
Tel. 289 820 788 ; Fax 289 820 787
Endereço electrónico: apav.faro@apav.pt
 - GAV - LOULÉ
Posto de Loulé da GNR - Travessa Charles Bonnett - 8100 LOULÉ

Tel. 289 422 832; Fax 289 422 832

Endereço electrónico: apav.loule@apav.pt

○ GAV - ODIVELAS

Av. Amália Rodrigues nº10 A

Urbanização da Ribeirada - 2675 - 623 ODIVELAS

Tel. 21 932 83 82; Fax 21 932 83 82

Endereço electrónico: apav.odivelas@apav.pt

○ GAV - PONTA DELGADA

Rua Luís Soares de Sousa 21, 1.º - 9500-217 PONTA DELGADA

Tel. 296 285 399; Fax 296 285 399

Endereço electrónico: apav.pontadelgada@apav.pt

○ GAV - PORTIMÃO

Esquadra de Portimão da PSP - Av. Miguel Bombarda, Edifício da PSP
8500-299 PORTIMÃO

Tel. 282 484 407; Fax 282 484 408

Endereço electrónico: apav.portimao@apav.pt

○ GAV - PORTO

Rua Antero de Quental, 166 - 4050 - 052 PORTO

Tel. 22 550 29 57; Fax 22 550 29 59

Endereço electrónico: apav.porto@apav.pt

○ GAV - SANTARÉM

Rua 1.º de Dezembro 64, 1.º - 2000-096 SANTARÉM

Tel. 243 356 505; Fax 243 356 506

Endereço electrónico: apav.santarem@apav.pt

○ GAV - SETÚBAL

Edifício do Tribunal de Família e Menores de Setúbal

R. Manuel Livério Edifício Esplanada - 2900-541 SETÚBAL

Tel. 265 534 598; Fax 265 534 598

Endereço electrónico: apav.setubal@apav.pt

○ GAV - TAVIRA

Esquadra da PSP de Tavira Avenida da Comunidade Lusíada

Atalaia - 8800-397 TAVIRA

Tel. 281 320 592; Fax 281 325 473

Endereço electrónico: apav.tavira@apav.pt

○ GAV - VILA REAL

Governo Civil de Vila Real Largo Conde de Amarante

5000 - 529 VILA REAL

Tel. 259 375 521; Fax 259 375 521

Endereço electrónico: apav.vilareal@apav.pt

● **Associação Portuguesa de Mulheres Juristas (APMJ)**

○ Sede - Rua Manuel Marques, nº 21-P - 1750-170 Lisboa

Tel. 217 594 499; Fax 217 594 124

Endereço electrónico: apmjsede@apmj.org

○ Delegação Regional do Norte

Tel. 934 961 540

Endereço electrónico: apmjporto@apmj.org

○ Delegação Regional do Alentejo

Rua Egas Moniz, nº 46 - 7000-606 Évora

Tel. 934 586 391

Endereço electrónico: apmjevora@apmj.org

○ Delegação Regional do Algarve

Estrada de Quarteira, Ed. Palmeira, Loja D

8125 - 428 Quarteira

Tel. 934 586 396

Endereço electrónico: apmjfaro@apmj.org

● **Plataforma Portuguesa para os Direitos da Mulher**

Sede - Rua Luciano Cordeiro, 24 - 6º A - 1150-215 Lisboa

Tel. 213 546 831; Fax 213 142 514

Endereço electrónico: plataforma@plataformamulheres.org.pt

● **União de Mulheres Alternativa e Resposta (UMAR)**

○ Sede - Rua de S. Lázaro, 111 - 1º 1150 - 330 Lisboa PORTUGAL

Tel. 218867096 - Fax 218884086

Endereço electrónico: umar.lisboa@netcabo.pt

- Delegação Porto - Rua Formosa - 433 - 3º Porto
Tel. 00 351 222010326
Endereço electrónico: umarpt@netcabo.pt
- Delegações:
Península de Setúbal: 21 294 21 98
Cascais: 21 482 54 25 (em colaboração com a Câmara Municipal de Cascais)
Guarda: 22 201 03 26
Açores: 296 283 221
- **Linha SOS Mulher** - Linha Telefónica de Ajuda - 808 200 175

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

Maio, 2021