



Poder para Mudar

Como estabelecer grupos de suporte
e de ajuda-mútua para vítimas e
sobreviventes de violência doméstica

Poder para Mudar

Como estabelecer grupos de suporte e de ajuda-mútua para vítimas e sobreviventes de violência doméstica

Este manual foi escrito e produzido pelas organizações parceiras no Projecto Daphne “Survivors speak up for their dignity – supporting victims and survivors of domestic violence” – “Sobreviventes defendem a sua dignidade – apoiando vítimas e sobreviventes de violência doméstica” (2007-2009)



Coordenação do Projecto

NANE – Associação para os Direitos das Mulheres (Hungria)

Parceiros do Projecto

AMCV – Associação de Mulheres Contra a Violência (Portugal)

Associazione Artemisia – Centro de Mulheres contra a Violência “Catia Franci” (Itália)

NGO Women's Shelter- Casa-Abrigo de Mulheres ONG (Estonia)

Women's Aid Federation of England – Federação de Mulheres Aid de Inglaterra (Reino Unido)

Autoras

Margarida Medina Martins, Petra Viegas e Rita Mimoso (AMCV)

Alessandra Pauncz (Associazione Artemisia)

Györgyi Tóth (NANE)

Reet Hiimäe (NGO Women's Shelter)

Nicola Harwin and Sally Cosgrove (Women's Aid Federation of England, Reino Unido)

Editoras

Sally Cosgrove, Jackie Barron, Nicola Harwin (UK)

Desenho Gráfico

Szilvia Sebők

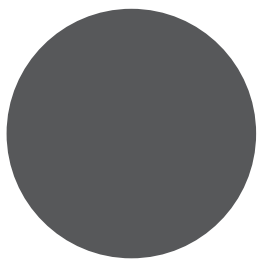
ISBN: 978 0 907 817 32 7

ISBN: 978-963-88116-0-8

ISBN: 978-989-96045-0-6

Impresso por: Possum Ltd: Budapest, 2008

© NANE Women's Rights Association, Associazione Artemisia, AMCV, NGO Women's Shelter, Women's Aid Federation of England.



Índice

Prefácio	6
Capítulo 1: Introdução aos Grupos de Suporte e de Ajuda-mútua para Sobreviventes de Violência Doméstica	7
1.1. Introdução	7
1.2. Desenvolvimento de serviços para sobreviventes de violência doméstica	8
1.3. O papel dos grupos de suporte e de ajuda-mútua num contexto multi-institucional	11
Bibliografia	15
Capítulo 2: A Facilitadora	17
2.1. Introdução	17
2.2. Valores e princípios base	18
2.3. Competências fundamentais da facilitadora	19
2.4. Papéis e responsabilidades da facilitadora	21
2.5. Potenciais problemas na facilitação	24
Capítulo 3: Desenvolvimento e Gestão do Grupo	27
3.1. Introdução	27
3.2. Planeamento	27
3.3. Promover o serviço e trabalhar em parceria	30
3.4. Implementar o Grupo	33
3.5. Avaliação da eficácia do grupo de suporte	37
Capítulo 4: Políticas e Protocolos de Grupo	39
4.1. Introdução	39
4.2. Formato do grupo	39
4.3. Regras do grupo	40
4.4. Contrato de grupo	43
4.5. Dinâmicas de grupo	44
4.6. Problemas possíveis e formas de os superar	46
4.7. Conflito e resolução do conflito	49
Bibliografia	52

Capítulo 5: <i>Poder para Mudar: Modelos</i>	53
5.1. Introdução	53
5.2. Modelos	54
5.3. Formato das sessões	55
Capítulo 6: <i>Poder para Mudar: Programa da Auto-Estima</i>	59
6.1. Introdução	59
6.2. Programa da Auto-Estima: Sumário das sessões	59
Sessão 1: Definição de Auto-Estima	62
Sessão 2: Compreensão da Auto-Estima	68
Sessão 3: Direitos	72
Sessão 4: Necessidades	76
Sessão 5: Auto-avaliação de necessidades pessoais	80
Sessão 6: Educação e socialização de raparigas e jovens mulheres	82
Sessão 7: Estereótipos de género e normas sociais	84
Sessão 8: Necessidades dentro de uma relação	88
Sessões 9 e 10: Fronteiras	92
Sessões 11 e 12: Emoções: Raiva, culpa, pena e medo	96
Sessão 13: Assertividade	104
Sessão 14: Fins e novos começos	112
Bibliografia	116
Capítulo 7: <i>Poder para Mudar: Programa Educacional de Ajuda-Mútua</i>	117
7.1. Introdução	117
7.2. Sumário das Sessões	117
Sessão 1: Direitos Básicos	120
Sessão 2: Compreensão sobre violência	128
Sessão 3: Porque é tão difícil sair de uma relação?	132
Sessão 4: Famílias e crianças	138
Sessão 5: Fronteiras	144
Sessão 6: Pena, medo e culpa	148
Sessão 7: Raiva	154
Sessão 8 e 9: Assertividade e fronteiras	158
Sessão 10: Técnicas de Assertividade	162
Sessão 11: Pedidos e figures de autoridade	168
Sessão 12: Prática assertiva	174

Sessão 13: Relacionamentos	178
Sessão 14: Fins e novos começos	184
Bibliografia	188
Capítulo 8: Poder Para Mudar: Grupos de Ajuda-Mútua sem facilitadora	189
8.1. Introdução	189
8.2. Benefícios	190
8.3. Gestão	190
8.4. Regras de funcionamento	192
8.5. Organização e formato	192
8.6. Resolução de Problemas	194
Anexos	195
Anexo 1: Carta Modelo	196
Anexo 2: Instrumentos de Avaliação de Risco	197
Anexo 3: Plano de Segurança Individual	202
Anexo 4: Avaliação Semanal	203
Anexo 5: Avaliação Intermédia	204
Anexo 6: Avaliação Final	205
Anexo 7: Questionário de Monitorização de Igualdade de Oportunidades (Women's Aid, Reino Unido)	209
Anexo 8: Contrato de Grupo <i>Poder para Mudar</i>	210
Anexo 9: Exercícios de Quebra-gelos	211
Anexo 10: Detalhes do Programa	213
Anexo 11: Linhas Orientadoras do Processo Básico	214
Anexo 12: Carta dos Direitos	215
Anexo 13: Eu Preciso, Eu Quero, Eu Mereço	216
Anexo 14: Avaliação de Necessidades	217
Anexo 15: Roda de Igualdade de Duluth	218
Anexo 16: Roda do Poder e Controlo de Duluth	219
Anexo 17: Estabelecer Fronteiras	220
Anexo 18: O Ciclo da Vergonha: Sair da vergonha e da culpa	221
Anexo 19: Gestão da Raiva	222
Anexo 20: Avaliação dos Níveis de Assertividade	223
Anexo 21: Definições de Violência e Abuso	224
Índex	225
Agradecimentos	228

Prefácio

*Somente uma vez, neste meu tempo de vida único,
descobri que podemos dançar sozinhas
numa falésia alta debaixo de ciprestes,
sem medo de onde ponho os meus pés ...**

O Manual *Poder para Mudar* resulta de uma colaboração entre activistas e profissionais feministas de 5 países – Hungria (coordenador), Estónia, Itália, Portugal e Reino Unido. Durante os últimos dois anos, trabalhamos em conjunto, de forma criativa, através de workshops e troca de mails, tendo partilhado conhecimentos e experiências adquiridos no trabalho com as sobreviventes de violência doméstica e sexual.

Desde a primeira reunião onde definimos e acordámos a estrutura do manual até à reunião final onde planeámos a disseminação e a avaliação, o seu crescimento e escrita foram um compromisso colectivo. Quer a trocas de impressões quer os capítulos foram elaborados em inglês pelos 5 organizações parceiras. As parceiras inglesas tiveram o papel de consultoria – editaram e fizeram a revisão de todo o manual.

Foi também feita uma consulta alargada ao manual e ao seu conteúdo envolvendo profissionais e sobreviventes, peritas na área da violência doméstica. Esperamos que o resultado final reflecta as suas experiências e as suas próprias realizações.

Estamos todas orgulhosas do manual que produzimos, publicado em 5 línguas e do processo através do qual foi criado.

Durante todo o processo de criação, fomos inspiradas pela dignidade e força das mulheres com quem temos vindo a trabalhar e pela consciência de que todas nós podemos mudar, desafiando o que é uma vivência livre de violência.



Nicola Harwin, CBE
Chefe Executiva
Women's Aid Federation of England

.....
* Excerto de um poema de Robin Morgan incluído no seu livro *Monster*

1

Introdução aos Grupos de Suporte e de Ajuda-Mútua para Sobreviventes de Violência Doméstica

Eu vivia nas minhas relações íntimas, fechada longe de outros... vim para compreender que fui abusada emocionalmente pelo meu parceiro, e... que o abuso psicológico tem feito parte de toda a minha vida... precisei de uma oportunidade onde pudesse enfrentar as questões com que me sentia desconfortável. [Uma sobrevivente]¹

1.1. INTRODUÇÃO

Este manual apresenta algumas considerações práticas e organizacionais, as quais são pré-requisitos necessários para a organização de grupos de ajuda-mútua para sobreviventes de violência doméstica de modo a aumentar a sua segurança e auto-estima. Também apresenta três modelos de grupos possíveis, que podem ser utilizados como referência na implementação de tais grupos. Dois dos modelos apresentados referem-se a programas de grupos de suporte com facilitadora e o terceiro modelo refere-se a um grupo de ajuda-mútua sem facilitadora.

A violência doméstica reporta-se à violência física, sexual, psicológica ou financeira que ocorre no contexto de uma relação íntima ou familiar e que forma um padrão de comportamento coercivo e controlador. Uma em cada quatro mulheres, independentemente da etnia, religião, classe, idade, sexo, incapacidade ou estilo de vida, experiencia violência doméstica durante a sua vida². A violência doméstica deve ser considerada no âmbito de todas as formas de violência contra as mulheres, com base no género, como uma violação dos direitos humanos das mulheres³. A violência contra as mulheres engloba a violação e agressão sexual, abuso e exploração sexual, assédio sexual, tráfico e exploração na indústria do sexo, mutilação genital feminina, casamento forçado e também os

.....
¹ Todas as citações de sobreviventes utilizadas ao longo deste manual advêm do seguinte: participantes dos grupos de suporte de mulheres da Estónia; membros do grupo de suporte gerido pela NANE, Hungria; participantes dos grupos de ajuda-mútua geridos pela AMCV, Portugal; e membros da North Devon Women's Aid, Watford Women's Centre, Survive, Community Safety Partnership - Durham, e Pathways Project, todos do Reino Unido.

² Conselho da Europa (2002) *Recomendação Rec(2002)5 do Comité de Ministros aos estados membros sobre a protecção das mulheres contra a violência* (Adoptada a 30 de Abril de 2002).

³ Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres (CEDAW), adoptada pela Assembleia-geral das Nações Unidas em 1999 (http://www.oninho.pt/ficheiros/documentacao/Convencao_Eliminacao_todas_Formas_Discriminacao_Mulheres_1979.pdf); ver também *Task force de Combate à Violência contra as Mulheres, incluindo a Violência Doméstica* (2006) do Conselho da Europa; Campanha "Combate à Violência Contra as Mulheres, incluindo a Violência Doméstica – Projecto do Conselho da Europa (Adoptada pelo Conselho de Ministros a 21 de Junho de 2006): <http://www.coe.int/t/dc/campaign/stopviolence/>

chamados “crimes de honra”. É descrita pelas Nações Unidas como uma “manifestação de relações de poder entre homens e mulheres historicamente desiguais”⁴.

Os grupos de suporte para sobreviventes de violência doméstica devem ser compreendidos no contexto do desenvolvimento internacional dos serviços na área da violência doméstica e sexual. O programa *Poder Para Mudar* pode ser utilizado em grupos de mulheres com experiência de violência sexual ou de outras formas de violência por parte de outras pessoas que não o parceiro ou o companheiro.

Desde o início dos anos 70 (surgimento dos primeiros refúgios/centros de acolhimento, para mulheres sobreviventes de violência doméstica e sexual, no Reino Unido) que em todo o mundo organizações de mulheres voluntárias deram o seu apoio prático e emocional como parte de uma variedade de serviços para mulheres (e suas crianças) sobreviventes de violência exercida por familiares íntimos, geralmente companheiros violentos⁵.

Este capítulo resume em poucas palavras a evolução nos últimos 35 anos da área da violência doméstica na Europa. Também explica a importância de trabalhar num contexto multi-institucional.

1.2. DESENVOLVIMENTO DE SERVIÇOS PARA SOBREVIVENTES DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

O movimento dos refúgios cresceu do movimento de libertação das mulheres no final dos anos 60 e início dos anos 70: a questão da violência em casa, bem como de outras formas de violência sexual e interpessoal contra as mulheres, tornou-se uma temática visível à medida que as mulheres activistas se juntaram e partilharam as suas experiências, através da sua participação nos grupos de consciencialização iniciais. Nessa altura, havia muito poucas opções disponíveis para mulheres que procurassem sair das relações íntimas violentas. Conseguir protecção ao abrigo da lei civil ou familiar era um processo muito complicado e quase impossível de alcançar; a violência doméstica não era aceite como uma razão para ser sem-abrigo; a polícia rejeitou as “domésticas” com o argumento de perda de tempo dos seus recursos; muito poucas agressões domésticas foram levadas aos tribunais criminais; a violação dentro do casamento não era considerada um crime; e a resposta da maioria das instituições era para voltarem para casa e fazerem as pazes.

Os primeiros refúgios (centros de acolhimento) surgiram como uma resposta à necessidade premente das mulheres poderem ficar num local com as suas crianças, longe dos seus companheiros violentos, por iniciativa de mulheres empenhadas, activistas e sobre-

⁴ Declaração da ONU sobre a Eliminação da Violência contra as Mulheres (1993).

⁵ Ver Walby, Sylvia and Allen, Jonathan (2004) *Domestic violence, sexual assault and stalking: Findings from the British Crime Survey* (London: Home Office Research, Development and Statistics Directorate). A sua análise demonstrou que as mulheres têm muito mais probabilidade do que os homens de serem vítimas de múltiplos incidentes de violência, de mais ataques sérios, e de violência sexual; e que as mulheres constituem 89% de todos os que experimentaram 4 ou mais incidentes de violência doméstica – predominantemente de homens agressores.

viventes. Desde o início, foi reconhecido que qualquer mulher poderia estar em risco de violência doméstica, independentemente do grupo étnico ou religioso, classe, sexo, incapacidade ou estilo de vida, e que as mulheres trabalhando em conjunto poderiam mudar a sua situação.

Pela partilha das suas experiências, sobreviventes e activistas rapidamente perceberam que a “violência doméstica” incluía a violência física, emocional e sexual – embora nem todas fossem reconhecidas imediatamente como violência. Todas pretendiam dominar e controlar o comportamento e as escolhas das mulheres abusadas. Com a crescente compreensão desta dinâmica de Poder, as mulheres envolvidas no movimento tomaram consciência, reconheceram que as origens da violência doméstica se encontravam no interior da estruturas familiar, tradicional e patriarcal de dominação e subordinação, bem como de um contexto global de discriminação contra as mulheres e negação dos direitos humanos das mulheres⁶. As relações entre homens e mulheres estavam agora sobre escrutínio das pessoas que apoiaram a nova visão feminista de igualdade e de direitos humanos para todos e todas – uma visão que apoiou e reforçou os princípios das relações não abusivas. Como resposta eficaz resultou na criação de serviços autónomos destinados apenas às mulheres, os quais eram protectores e de *empowerment*⁷, desafiando as desigualdades de género que reforçavam e legitimavam a violência masculina.

Assim, enquanto que antes dos anos 70, se observava um silêncio mundial sobre a questão da violência doméstica na maioria das instituições de justiça criminal e protecção social, actualmente a questão da violência doméstica, e em geral da violência contra as mulheres, tornou-se cada vez mais proeminente.

Desde então, uma ampla diversidade de mulheres com uma larga variedade de percursos – incluindo activistas, sobreviventes e mulheres de instituições públicas estatais ou serviços de voluntárias – têm trabalhado em conjunto para desenvolver e expandir a rede mundial de *advocacy*⁸ e serviços de apoio para mulheres e crianças sobreviventes de violência doméstica. Muitos destes serviços têm por base os valores, princípios e resultados, abaixo expostos, fundamentais para o trabalho efectivo com mulheres e crianças maltratadas⁹.

- Compreensão da violência doméstica e sexual e o seu impacto;
- Segurança, protecção e dignidade;
- Diversidade e acesso justo a serviços;
- Defesa e apoio;
- *Empowerment* e Participação;
- Confidencialidade;
- Resposta institucional coordenada;
- Questionar a tolerância à violência doméstica e sexual e responsabilizar os agressores;
- Governação e responsabilização.

.....
⁶ CEDAW (1999) *op.cit.*

⁷ Empoderamento/fortalecimento

⁸ Defesa de direitos

⁹ Ver: UK National Service Standards Domestic and Sexual Violence (Padrões de Serviços Nacionais para a Violência Doméstica e Sexual do Reino Unido)

Em muitos países, actualmente, a violência doméstica, bem como outras formas de violência contra as mulheres, já não são uma preocupação apenas dos grupos de mulheres e organizações voluntárias, mas está nas agendas de políticos, legisladores e meios de comunicação social. Em alguns países europeus, ocorreram mudanças significativas ao nível da consciência pública, estruturas legais, iniciativas de justiça criminal, lei civil, saúde e serviços de acolhimento, e trabalho multi-institucional para combater a violência doméstica. Dentro desses países, alguns valores, princípios e visão das primeiras activistas feministas tornaram-se linhas condutoras de acção:

- **prevenir** a violência através da educação e consciencialização;
- **proteger** as vítimas através de leis e políticas efectivas;
- **promover** serviços numa perspectiva de Direitos Humanos.

Enquanto que há ainda alguns países europeus onde a violência doméstica está agora a começar a desempenhar um papel na agenda política, noutros tem havido um debate contínuo sobre se uma estrutura feminista pode ser efectiva no combate à violência doméstica. Teoricamente, pelo menos, os princípios de *empowerment*, autodeterminação, e reconhecimento das “vozes” das mulheres através da participação e *feedback* das sobreviventes estão a começar a ser aceites. Contudo, a extensão das políticas e acções governamentais que reflectem estas crenças varia de país para país, e enquanto que nalguns países as abordagens estratégicas são bem desenvolvidas, noutros elas são virtualmente inexistentes¹¹.

Em países como o Reino Unido e a Suécia, onde as verdadeiras mudanças começaram nos anos 70, a variedade de **serviços especializados de suporte e de defesa de direitos** disponíveis para mulheres e crianças maltratadas é já extensa, e alguns desses são linhas condutoras na consolidação dos regimes políticos. Algumas áreas também desenvolveram programas especializados para apoiar grupos minoritários específicos de mulheres.

Por outro lado, noutros países, o activismo e o discurso público relativo à igualdade de género em geral e à violência doméstica em particular, é menos bem desenvolvido. Nos antigos países de regime socialista por exemplo, as mudanças só começaram depois de 1989-90 e agora há um quadro muito diverso; mas de uma forma geral o nível de parceria entre organizações não governamentais (ONGs) de mulheres e as autoridades não é muito grande. Na Estónia, por exemplo, as directivas sobre a violência doméstica começaram a ser implementadas efectivamente apenas no século XXI. Antes disto, a violência doméstica não estava na agenda pública ou do governo, e, em consequência, existem poucos refúgios ou outros serviços especializados em violência doméstica.

Iniciativas e serviços especializados em violência doméstica têm assumido diferentes formas dentro de países diferentes. Nalguns países, os serviços pró- activos de base comunitária – incluindo centros dia/comunitários ou linhas de apoio/de emergência – são

.....
¹⁰ retorno

¹¹ Informação específica sobre o que está a ser feito no contexto da violência contra as mulheres nos 47 estados membros do Conselho da Europa está disponível em:
http://www.coe.int/t/dg2/equality/domesticviolencecampaign/countryinformationpages/default_en.as

mais comuns do que serviços de refúgio; e as iniciativas multi-institucionais de vários tipos também podem estar presentes. O *advocacy* especializado, e o suporte prático e emocional para sobreviventes podem incluir um ou todos os tópicos seguintes:

- Alojamento e apoio de emergência temporário, seguro e de protecção (idealmente num refúgio ou centro de acolhimento).
- Serviços de proximidade e de suporte para mulheres e crianças na comunidade incluindo centros dia/comunitários, visitas domiciliárias e grupos de apoio.
- Linhas de apoio e de emergência disponibilizando informação e/ou suporte.
- Centros de intervenção ou serviços de *advocacy* e de justiça criminal
- Serviços especializados para crianças e jovens.
- Serviços especializados para mulheres de comunidades negras, minorias étnicas e refugiados (BMER - Black, minority ethnic and Refugee)¹², mulheres migrantes, mulheres lésbicas e bissexuais, mulheres com incapacidades¹³ e mulheres idosas.
- Serviços que disponibilizam profissionais especializados em diferentes línguas da comunidade.

1.3. O PAPEL DOS GRUPOS DE SUPORTE E DE AJUDA MÚTUA NUM CONTEXTO MULTI-INSTITUCIONAL

Ao mesmo tempo que é, cada vez mais, reconhecido pelas autoridades que há necessidade de uma abordagem multi-institucional coordenada para combater a violência doméstica, é também necessário assegurar que tais iniciativas multi-institucionais reconheçam totalmente o papel vital dos serviços especializados para sobreviventes fornecidos por organizações não governamentais (ONGs) de mulheres. Está bem documentado que as mulheres muitas vezes buscam a força e o benefício de tais serviços especializados, devido quer à sua interacção com outras sobreviventes de violência, quer ao suporte individual que é disponibilizado por profissionais ou voluntários formados. Algumas mulheres podem, também, beneficiar da participação em programas de trabalho de grupo mais formal, quando se sentem prontas para tal.

O desenvolvimento e o papel de grupos de suporte de sobreviventes de base comunitária cresceram na passada década. Esses grupos – baseados nos princípios da construção da auto-estima, autodeterminação e *empowerment* comprovaram a importância de serviços de suporte especializados desenvolvidos por organizações de mulheres voluntárias. Desenvolveram-se dentro da comunidade, como consequência da aprendizagem dos benefícios do grupo de suporte de pares, nos refúgios e noutras estruturas, e incluem pelo menos três tipos de estruturas formais e informais:

.....
¹² Necessidades específicas exigem respostas diferenciadas especializadas. No entanto, reconhecemos que em alguns países europeus, existem muito poucas mulheres das comunidades BMER, e providenciar especialistas pode ser inviável.

¹³ Existe falta de condições apropriadas e acessíveis para mulheres com incapacidades em todos os países.

- Grupos sem facilitadora – geridos exclusivamente por sobreviventes, que podem ter ou não acesso a serviços de violência doméstica;
- Grupos informais – facilitados por profissionais e/ou voluntárias com experiência profissional com sobreviventes;
- Grupos formais – têm programas – tal como “*Pattern Changing for Abused Women*”¹⁴, ou o “*Freedom Programme*”¹⁵ no Reino Unido – também facilitados por profissionais e/ou voluntárias com experiência profissional com sobreviventes e um completo conhecimento dos efeitos da violência doméstica em mulheres e crianças.

Ainda que a maioria dos grupos de suporte tenham funcionado de forma complementar aos serviços de violência doméstica e tenham sido frequentados por mulheres que utilizaram refúgios ou serviços, a realidade é que os grupos têm o potencial de serem implementados em diferentes contextos. Os grupos que foram formalmente avaliados, evidenciaram que poderiam ser muito benéficos e poderiam fornecer uma base de trabalho, para utilização noutros contextos, por profissionais devidamente formados.

A importância dos grupos de suporte e de ajuda-mútua para vítimas e sobreviventes de violência doméstica

A violência doméstica é um problema social e deve ser tratada como tal. Quando se trabalha com sobreviventes de violência doméstica, é importante lidar com as muitas questões sociais que envolvem a violência, em vez de nos concentrarmos somente nas dificuldades pessoais da vítima. O trabalho de grupo ajuda ao desenvolvimento dessa abordagem social. É um espaço seguro que possibilita que se criem laços que vão permitir às mulheres falar sobre o que é muitas vezes sentido ser uma experiência inexprimível: uma experiência que foi anteriormente vivida como pessoal, ao ser partilhada toma uma forma pública e política.

A violência doméstica, a longo prazo, destrói a auto-estima, as capacidades sociais e a intimidade familiar, prejudica o crescimento das crianças, reduz as competências parentais e cria sentimentos intensos de vergonha, culpa, isolamento e solidão. Contrariamente à violência os grupos de suporte diminuem o isolamento e permitem o estabelecimento de vínculos sociais. A partilha de histórias de vida contribui para combater sentimentos de vergonha e culpa; as mulheres podem encontrar aí ajuda e aprender estratégias, por exemplo, ao mesmo tempo que aprendem como lidar com as suas crianças traumatizadas, diminuindo assim o seu sentimento de inadequação.

Alguns comentários de mulheres que foram questionadas sobre o que tinham ganho da sua participação em grupos de suporte/ajuda-mútua de sobreviventes:

- “Saber que eu não sou a única que sofreu violência doméstica e que o que sinto é normal.”
- “Ter podido falar aberta e livremente sem ser julgada. Estar com outras mulheres que compreendem.”

.....
¹⁴ Fallon, B. and Goodman, M. (1995) *Pattern Changing for Abused Women: An Educational Program*. London: Sage

¹⁵ Informação em: <http://www.freedomprogramme.co.uk/freedomprogramme/index.cfm>

- “Eu senti que pela primeira vez acreditaram em mim.”
- “Eu não me senti como se fosse a única.”
- “Tem me dado alguma esperança para continuar a viver.”
- “Eu sinto-me agora como se tivesse a obrigação de agir.”
- “Eu posso descontraí-me mais facilmente porque compreendi que nem tudo corre mal por minha culpa. Eu valorizo-me mais e sou mais capaz de reconhecer o comportamento abusivo.”
- “Agora sinto-me mais confiante quando me desloco; olho mais para onde vou do que para o chão.”
- “Agora sei que tenho o direito de dizer “não” e de me pôr em primeiro lugar. Tornei-me uma mulher confiante e assertiva, em vez de uma mulher controlada e com tendências suicidas!”

Contextos para implementação de grupos de suporte/ajuda-mútua

Algum ou todos dos seguintes contextos fora da área da violência doméstica podem ser apropriados para acolher um grupo de suporte e ajuda-mútua, desde que garanta que o espaço disponibilizado só é utilizado por mulheres e de que é um espaço seguro:

- Cuidados de saúde primários, por exemplo, centros de saúde, centros cirúrgicos, grupos pré-natal/pós-natal, etc.;
- Contextos terapêuticos como instituições psiquiátricas;
- Serviços de aconselhamento, sector voluntário e privado – incluindo organizações de aconselhamento de relacionamento;
- Serviços de droga e álcool (apesar dos serviços residenciais não serem habitualmente apropriados, a confidencialidade pode não ser garantida a não ser que sejam apenas de mulheres);
- Serviços de liberdade condicional/IRS;
- Centros para Mulheres;
- Clínicas de Mulheres (apenas em Inglaterra) Clínicas de Bem Estar para Mulheres
- Serviços sociais oficiais;
- Centros de lazer;
- Centros comunitários (incluindo centros para comunidades particulares de minorias étnicas).

Os locais devem manter-se sempre confidenciais e, se possível, as sessões devem ter lugar durante os tempos designados por “apenas para mulheres”.

A(s) facilitadora(s) também precisam de ter um conjunto de competências e capacidades que serão discutidas posteriormente no Capítulo 2.

Recomendações

No sentido de aumentar a eficácia dos grupos de suporte e de ajuda-mútua, é importante situá-los num contexto organizacional mais amplo, e utilizar outras instituições, numa perspectiva operacional e estratégica, que façam parte de uma estrutura multi-institucional. Contudo, embora as instituições oficiais como a polícia ou os serviços de saúde possam sinalizar e enviar sobreviventes para os grupos de suporte locais, elas não devem ter o poder para obrigar as sobreviventes a frequentá-los; nem deve a frequência a um grupo

ser vista como um mecanismo para as instituições oficiais pressionarem as sobreviventes a cumprir as suas estratégias de gestão de risco, protecção infantil ou qualquer outra questão que considerem como importante. Tal situação impediria a concretização dos objectivos de auto-estima e de *empowerment* das mulheres, enquanto elementos-chave da construção e da cultura do grupo de suporte. Os grupos de suporte de ajuda-mútua só funcionarão de facto se as participantes tiverem feito uma escolha activa no seu envolvimento.

É, por isso, vital que a participação em grupos de suporte e ajuda-mútua seja uma escolha autónoma, baseada principalmente na avaliação que cada sobrevivente faz do valor e dos benefícios que alcançará com a participação no grupo.

Para prevenir que instituições oficiais usem os grupos de suporte desadequadamente, qualquer pessoa que estabeleça um grupo deve estabelecer uma comunicação efectiva com as organizações locais e nacionais que estejam a trabalhar com sobreviventes; por exemplo:

- Serviços de saúde – incluindo cuidados de saúde primários apoio domiciliário, enfermagem, médicos, o hospital local (particularmente Acidentes e Emergência), serviços de saúde mental comunitários e paramédicos;
- A polícia – particularmente peritos em violência doméstica e agentes de segurança;
- Serviços sociais – incluindo os serviços para crianças e famílias;
- Advogados e outros serviços legais;
- Sistema judicial (tribunais criminal, civil e de família, juízes, etc.);
- Serviços de liberdade condicional/IRS
- Escolas, colégios e universidades;
- Serviços de habitação – alojamento, acolhimento e de sem-abrigo;
- Serviços na área da violência doméstica (no Reino Unido, incluem Consultores Independentes em Violência Doméstica);
- Serviços na área dos direitos das mulheres;
- Serviços comunitários, especialmente grupos comunitários e projectos direccionados às mulheres locais;
- Serviços especializados para: mulheres lésbicas e bissexuais, mulheres com incapacidades, negros, minorias étnicas, mulheres refugiadas e à procura de asilo, mulheres migrantes, mulheres viajantes, etc.

Veja o Capítulo 3 para sugestões de como melhorar os níveis de referências através do desenvolvimento de relações multi-institucionais, e para posterior discussão detalhada sobre o papel, as competências e as necessidades de formação de facilitadoras veja o Capítulo 2.

De algumas sobreviventes:

... A [minha] única esperança foi que o grupo pudesse abrir os meus olhos para algo que eu não conseguia ver por mim própria.

Eu esperei que isto pudesse finalmente ser um espaço onde eu não iria ser mal compreendida.

BIBLIOGRAFIA**Dimensão da violência contra as mulheres**

A Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação Contra a Mulher (CEDAW), disponível em:

<http://www.lgdh.org/Convencao%20sobre%20a%20Eliminacao%20de%20Todas%20as%20Formas%20de%20Discriminacao%20contra%20as%20Mulheres.htm>

Garcia-Moreno, Claudia, Heise, Lori, Jansen, Henrica, Ellsberg, Mary and Watts, Charlotte (2005) *WHO multi-cultural study on health and domestic violence against women* (Geneva: World Health Organisation)

Concelho da Europa: Relatórios finais de cada estado sobre as Campanhas Nacionais para Combater a Violência contra as Mulheres, incluindo a Violência Doméstica (Julho de 2008) Disponível em inglês:

http://www.coe.int/t/dg2/equality/domesticviolencecampaign/countryinformationpages/default_en.as

ver também:

Task force de Combate à Violência contra as Mulheres, incluindo a Violência Doméstica (2006) do Conselho da Europa; Campanha “Combate à Violência Contra as Mulheres, incluindo a Violência Doméstica – Projecto do Conselho da Europa (Adoptada pelo Conselho de Ministros a 21 de Junho de 2006):

<http://www.coe.int/t/dc/campaign/stopviolence/>

III Plano Nacional Contra a Violência Doméstica (2007-2010)

http://www.portugal.gov.pt/NR/rdonlyres/DA3EF4A0-74A1-4531-BC08-6A8714E295AB/0/III_PNCVD.pdf

III Plano para a Igualdade – Cidadania e Género (2007-2010)

http://www.dgeep.mtss.gov.pt/planeamento/rcm82_2007.pdf

Padrões de qualidade para os serviços na área da violência doméstica e sexual

UK National Service Standards Domestic and Sexual Violence (Padrões de Serviços Nacionais para a Violência Doméstica e Sexual do Reino Unido)

Programas de Grupo para trabalhar com mulheres maltratadas

Fallon, B. and Goodman, M. (1995) *Pattern Changing for Abused Women: An Educational Program*. (London: Sage)

Freedom Programme disponível em:

<http://www.freedomprogramme.co.uk/freedomprogramme/index.cfm>

2

A Facilitadora

O que algumas sobreviventes referiram sobre o que queriam das facilitadoras do grupo:

Ela não deve tratar-nos como pobres vítimas mas como mulheres que têm um poder escondido dentro delas. Ela deve ajudar a encontrar o caminho para este poder.

Ela deve estar no mesmo nível que as participantes – uma amiga, não a chefe.

2.1. INTRODUÇÃO

Neste capítulo irão ser abordados os papéis e responsabilidades da facilitadora e co-facilitadora bem como as competências, conhecimento, formação e experiências que são necessárias para gerir grupos de suporte para sobreviventes de violência doméstica.

O Programa *Poder Para Mudar* disponibiliza educação e apoio, em contexto de grupo, para mulheres que estão ou estiveram em relações abusivas. Dentro do grupo, a facilitadora desempenha um papel central ao garantir que as sessões são seguras, de suporte e inclusivas. Utiliza as suas competências, experiência e conhecimentos em áreas como a violência doméstica, questões de género e dinâmica de grupos de ajuda-mútua, para apoiar as participantes durante e depois das sessões de grupo para manter a coesão, respeito e estabilidade do grupo.

Na implementação do Programa *Poder para Mudar* recomendamos que duas pessoas o façam em conjunto, uma como facilitadora e outra como co-facilitadora. A facilitadora tem o papel central enquanto que a co-facilitadora tem um papel de suporte. A função da co-facilitadora é apoiar a facilitadora em cada sessão, especialmente em situações de crise; por exemplo, quando uma participante precisa de apoio individual, a co-facilitadora é capaz de se retirar do contexto de grupo com a participante, enquanto a facilitadora continua com a sessão. Tendo duas facilitadoras significa que há sempre alguém para implementar o grupo no caso de uma ausência inesperada, como por exemplo por motivo de doença. Ser co-facilitadora é, também, uma oportunidade para aprender sobre os processos relativos ao grupo de ajuda-mútua, e pode servir como formação experimental para o papel de facilitadora principal.

De uma maneira geral, a facilitadora e co-facilitadora irão necessitar de competências, conhecimentos e formação semelhantes – se bem que é provável que a co-facilitadora

tenha menos experiência que a facilitadora. Se ambas as facilitadoras tiverem níveis de experiência similares, estes papéis podem ser flexíveis de sessão para sessão.

Tendo em conta o objectivo deste manual, grupos de suporte e de ajuda-mútua, as facilitadoras devem ser mulheres. Há uma considerável prova de que as mulheres têm mais probabilidades de recorrer a um serviço, e de se sentirem confortáveis neste se for gerido apenas por mulheres¹⁶; e a experiência também mostra que as mulheres são melhor facilitadoras dos grupos de suporte de mulheres. Isto ajuda a evitar a repetição inconsciente ou consciente do desequilíbrio de poder entre homem/mulher que é tão prevalente nas relações violentas. Um dos objectivos dos grupos de suporte é o *empowerment* das mulheres através do exemplo de uma liderança feminina ou, neste caso, facilitadora feminina. Assim o Programa *Poder para Mudar* foi concebido tendo em mente facilitadoras femininas.

2.2. VALORES E PRINCÍPIOS BASE

Quem quer que seja que facilite um grupo de ajuda mútua deve acreditar nas forças e capacidades das próprias sobreviventes, e na sua aptidão para mudar, adaptar e descobrir as soluções para os seus próprios problemas.

No capítulo anterior foram expostos os princípios e modelos mais importantes que devem sustentar qualquer serviço transitório para sobreviventes de violência doméstica e estes devem ser totalmente seguidos por qualquer facilitadora de um grupo de suporte. Estes são:

- Compreensão da violência doméstica e sexual e o seu impacto;
- Segurança, protecção e dignidade;
- Diversidade e acesso justo a serviços;
- *Advocacy* e apoio;
- *Empowerment* e participação;
- Confidencialidade;
- Resposta institucional coordenada;
- Questionar a tolerância à violência doméstica e sexual e responsabilizar os agressores;
- Governação e responsabilização.

Em primeiro lugar, é vital que as facilitadoras acreditem, sempre, nos testemunhos das sobreviventes sem nunca pedir provas ou evidências dos seus maus-tratos. As facilitadoras devem, também, ter como referência os seguintes princípios básicos:

- A violência doméstica é prevenível.
- A violência doméstica não é nunca culpa da sobrevivente.
- A violência doméstica tem as suas raízes nas relações de poder e controle das relações familiares íntimas.

.....

¹⁶ Women's Resource Centre (2007) *Why women only?* (London: Women's Resource Centre) p.52; disponível em: <http://www.wrc.org.uk/downloads/Polycystuff/whywomenonly.pdf>

- Os agressores são os únicos responsáveis pela sua violência.
- As crianças também podem ser vítimas de abuso e precisar de um ambiente sem violência.

Estas crenças e princípios fundamentais permitirão, sucessivamente, que os membros do grupo reconheçam as suas forças individuais, mantenham a sua independência, e reconheçam os seus direitos ao respeito, à dignidade, independência, escolha e controle (desde que não entre em conflito com a sua segurança).

Para criar uma atmosfera de *empowerment* no grupo de suporte, é importante que as facilitadoras actuem de uma maneira fortalecedora, assertiva, sem crítica e compreensiva, promovendo assim competências que serão discutidas durante as sessões e maximizando o potencial do grupo.

2

2.3. COMPETÊNCIAS FUNDAMENTAIS DA FACILITADORA

Conhecimento

É de extrema importância que as facilitadoras tenham um conhecimento de trabalho profundo e actualizado sobre violência doméstica e o seu impacto nas mulheres e crianças, bem como dos recursos e apoios disponíveis na área. As facilitadoras também devem ter uma visão geral de todos os tipos de violência baseada no género, discriminação de género e igualdade de oportunidades. Para uma lista da literatura recomendada, ver bibliografia.

Recomendamos fortemente que antes de começar o grupo de suporte, qualquer facilitadora interessada, deva, também, ter algum conhecimento das seguintes áreas:

- Uma compreensão da dinâmica, variedade de formas e amplitude da violência doméstica, bem como do seu impacto psicológico, emocional, financeiro e físico nas mulheres e crianças, numa perspectiva de igualdade e de direitos humanos;
- Uma compreensão da perspectiva feminista sobre violência doméstica, a qual reconhece que esta ocorre em diversos contextos e está enraizada nas relações de poder e controle;
- Uma compreensão do significado de género na violência, e as ligações entre violência doméstica e sexual, violência contra as mulheres e o abuso e negligência de crianças;
- Uma compreensão do contexto social e a história da opressão das mulheres (e a necessidade consequente de facilitar o grupo de forma a não repetir a hierarquia e a dominação que é parte da opressão e abuso);
- Um conhecimento sólido dos riscos enfrentados pelas sobreviventes de violência doméstica (mulheres e crianças), de avaliação do risco, de planeamento, de segurança, e gestão de riscos;
- Conhecimento e compreensão de obstáculos adicionais com que alguns grupos se confrontam quando tentam ter acesso ao grupo de suporte;

- Conhecimento de legislação relevante relativa à violência doméstica, protecção infantil, alojamento e outras áreas relacionadas com a violência doméstica;
- Um conhecimento sólido dos direitos humanos e constitucionais das participantes e da estrutura legal nacional relativa à violência doméstica e protecção das crianças;
- Conhecimento de instituições locais oficiais e voluntárias relevantes e os papéis que estas podem ter no suporte dos membros do grupo;
- Um bom conhecimento do perfil demográfico da comunidade onde é implementado o grupo de suporte.

Experiência

Para assegurar que as participantes do grupo recebam o melhor serviço, as facilitadoras devem ter idealmente a seguinte experiência:

- Experiência de trabalho com sobreviventes de violência doméstica, preferencialmente como profissionais; a experiência voluntária é também aceitável.
- Experiência de disponibilizar suporte emocional e prático a sobreviventes de violência doméstica.
- Experiência de planeamento de segurança e orientação de avaliação dos riscos.
- Experiência de planeamento e facilitação de trabalho de grupo, preferencialmente com uma cultura de ajuda-mútua.

Competências

As facilitadoras devem possuir certas competências que permitam gerir o grupo eficazmente e assegurar que as necessidades colectivas e individuais são satisfeitas. As competências específicas da facilitadora, que abaixo se expõem, são essenciais para que um grupo de ajuda-mútua seja bem sucedido:

- Excelentes competências de gestão de grupo, incluindo a capacidade de planear e facilitar efectivamente as sessões de grupo;
- Excelentes competências de comunicação, incluindo dicção verbal clara e linguagem corporal positiva;
- Competências de escuta activa, e capacidade para responder empaticamente às participantes;
- A capacidade para estimular as participantes, quando relevante e necessário, de uma maneira de não confronto mas assertiva;
- A capacidade de lidar com questões, como a raiva, no grupo;
- Uma compreensão dos limites profissionais e das limitações da facilitadora dentro do grupo, como por exemplo não se envolver pessoalmente na vida das mulheres;
- A capacidade de trabalhar na sua própria iniciativa e planear a sua carga de trabalho efectivamente;
- A capacidade de aplicar uma prática anti-discriminatória e de igualdade de oportunidades em todos os aspectos do grupo;
- A capacidade de avaliar a eficácia do grupo de suporte e de ajuda-mútua e apresentar os resultados;

- A capacidade de utilizar tecnologias de informação básicas, tais como processamento de texto, pesquisa na Internet, criação de folhas de cálculo.

Educação, qualificação e formação

Não há qualificação específica necessária para implementar grupos de suporte e de ajuda-mútua no âmbito do Programa *Poder para Mudar*, mas recomendamos que as facilitadoras devam ter uma boa combinação de experiência, conhecimento e formação relevante.

As facilitadoras provenientes de um contexto de trabalho com sobreviventes possuem de um modo geral o conhecimento fundamental, competências e atitudes necessárias. Além de que as facilitadoras podem ter formação específica que as qualifica para trabalhar na área da violência doméstica, e/ou um grau ou qualificação relevante como o trabalho social.

Cursos específicos de formação podem incluir os tópicos seguintes:

- consciencialização da violência doméstica;
- consciencialização da violência sexual;
- igualdade de oportunidades;
- competências de facilitação de grupo;
- competências de aconselhamento;
- protecção infantil;
- legislação criminal e civil;
- legislação de alojamento;
- diversidade e igualdade de oportunidades;
- imigração;
- avaliação de riscos e planeamento de segurança;
- consciencialização dos direitos humanos;
- psicologia básica (inclusive uma compreensão de potenciais respostas ao trauma).
- facilitação de grupos de ajuda-mútua.

2.4. PAPÉIS E RESPONSABILIDADES DA FACILITADORA

Papel da facilitadora

O papel da(s) facilitadora(s) é promover os princípios de *empowerment* e ajuda-mútua dentro do grupo e assegurar que o grupo trabalha como uma unidade construtiva e coesa. Este papel é vital para o sucesso do grupo.

Desde o início, as facilitadoras devem estimular as participantes a partilharem as suas experiências, expressarem novas ideias, e trabalhar questões emergentes tais como direitos básicos, auto-estima, assertividade, fronteiras, entre outros. Devem garantir sempre um ambiente seguro, protector e de suporte, enquanto estimulam o debate construtivo e interactivo entre as participantes.

As facilitadoras utilizam o seu conhecimento e experiência para:

- criar um ambiente acolhedor, aceitável e informal que proporcione suporte, confiança e segurança;
- envolver todas as mulheres no processo de grupo, criando assim um ambiente de inclusão e igual participação;
- criar um ambiente de *empowerment* no contexto de grupo, permitindo às participantes aumentar a sua assertividade e auto-estima, e assim terem maior controlo das suas vidas;
- ajudar as participantes a compreender as dinâmicas e processos de grupo;
- ajudar as mulheres a reconhecer o que estão a sentir e porquê;
- promover e controlar o crescimento e mudança individual e de grupo;
- ajudar as participantes a compreender o significado para além de certos comportamentos e questões relativas à violência doméstica;
- disponibilizar informação necessária aos membros do grupo, e ser uma fonte de conhecimento e informação sobre a violência contra as mulheres em geral e a violência doméstica em particular;
- promover a compreensão que a violência doméstica é inaceitável e uma violação dos direitos humanos;
- apresentar e encaminhar para outros serviços adicionais ou em substituição do grupo de suporte e de ajuda-mútua, se necessário;
- proporcionar o suporte individual aos membros do grupo se necessário;
- deixar o grupo fazer a maioria do trabalho: é importante realçar que a facilitadora não tem sempre de tomar a iniciativa, nem saber todas as respostas.

Deve ser dada oportunidade aos membros de expressarem as suas opiniões e discutir as questões em conjunto. Contudo, se o grupo se afastar demasiado da visão e objectivos originais, ou não conseguir cumprir as regras de grupo acordadas, o papel das facilitadoras é orientar as participantes num debate produtivo e assegurar que as regras do grupo são respeitadas por todas.

Responsabilidades das facilitadoras

Para assegurar que estes vários papéis são cumpridos, as facilitadoras têm uma diversidade de responsabilidades chave:

a) Organizar o grupo:

- Assegurar o ambiente e funcionamento adequado das reuniões, tendo em conta o acesso, mobilidade ou outras necessidades dos membros do grupo.
- Preparar o material correcto para cada sessão antes da reunião, tendo em consideração as necessidades dos membros do grupo.

b) Dentro do Grupo:

- Implementar o programa partindo do ponto de vista de que todas as participantes são acreditadas e escutadas com respeito e dignidade;
- Adoptar processos de estruturação do grupo eficazes e encorajar a participação de cada membro;
- Explicar as regras de grupo necessárias, e assegurar que estas são aceites;

- Encorajar as mulheres a responsabilizarem-se pelo seu próprio comportamento;
- Desafiar quaisquer mitos ou estereótipos sobre violência doméstica que surja no interior do grupo.

c) Apoiar as participantes:

- Assegurar que as participantes se sentem ouvidas e não julgadas;
- Reconhecer as necessidades e experiências individuais de todos os membros do grupo;
- Apoiar as participantes nas escolhas e decisões informadas relativamente às opções disponíveis para elas;
- Ter conhecimento das instituições locais relevantes que podem apoiar as participantes de diversas maneiras. As facilitadoras podem, por exemplo, criar um folheto de apoio com contactos detalhados de serviços e de outros tipos de suporte (como páginas de Internet e livros de ajuda-mútua), e distribuí-lo no início do grupo;
- Reconhecer as necessidades sempre que possível e legal, e disponibilizar apoio para qualquer membro do grupo em situação de imigração frágil, sem nenhum acesso a benefícios¹⁷ sociais ou de bem-estar, ou que estejam sem visto de trabalho.
- Estar disponível para os membros do grupo durante e no período entre as sessões, ou (caso não seja possível) encaminhar as mulheres para outros serviços de suporte que sejam apropriados às suas necessidades.

d) Segurança:

- Assegurar-se de que a segurança e a protecção do grupo e dos seus membros é sempre a primeira prioridade;
- Assegurar-se de que o grupo de suporte e de ajuda-mútua e qualquer sessão individual adicional são sempre realizados num ambiente seguro, centrados na segurança das mulheres, de acordo com as necessidades destas;
- Consciencializar as participantes acerca dos processos de avaliação do risco que está presente, ao longo do programa;
- Tomar as medidas adequadas no caso de ser identificado algum risco grave para os membros do grupo, disponibilizar informação relevante e conduzir um plano de segurança realista;
- Prevenir situações de crise no grupo utilizando estratégias de intervenção eficazes.

e) Diversidade e acesso justo:

- Respeitar a diversidade de todas as participantes, fazer um envolvimento positivo assumindo uma prática não discriminatória, apoiar cada membro de forma igualitária;
- Assegurar que o suporte oferecido aos membros considera as suas necessidades e experiências individuais;
- Assegurar que o grupo de suporte e de ajuda-mútua é acessível e acolhedor para todas as participantes;
- Adoptar uma abordagem positiva para promover a diversidade dentro da literatura e ambiente do grupo de suporte, assegurando-se de que o calão é evitado.

¹⁷ Denominado por "no recourse to public funds" no Reino Unido.

¹⁸ Ver o Anexo 7 para um exemplo de Questionário de Acompanhamento relativo à Igualdade de Oportunidades.

- Monitorizar o acesso ao grupo de suporte, assegurando-se que ele reflecte a demografia da comunidade local na qual está inserido; por exemplo utilizando os questionários¹⁸ anónimos de acompanhamento relativo à igualdade de oportunidades.
- Reconhecer as barreiras adicionais que alguns grupos podem encontrar quando tentam aderir ao grupo; por exemplo mulheres negras, de minorias étnicas, refugiadas ou à procura de asilo, mulheres migrantes, mais velhas, lésbicas e com incapacidades.
- Desafiar qualquer injustiça com base em preconceitos e/ou discriminação que possa surgir no grupo, e guardar registos de incidentes específicos através do preenchimento regular de notas das sessões.

f) Confidencialidade:

- Assegurar sempre a confidencialidade do grupo, explicando e respeitando o direito das participantes à confidencialidade, e clarificando os membros de situações onde a confidencialidade pode ser limitada; por exemplo, obrigatoriedade de informar na área da protecção infantil;
- Assegurar que toda a informação em papel ou em versão electrónica relativamente às sessões do grupo é guardada de forma segura e confidencial; Qualquer informação que possa identificar um dos membros do grupo não pode ser divulgada fora do grupo.
- Acordar com as participantes, no início do programa, que algo confidencial só será divulgado com o seu consentimento expresso.

2.5. POTENCIAIS PROBLEMAS NA FACILITAÇÃO

a) A facilitadora domina

A facilitadora pode tentar resolver sozinha todos os problemas em vez de envolver o grupo todo. Isto pode impedir o potencial do grupo e conduzir à sua manipulação artificial. Do ponto de vista das participantes, tal facilitadora tem uma posição de poder, e qualquer comportamento dominante pode potencialmente reforçar sentimentos de abandono e inadequação;

b) A facilitadora tem expectativas fixas

A facilitadora tem expectativas estereotipadas e específicas sobre como um membro de um grupo (uma vítima) deve comportar-se. Isto pode levar a não deixar passar e/ou não aceitar muitas emoções tal como raiva ou depressão. A facilitadora deve criar espaço suficiente dentro do grupo para cada membro florescer e expressar a sua individualidade. Ao rotular as mulheres como vítimas e esperar certos comportamentos destas, perde-se a missão do grupo.

c) A facilitadora pensa que é melhor perita na vida das mulheres do que as próprias

Frequentemente a facilitadora tem boas competências teóricas e práticas no trabalho com sobreviventes. Isto pode levá-la a acreditar que tem maior entendimento sobre violência doméstica do que as mulheres no grupo. Contudo, a facilitadora deve continuar a considerar as mulheres como as peritas em relação às suas próprias vidas.

d) A facilitadora tenta evitar o silêncio

Talvez por causa da sua própria ansiedade, ou por se sentir pressionada pelo tempo, a facilitadora começa a falar sempre que há um momento de silêncio. Todavia o silêncio é uma ferramenta necessária do trabalho de grupo: este permite tempo para pensar e reflectir, e pode criar uma certa tensão que força os membros do grupo a procurar soluções. A facilitadora deve estar receptiva ao silêncio e ser flexível relativamente ao tempo.

Sugestões para ultrapassar estes problemas

Alguns destes problemas podem ser evitados ou abordados numa fase inicial. Questionários de avaliação podem dar visibilidade a algumas dificuldades – por exemplo, se as mulheres reportam, regularmente, sentimentos de desconforto no grupo, a facilitadora deve dar resposta a esta preocupação.

Se ocorrerem problemas com as facilitadoras, muitas mulheres podem considerar difícil confrontar a situação, ou descrevê-la nas fichas de avaliação. Por causa disto, é importante ter um procedimento de reclamações no local.

A facilitadora e co-facilitadora podem realizar um controlo mútuo; é recomendada a supervisão regular das facilitadoras. Também pode ser útil as facilitadoras guardarem um registo ou um diário reflexivo sobre o grupo para avaliar a sua experiência e poder apoiá-las em qualquer questão.

Mais alguns testemunhos das sobreviventes:

Nós não precisamos de teorias sofisticadas mas apenas compreensão empática.

Não-violência: nós já tivemos violência mais do que suficiente ...

Ela deve acreditar que são possíveis boas mudanças nas nossas vidas.

Notes

3

Desenvolvimento e Gestão do Grupo

O grupo é um espaço onde se pode ser honesta e onde ninguém se irá rir de ti. [Uma sobrevivente]

3.1. INTRODUÇÃO

Este capítulo dá atenção ao modo de planear, promover, desenvolver e gerir um grupo de suporte e de ajuda-mútua. São resumidas as várias questões que devem ser planeadas e decididas antes do início do grupo, incluindo:

- a quem se dirige o grupo;
- as intenções e objectivos do grupo;
- como promover o grupo;
- como avaliar e gerir o risco;
- confidencialidade;
- procedimentos de reclamações;
- como disponibilizar suporte às participantes (incluindo o suporte individual);
- como angariar fundos e gerir as finanças do grupo;
- como avaliar a sua eficácia.

3.2. PLANEAMENTO

Este manual dedica-se essencialmente a apoiar grupos de facilitadoras e potenciais facilitadoras de grupos de suporte e de ajuda-mútua. Como facilitadora é provável que, em conjunto com uma co-facilitadora, faça o seu próprio planeamento. Se já está a trabalhar num serviço em funcionamento pode, no entanto, decidir organizar uma equipa de planeamento no sentido de representar diferentes pontos de vista. Colegas que trabalhem com sobreviventes em diferentes valências podem estar aptos para contribuir com pontos de vista adicionais válidos no processo de planeamento. Para compreender melhor o que elas gostariam de beneficiar de um grupo de suporte poderá, também, considerar a inclusão de sobreviventes em determinadas fases da preparação, quer através de reuniões ou de questionários.

Antes de iniciar o grupo de suporte e de ajuda-mútua, deve discutir e decidir os seguintes pontos:

- **Perfil das participantes:** a quem se destina o grupo?
- **Intenções do grupo:** qual o objectivo geral a alcançar com a organização do grupo.
- **Objectivos do grupo:** resultados a alcançar durante o trabalho de grupo no sentido de concretizar o objectivo geral planeado
- **Pontos básicos de aprendizagem:** que informação, competências e atitudes são necessárias obter pelos membros do grupo para atingir os objectivos?

Perfil das participantes

Pode estar a constituir o grupo de suporte e de ajuda-mútua como resultado directo de uma necessidade identificada pelas actuais ou antigas utilizadoras dos serviços se já faz parte de uma organização que disponibiliza serviços na área da violência doméstica. Se é este o caso, então já conhece o perfil da maioria das suas participantes.

Todas as participantes têm de ser mulheres. Embora os homens também possam ser sobreviventes de violência doméstica, os homens e as mulheres não devem frequentar o mesmo grupo, uma vez que inibe a revelação, pode reduzir o sentimento de segurança das mulheres, e reduz gravemente a eficácia. As sobreviventes de violência doméstica tiveram frequentemente experiências traumáticas com o sexo oposto. Em grupos mistos, as mulheres podem não se sentir suficientemente seguras para falar honesta e abertamente sobre a sua vida. A segurança, e o sentimento de segurança, são de extrema importância e é sabido que as mulheres se sentem mais seguras e confortáveis num ambiente só de mulheres. Algumas mulheres poderiam, também, ter alguma dificuldade em expressar a sua raiva em frente de homens. Outras poderiam utilizar tempo valioso do grupo para defender os homens em geral, porque elas estão preocupadas com o facto dos homens presentes poderem sentir-se ofendidos por uma determinada afirmação.

Os modelos do Programa *Poder para Mudar* são dirigidos para grupos de trabalho com mulheres sobreviventes de violência doméstica. Contudo, há grupos diferentes dentro desta ampla categoria, e pode decidir-se disponibilizar grupos de suporte separados para algumas mulheres.

Diferentes grupos, como os seguintes podem ser considerados:

- Mulheres que no passado experienciaram violência doméstica;
- Mulheres que actualmente se encontram em relações de violência;
- Mulheres que vivem em contexto de refúgio ou que não vivendo com o agressor, se encontram ainda em perigo.
- Mulheres de grupos minoritários, como por exemplo mulheres lésbicas, com incapacidades, mais velhas ou mais jovens.
- Mulheres negras, de minorias étnicas, refugiadas e à procura de asilo.
- Mulheres com necessidades específicas de suporte, como por exemplo em relação à saúde mental, dependência de droga ou álcool.
- Mulheres de religiões específicas, por exemplo judaica, muçulmana, cristã, etc.

A decisão da facilitadora quanto ao perfil das participantes depende de diversos factores, incluindo os recursos, o conhecimento e a experiência que tem do trabalho com mulheres, e da capacidade de gerir o risco.

Constituição de um grupo: Intenções e Objectivos

No início, deve decidir-se e referir os objectivos específicos do grupo; por exemplo, proporcionar um contexto de ajuda-mútua e suporte que permitirá às participantes trabalhar as suas experiências como sobreviventes de violência doméstica. Numa fase prévia, tal decisão é importante para visualizar a orientação do grupo, assim como o impacto na promoção do grupo. Uma vez constituído o grupo, estes objectivos podem ser desenvolvidos e modificados através da discussão com as participantes.

O próximo passo num planeamento eficaz é considerar quais os objectivos apropriados para concretizar as intenções do grupo. Utilizando o exemplo acima mencionado de uma intenção do grupo, podem ser considerados apropriados os seguintes objectivos para concretizar essa intenção:

- Criar um espaço onde cada participante se sinta suficientemente segura para falar sobre as suas experiências pessoais.
- Assegurar que as experiências das mulheres são partilhadas dentro do grupo.

Nesta fase, a facilitadora deve envolver as futuras participantes. Apesar das intenções gerais e do perfil geral do grupo exigirem certas estratégias no desenvolvimento dos seus objectivos, o grupo irá ser composto de indivíduos únicos com diferentes percursos pessoais e necessidades individuais.

Ao planear as intenções e os objectivos do grupo, pode ser útil pensar cada objectivo como tendo três elementos chave de aprendizagem:

- aquisição de informação em tópicos específicos;
- aquisição de competências;
- mudança de atitudes.

O quadro seguinte é um exemplo disto:

Objectivos	Pontos de Aprendizagem
<p>Objectivo 1: Compreender que a violência não é culpa das mulheres e que está relacionada com poder e controlo</p>	<p>Informação: A roda do 'Poder e Controlo'. A anatomia das relações violentas. Relação entre socialização de género e violência nas relações.</p> <p>Competências: Reconhecimento de padrões de poder e controlo nas nossas próprias vidas e nas de outros membros do grupo; (principalmente em relações íntimas, mas também noutras relações como com pais, chefes, etc.).</p> <p>Atitudes: Mudança - da culpa da vítima para a responsabilização do agressor; reconhecimento da influência das expectativas sociais e socialização das escolhas das mulheres quando se trata de relações íntimas.</p>
<p>Objectivo 2: Apoiar o crescimento da auto-estima</p>	<p>Informação: Conhecimento sobre os efeitos positivos de uma melhor auto-estima na saúde mental do indivíduo, situação psicossocial e competências parentais.</p> <p>Competências: Métodos para descobrir o próprio potencial e capacidades, reconhecer as suas realizações, e para apresentar as suas competências de uma maneira compreensiva às outras</p> <p>Atitudes: Reconhecimento da auto-estima como uma expressão da dignidade humana.</p>
<p>Objectivo 3: Reconhecimento da violência doméstica como uma forma de violação dos direitos humanos das mulheres e crianças</p>	<p>Informação: Introdução aos valores dos direitos humanos (por exemplo, a Declaração Universal dos Direitos Humanos).</p> <p>Competências: Análise de situações de violência doméstica na perspectiva dos direitos humanos.</p> <p>Atitudes: Os direitos humanos como valores universais alargados a todos os seres humanos independentemente do género, raça, idade, capacidade, orientação sexual, cidadania, etc.</p>

3.3. PROMOVER O SERVIÇO E TRABALHAR EM PARCERIA

Se pretender alargar a participação no grupo de suporte e de ajuda-mútua além das utilizadoras da sua organização, esta secção apresenta algumas sugestões para aumentar o padrão de referência através de trabalho multi-institucional. Esta acção envolve actividades práticas, operacionais e algumas sugestões estratégicas que se aplicam a qualquer grupo de suporte.

Promoção

O modo como o grupo de suporte é divulgado depende muito de quem espera que participe. Se o grupo estiver direccionado para utilizadoras apenas da sua própria organização, e a selecção é realizada pelo seu serviço regular (linha de emergência, refúgio/casa-abrigo, centro de acolhimento, etc.), a promoção simplesmente significa disponibilizar a informação exacta aos seus colegas sobre o grupo de suporte, isto é,

data de início, local, o horário da reunião, duração, o perfil das possíveis participantes, e qualquer outro elemento que considere crucial.

Se planejar estender a participação a um público mais alargado, precisa de decidir se quer anunciá-lo publicamente, ou se quer restringi-lo somente a recomendações de outras instituições.

Actividades práticas e operacionais

a) Cartas

Escreva cartas a instituições locais para as sensibilizar sobre o grupo e saber como podem colaborar para apoiar sobreviventes. As cartas devem:

- explicar quem é;
- definir violência doméstica;
- fundamentar porque é importante implementar um grupo de ajuda-mútua na sua comunidade local;
- explicar quais os objectivos do grupo e a quem se destina;
- explicar o que o grupo não pode ou não poderá fazer;
- solicitar cooperação e recomendações para o serviço;
- dar contactos detalhados para posterior informação, encaminhamento de uma potencial participante, ou dar a uma sobrevivente para se auto-propor.

As cartas **não devem** especificar o local onde o grupo será implementado.

Poderá ver um exemplo de carta no Anexo 1: pode enviar esta carta para instituições que trabalhem com sobreviventes de violência doméstica para construir boas ligações multi-institucionais e alcançar padrões de referência satisfatórios. Se contactar tipos específicos de instituições, pode ser útil adaptar a carta à linha de trabalho destas e explicar como o grupo de suporte lhes pode ser útil.

b) Folhetos

Desenhe um folheto a publicitar o grupo de suporte. Este pode circular nas instituições locais (em conjunto com as cartas), ser exposto em áreas públicas, ou distribuído às mulheres para que elas se possam inscrever. É uma boa ideia incluir pequenos resumos de estudos de caso, **anónimos**, ou citações de participantes anteriores: isto estimulará encaminhamentos e dará uma ideia das características das mulheres a quem o grupo poderá ser apropriado. Assegure-se de que pede autorização antes de usar os estudos de caso, mesmo que sejam anónimos.

c) Apresentação pública

A apresentação pública é uma oportunidade para os representantes de outras instituições locais voluntárias e oficiais ouvirem sobre:

- a quem é que o grupo se destina;
- as intenções e os objectivos do grupo;
- o porquê da necessidade de um tal grupo na comunidade;
- o que o grupo pode e não pode fazer;

- os conteúdos do programa;
- como se podem envolver outras instituições.

Parte desta iniciativa pode ser dedicada a mostrar alguns exercícios do Programa *Poder para Mudar*, para que as instituições possam perceber o seu conteúdo. Para que possa melhorar estas sessões no futuro peça para preencherem os formulários de *feedback* no final sobre como foi o dia.

d) Trabalho em Rede

Contacte outras organizações de mulheres a nível local e nacional. Veja se está a decorrer algum grupo semelhante na sua área, aconselhe o grupo a visitar as páginas da Internet destas. Consciencialize as linhas de emergência/de apoio à violência doméstica locais e nacionais para o grupo no sentido de encaminharem sobreviventes.

Deve ter conhecimento de outros serviços de suporte para sobreviventes locais e nacionais para poder reencaminhar mulheres que contactem à procura de outras referências ou outras fontes de suporte.

e) Trabalho em parceria

O planeamento estratégico exige que se considerem os objectivos gerais de uma organização e se tenha uma perspectiva de futuro. As actividades estratégicas põem em prática este planeamento.

É importante não subestimar o poder de parcerias estratégicas eficazes, quer sejam locais, regionais ou nacionais. Às vezes os benefícios não são imediatamente óbvios; mas invariavelmente o investimento do tempo inicial é compensado, devido à consolidação do compromisso (e talvez de financiamento) de pessoas que existem em cada uma das organizações com uma vasta experiência. As seguintes sugestões podem ser úteis:

- **Direcções locais e Reuniões de conselho**

Tente envolver-se em grupos ao nível das direcções, conselhos, etc. para que a sua voz possa ser constantemente ouvida: uma discussão ao nível do grupo da direcção ou conselho de uma organização parceira pode resultar numa decisão que pode trazer-lhe mais referências do que o trabalho de um exército de voluntários durante um mês.

- **Crie a sua própria Direcção ou Conselho de Administração**

Convide indivíduos chave para o seu grupo de direcção/conselho: as pessoas ficam frequentemente lisonjeadas por serem convidadas para contribuírem para discussões de alto nível de outra organização. Desta forma estará, também, a consolidar o seu compromisso para com os objectivos da sua organização.

- **Objectivos e metas**

Pense em como as suas actividades podem contribuir para os objectivos e metas de outras organizações: se estas organizações souberem que o que faz pode contribuir para o seu próprio sucesso, é muito mais provável que venha a receber encaminhamentos destas.

- **Convide uma pessoa de referência da comunidade**

Identifique uma figura pública, que seja uma referência e bem respeitada: pode haver alguém que seja bem conhecido na localidade, que tenha uma paixão pelo seu trabalho, e cujas circunstâncias pessoais podem permitir-lhe passar a palavra a outras pessoas que também tenham influência na comunidade.

- **Relatório anual**

Assegure-se de que envia uma cópia do seu relatório anual para cada organização parceira, e que é dado valor à sua contribuição: nada satisfaz mais a chefia de uma organização do que ser reconhecida por uma organização parceira. Isto ajudará a contribuir para fortalecer o apoio no próximo ano.

3.4. IMPLEMENTAR O GRUPO

Há várias questões sobre a gestão que devem ser consideradas durante a implementação do grupo. A secção seguinte enumera algumas questões que poderão surgir, e apresenta sugestões de como tratá-las.

Sessão individual inicial

É importante reunir com cada mulher do grupo de suporte antes deste iniciar. Esta reunião inicial é uma oportunidade de realizar uma avaliação do risco (ver abaixo), falar sobre o grupo e discutir as expectativas de cada pessoa.

Dentro da União Europeia, os métodos de selecção variam em complexidade. Na prática cada organização que contactamos considera crucial informar as futuras participantes sobre a estrutura do grupo de ajuda-mútua e clarificar as intenções e objectivos do grupo para assegurar que as suas expectativas e o que é oferecido no grupo são compatíveis. Isto é feito no contexto de encaminhamentos internos, bem como nos casos de encaminhamentos externos ou auto-propostos.

Na reunião inicial, recomendamos que se desenhe um plano de suporte para cada mulher que deve ser seguido ao longo de todo o processo de grupo (veja o Anexo 3 para um formato de suporte e planeamento de segurança). Estas sessões individuais são, também, muito úteis para identificar se alguma mulher tem alguma necessidade de suporte específica, e se assim for, poder decidir com ela a melhor maneira de satisfazer as suas necessidades. Por exemplo, algumas mulheres podem precisar de uma assistente pessoal, um intérprete ou outra pessoa que lhe dê apoio e que vá frequentar o grupo ao lado delas.

Se as participantes são geralmente encaminhadas para o grupo a partir do interior da sua organização, ou se trabalha com as utentes noutra valência, é muito provável que já tenha realizado uma sessão individual inicial. Contudo, ainda pode ser aconselhável arranjar uma sessão individual curta para discutir as expectativas de cada mulher no grupo.

Algumas organizações preferem organizar reuniões de grupo em paralelo às das reuniões individuais. Este tipo de reunião é uma oportunidade para as facilitadoras explicarem a política e protocolos do grupo, o conteúdo do programa, e as candidatas poderem

partilhar as suas expectativas, discutir como podem ser incluídas e ter a possibilidade de experimentar o que é um grupo de suporte.

Avaliação do risco

O risco pode ser definido como a probabilidade de ocorrer algo adverso ou perigoso. No contexto da violência doméstica, é imperativo que considere a sua capacidade para gerir o risco, e colocar em prática um plano e uma estrutura de avaliação do risco e suporte.

No início, é importante avaliar o risco do local real onde decorre o grupo de suporte e assegurar-se de que este é seguro e protector. Relativamente às participantes, se dentro da sua organização já houver um sistema interno de referência, é provável que haja, assim, políticas de gestão do risco, e que a avaliação do risco inicial da participante tenha ocorrido noutra momento de suporte. Se a admissão ao grupo for externa, ou feita através de encaminhamentos de outras instituições, então é uma boa prática determinar os níveis do risco para a mulher através de:

- Avaliar a probabilidade de uma nova situação de violência;
- Calcular a dimensão de um provável dano;
- Identificar medidas de segurança futura;
- Decidir, com a sobrevivente, com quem trabalhar e quais os recursos (isto é, suporte fora do grupo);
- Avaliar o risco para os outros membros do grupo (por exemplo, um ex-parceiro perseguidor poderia seguir uma mulher à reunião, e assim pôr em perigo outras participantes).

Recomendamos integrar uma abordagem de avaliação do risco dentro de todo o processo de grupo. O risco não deve ser avaliado só no início, mas durante o programa e no fim (especialmente nas sessões que tratam do tema de potenciais perigos). Quando se faz uma avaliação do risco com uma mulher, pode concluir-se que este pode não ser o momento apropriado para ela se juntar ao grupo de suporte – se, por exemplo, ela estiver numa situação de risco, a frequência ao grupo pode não só aumentar a situação de perigo, mas também pode pôr as restantes participantes em risco. Se uma mulher estiver numa situação de risco, devem ajudá-la a elaborar um plano de segurança. Em alguns casos, a avaliação do risco inicial poderia resultar num encaminhamento para o aconselhamento individual ou outros serviços apropriados, em vez do, ou em paralelo ao, grupo de suporte.

Dependendo da sua capacidade de gerir o risco dentro do grupo, pode ou não ser capaz de oferecer serviços a mulheres que estão em situação de alto risco. Estas decisões irão depender de uma combinação, da sua experiência anterior, do conhecimento da avaliação de risco e da sua própria opinião das diferentes situações das mulheres. Se não for capaz de disponibilizar apoio a mulheres em situação de alto risco, é importante encaminhá-las para serviços mais apropriados que tenham os recursos para satisfazer as suas necessidades; outras formas de suporte devem, também, ser disponibilizadas.

Pode ver uma tabela de avaliação do risco pronta a utilizar e outros formulários de avaliação do risco, no Anexo 2.

Confidencialidade e protecção de dados

As participantes, as facilitadoras e potencialmente o pessoal administrativo da organização que disponibiliza o grupo de suporte irão inevitavelmente saber alguma informação sensível sobre as participantes do grupo. A maioria dos países tem legislação de protecção de dados em vigor e isto não é negociável. Em primeiro lugar, por consequência, tem de ver e ter em consideração as exigências legais do seu país relativamente à protecção de dados e tratamento de dados pessoais sensíveis. Também precisa de saber as exigências relativas à informação obrigatória e à divulgação; por exemplo, as obrigações dos profissionais e outros quando tomam conhecimento da ocorrência de abuso infantil.

Participantes, facilitadoras e pessoal administrativo necessitam de ter claro os seus direitos e obrigações quanto a dados sensíveis e à confidencialidade. Sugerimos que tal informação seja disponibilizada como linhas orientadoras aos profissionais, e que eles tomem parte do acordo escrito ou contrato entre a participante e a facilitadora/organização. (Ver Capítulo 4 – Políticas e Protocolos de Grupo).

Procedimento de reclamações

É uma boa prática ter um procedimento de reclamações na sala antes do grupo começar. Tal ajudará a tratar qualquer problema que surja dentro do grupo, por exemplo se as mulheres tiverem alguma reclamação (por exemplo sobre o local ou a facilitadora). As participantes devem ser capazes de queixar-se externamente, e não apenas à facilitadora, caso o decidam. Na primeira sessão, as mulheres devem ser informadas acerca do procedimento de reclamações e explicado o processo de queixa.

Suporte da facilitadora

É importante que os mecanismos de suporte estejam disponíveis para as facilitadoras. Por exemplo, é uma boa prática das facilitadoras terem sessões de supervisão com um superior ou alguém externo, que esteja em posição para aconselhar e apoiar. É uma boa ideia criar uma rede de facilitadores, não somente da sua organização, mas também da comunidade. A rede pode encontrar-se regularmente como um espaço para resolver conflitos, discutir os grupos de suporte que gerem, partilhar informação e contribuir com sugestões para melhorar, por exemplo, financiamento, exercícios e trabalho de grupo. Alternativamente, a rede pode estar disponível online no formato de um quadro de mensagens e assim podem alcançar facilitadores/facilitadoras longe da comunidade.

Financiamento e suporte infra-estrutural: Planeamento das despesas

É recomendado que assegure a sustentabilidade de qualquer projecto antes de começar. Não só é uma boa prática, mas também é importante para as mulheres saber que o grupo será capaz de concretizar todo o programa, e não será interrompido por nenhum problema financeiro da sua organização. Isto é uma questão na qual os responsáveis pela gestão financeira da organização necessitam de se envolver.

A seguir são apresentadas algumas despesas comuns referentes à constituição e implementação de um grupo de suporte:

- materiais educativos: cópias de materiais, papel para tirar notas, canetas/lápis, *flipcharts*¹⁹ e blocos, marcadores, *post it*²⁰, capas plásticas, etc.
- despesas relacionadas com o espaço das sessões: aluguer de sala, contribuição na factura de energia, etc.
- despesas de comunicação: telefonemas a futuros e actuais participantes do grupo, envio de correio electrónico (por exemplo o anúncio a potenciais instituições de referência), a produção de folhetos e outros materiais publicitários.
- despesas relacionadas com o conforto físico: café, chá, água para as participantes, copos de plástico, guardanapos, etc.
- recursos humanos: facilitadora(s), supervisão para as facilitadoras, assistência às crianças durante o trabalho de grupo, apoio nas despesas de deslocação para participantes economicamente desfavorecidas, avaliadora externa.

Angariação de fundos

O contexto no qual o financiamento está disponível para actividades não governamentais ou caritativas difere de país para país, e dentro destes de região para região²¹. Contudo, em geral, uma vez que as beneficiárias principais de um grupo de suporte são mulheres que vivem numa determinada cidade ou região, é muito provável que a ajuda financeira para o grupo seja fornecida por organismos governamentais locais, sub-regionais ou municipais, fundações ou empresas locais. Também é possível receber financiamento privado – individual.

Podem ser pedidas contribuições em género; por exemplo, se a organização já tem o local para as sessões de grupo, os custos com a energia podem ser abrangidos por um orçamento operacional; também pode ser parte das tarefas do pessoal permanente (por exemplo, num centro de acolhimento ou numa casa abrigo) para facilitar os grupos de suporte. Outros itens, tal como café, chá, copos ou até papel de *flipchart*, podem ser pedidos a doadores privados ou empresas que preferem doar em género do que dar dinheiro.

Dependendo do grupo alvo e do estatuto financeiro das (potenciais) participantes uma contribuição face aos custos do grupo de suporte pode ser considerada. Pode utilizar-se uma abordagem “contribuição por escalão” para determinar quanto uma participante deve contribuir. Se solicitar uma contribuição das participantes, precisa de decidir no início se aceita participantes que são de todo incapazes de contribuir. Se aceitar, esta opção deve estar disponível para qualquer pessoa que precise. Se decidir que as mulheres devem pagar uma pequena quota, deve incluir a informação de como pagar como parte das Regras de Grupo (ver Capítulo 4 – Políticas e Protocolos de Grupo).

.....
¹⁹ 9Quadros de porcelana com tripé

²⁰ Blocos de notas autocolantes

²¹ Existem duas fundações que providenciam suporte a organizações de mulheres para ajudá-las a concretizar os seus objectivos: Mamacash Foundation (www.mamacash.nl), que é para organizações relativamente novas, e Global Fund for Women (www.globalfundforwomen.org).

Assistência às Crianças

As mulheres que participam no grupo de suporte irão frequentemente precisar de encontrar apoio para as suas crianças durante o programa: por diversas razões, as vítimas e as sobreviventes de violência doméstica são muito mais vezes deixadas com a única responsabilidade de cuidar das crianças do que as mães que não estão envolvidas em relações violentas. Recomendamos que debata com as participantes as suas políticas de assistência às crianças (incluindo a necessidade de disponibilizar esse apoio) antes do grupo começar. As seguintes perguntas devem ser exploradas com as potenciais participantes:

- se têm necessidade que se organize o apoio para as crianças;
- se precisariam desse apoio sempre ou ocasionalmente.

Se sim –

- as idades e o género das crianças;
- se as crianças têm alguma necessidade especial que deva ser considerada.

É, também, importante decidir algumas regras quanto às crianças e ao apoio a estas; por exemplo, não é permitida nenhuma criança no contexto do grupo, e que se houver algum problema com uma criança, a mãe deve deixar o grupo e cuidar da sua criança no exterior.

3.5. AVALIAÇÃO DA EFICÁCIA DO GRUPO DE SUPORTE

É uma boa prática introduzir sistemas de monitorização e avaliação para analisar a eficácia do grupo de suporte.

Avaliação pelas participantes

A avaliação das participantes sobre o seu próprio progresso, bem como o trabalho das facilitadoras (e às vezes dos outros membros do grupo) podem ser ferramentas valiosas para melhorar o serviço, e possibilitar a auto-reflexão e a recolha da opinião das participantes. Fornecemos alguns instrumentos de avaliação nos Anexos (ver Anexo 4, 5 e 6: Avaliação Semanal, Avaliação Intermédia e Avaliação Final). Estes instrumentos devem ser usados (respectivamente) em cada semana, no meio, e no final do programa. Pode querer escolher uma mistura de instrumentos e métodos de avaliação. Algumas participantes podem exprimir-se melhor ao escrever, enquanto que outras preferem falar, ou expressar-se através de desenhos. Contudo, um questionário de avaliação (ou entrevista, se os questionários forem inapropriados) deve fazer sempre parte da avaliação, uma vez que proporciona resultados mais comparáveis.

Avaliação interna pelas facilitadoras ou pela equipa preparatória

A(s) facilitadora(s) deve(m), idealmente, manter um diário de bordo da sessão para avaliar como esta decorreu. Se houver várias facilitadoras que trabalham com o grupo, depois de cada sessão devem partilhar, entre si, as suas avaliações. Isto também enriquece cada uma das facilitadoras.

Avaliação externa

A avaliação externa pode oferecer um ponto de vista objectivo sobre a eficácia do grupo

de suporte. A avaliação externa pode ser feita por uma pessoa que observa o grupo continuamente ou de vez em quando. Isto pode ser um aspecto que tem um custo elevado para o grupo. Contudo, há outras soluções, como a utilização de avaliadores/as externos/as que estejam ou em formação ou a estudar o assunto, e que podem utilizar a sua observação e a actividade de ser um/a avaliador/a/observador/a externo/a como tempo de prática ou contribuir para um projecto de pesquisa.

Para os grupos de suporte, os testes psicológicos desenvolvidos externamente para a auto-estima podem ser um instrumento útil de avaliação externa. Podem ser usados na fase intermédia e final do grupo de suporte para seguir as mudanças ao nível de auto-estima das participantes.

De uma sobrevivente:

Eu recomendaria o grupo a todas as sobreviventes, porque às vezes as outras partilharam coisas que também aconteceram na minha relação, mas que até àquele momento não tinha compreendido que o que me acontecera era também parte do abuso... Se eu estivesse sozinha não teria descoberto quantas das minhas experiências poderiam estar relacionadas com a violência doméstica.

4

Políticas e Protocolos de Grupo

Agora sei que há muitas mulheres bonitas com ar saudável nas ruas que têm os mesmos problemas em casa. [Uma sobrevivente]

4.1. INTRODUÇÃO

Os princípios gerais de planeamento de um grupo de suporte e de ajuda-mútua para sobreviventes (Capítulo 3) e os papéis, responsabilidades, competências e experiência necessária das facilitadoras (Capítulo 2), foram já delineados anteriormente pelo que vamos, agora, continuar e observar as políticas e protocolos de grupo, e ver como estes podem contribuir para a manutenção de um ambiente adequado para apoiar sobreviventes de violência doméstica.

Frequentar um grupo de suporte pode trazer mudanças positivas nas vidas das mulheres. A violência contra mulheres não é um tópico fácil de tratar; sem dúvida as histórias e as experiências de sobreviventes podem ser tristes e terríveis, mas podem ser igualmente comoventes e inspiradoras.

Os membros dos grupos de suporte e de ajuda-mútua de sobreviventes partilham uma identidade comum e procuram soluções para os mesmos problemas. Certos processos devem estar em vigor para que o trabalho de grupo seja eficaz. Sempre que o grupo é organizado correctamente, as participantes são geralmente capazes de concretizar os objectivos enquanto grupo, os quais não concretizariam enquanto indivíduos. Consequentemente o grupo é mais do que a soma dos seus membros. A consciência dos vários processos de grupo, tanto negativos como positivos, permite às facilitadoras gerir o grupo de suporte mais eficazmente, e dotar as sobreviventes com consciência, energia e força necessárias para ser capaz de mudar para uma vida sem violência.

4.2. FORMATO DO GRUPO

Os modelos para o trabalho de grupo podem variar até determinada dimensão de acordo com o contexto e as necessidades do grupo; por exemplo, o tamanho do grupo varia provavelmente se é baseado num contexto urbano ou rural.

Seguindo as sugestões dos capítulos anteriores, quanto ao planeamento, recrutamento de participantes e facilitadoras, vão ser em seguida apresentadas algumas linhas orientadoras e sugestões gerais para a implementação efectiva de um grupo.

a) Tamanho

O tamanho ideal para o trabalho de grupo é entre as oito e doze participantes, embora também sejam aceitáveis seis ou catorze. Pode acontecer uma sessão ter menos pessoas a assistir do que o esperado; cabe à facilitadora decidir se prosseguem ou não. Temos conhecimento de grupos que continuam a ser implementados apenas com três ou quatro participantes, e embora não seja ideal, as mulheres podem considerar mais fácil estabelecer laços umas com as outras. De um modo geral, os grupos com mais de catorze são mais difíceis de gerir, como também pode não haver tempo suficiente para trabalhar todos os exercícios e dar a cada participante a possibilidade de se exprimir. Se planear implementar mais grupos, e houver uma grande procura no início, pode ser útil estabelecer uma lista de espera.

b) Frequência

A frequência das reuniões pode variar segundo as necessidades específicas dos membros; contudo, uma vez por semana parece ser bom. As reuniões frequentes aumentam a confiança e familiaridade mútua entre as participantes. Se as sessões forem muito frequentes, contudo, elas podem criar uma certa dependência entre os membros, e/ou tornar-se um compromisso demasiado para as participantes; significa que podem ser menos construtivas. Reuniões mais do que uma vez por semana também podem ser problemáticas quanto à assistência às crianças ou custos dos transportes; e pode criar suspeitas se alguma participante ainda estiver a viver com o agressor. Por outro lado, a nossa experiência mostra que, se o grupo se encontrar menos do que uma vez por semana, as participantes não sentem o suporte do grupo e é mais difícil manterem a motivação para o frequentarem.

c) Duração

Os programas *Poder para Mudar* foram idealmente desenhados para durar 14 semanas; contudo, os programas são flexíveis, e apresentaremos posteriormente sugestões de como algumas sessões podem ser combinadas para diminuir o programa para 12 (no caso do primeiro modelo, programa da Auto-Estima) ou 10 semanas. A duração dos programas, aproximadamente três meses, permite tempo suficiente para o desenvolvimento pessoal, sem pressão excessiva. Se os programas durarem mais do que este tempo, os membros do grupo poderão sentir o compromisso como demasiado grande. Contudo, os grupos sem facilitadora e sem um programa fixo podem continuar enquanto as participantes necessitarem e os considerarem eficazes.

4.3. REGRAS DO GRUPO

Porquê estabelecer normas e regras num grupo?

As normas e regras podem ser usadas para:

- proporcionar interacção previsível de grupo;
- proporcionar estabilidade do grupo e apoiar os principais objectivos da comunicação de grupo – **confiança, aceitação, e respeito**;
- delinear modelos de comunicação e coordenação;
- actuar como um guia ao comportamento acordado, especialmente se escrito. (Isto pode ser útil se algumas participantes violarem as regras acordadas.)

Mesmo no início do programa, é importante explicar que as regras de grupo são necessárias, e que ter linhas orientadoras do processo na sala ajuda a facilitar discussões de grupo.

É um exercício útil e positivo envolver os membros do grupo no processo de desenvolvimento das regras de grupo. Ao criarem as suas próprias regras, as participantes estão mais motivadas para as seguir, uma vez que foram capazes de partilhar as suas próprias opiniões e ideias sobre como organizar o trabalho de grupo. Além disso, pode ser a primeira vez desde há muito tempo que têm a oportunidade de dizer algo sobre as regras que gostariam ou não de seguir.

Deve ser dedicado algum tempo extra ao desenvolvimento destas linhas orientadoras com o grupo. Podem ser colocadas as seguintes perguntas às mulheres:

- "O que a ajudaria a participar de forma plena neste grupo?"
- "O que permitiria falar sobre as suas próprias experiências?"
- "O que a impediria de se exprimir?"
- "O que pensa sustentar a comunicação?" por exemplo "Falar em nome próprio"
- "O que pensa que quebra a comunicação?"

Uma vez que o grupo trabalhará na mudança de modelos abusivos, é essencial estabelecer a regra que qualquer linguagem ou atitudes depreciativas ou abusivas não serão toleradas. Pode ser apropriado para o grupo acordar uma maneira de desafiar e prevenir tal comportamento.

Como expressão simbólica de mostrar compromisso, pode escrever as regras acordadas pelas participantes no flipchart, deixando algum espaço no final. Peça às mulheres para se aproximarem do flipchart e assinarem o conjunto das regras se estiverem de acordo. O flipchart deve ficar visível em todas as sessões para ser fácil referir-se a alguma regra.

Linhas Orientadoras Básicas do Processo

A seguir são apresentados pontos importantes a abranger, embora cada grupo possa introduzir regras adicionais.

- **Dar a todas as participantes a oportunidade de falar.** Cada pessoa deve evitar dominar a discussão (inclusive a(s) facilitadora(s)).
- **É importante escutar activamente.** Devemos ouvir o que uma pessoa está a dizer antes de falar. Não interromper as outras.
- **Falar a partir da sua própria experiência.**
- **Ser honesta.**
- **Valorizar e validar as diferenças e experiências das outras.**
- **Confidencialidade.** Toda a discussão e contribuições são confidenciais – nenhuma informação pessoal deverá deixar alguma vez a sala sem consentimento expresso.
- **Chegar a tempo.**
- **Assistir regularmente.** As participantes necessitam de contactar com a facilitadora se não conseguirem assistir a uma reunião; e se elas decidirem

deixar o grupo temporariamente, devem tentar vir a mais uma sessão ou, se tal não for possível, contactar com a facilitadora para explicar as suas razões.

Informar recém-chegadas sobre as regras do grupo

Os grupos que estão a seguir um programa serão provavelmente "fechados" – isto é, os membros irão inscrever-se no início de um programa e comprometer-se a assistir até ao fim. Contudo, alguns grupos sem facilitadora podem permanecer abertos, e as mulheres podem juntar-se a qualquer momento, ou pelo menos até alcançar o tamanho de grupo máximo acordado.

Se alguém faltar à primeira sessão introdutória, ou se trabalhar num grupo aberto, as recém-chegadas devem ser informadas sobre as normas e regras existentes. Não devem descobrir essas normas sozinhas, e não deve acontecer o caso de uma recém-chegada enfrentar sanções somente porque desconhecia a existência de uma norma. As novas participantes também devem ter a possibilidade de acrescentar regras, ou sugerir alterações.

Quando as regras de grupo são violadas

Na maior parte do tempo, os membros dos grupos de suporte baseiam-se nas regras acordadas, e são apoiantes e cooperantes umas com as outras. Infelizmente, há excepções quando membros de um grupo, intencionalmente ou não, quebram as regras acordadas. Se isto acontecer, a facilitadora deve claramente mencionar logo que a violação seja observada, e usar técnicas eficazes como a "técnica do microfone"²² para as superar. A violação repetida de normas é melhor resolvida com sessões individuais para discutir o significado de tais comportamentos, e tentar chegar a um acordo de como isto pode ser trabalhado.

Em que tipo de situações deve uma participante ser expulsa de um grupo?

Idealmente, a facilitadora não será confrontada com uma situação na qual um membro tem de ser expulso do grupo. Apesar disso, nos casos em que o comportamento de uma participante impede o funcionamento do grupo, a expulsão deve ser considerada como uma opção. Na nossa experiência a expulsão é rara, mas quando ocorreu, o membro foi expulso por um ou vários dos motivos seguintes:

- pôs em perigo a segurança do grupo;
- revelou informação pessoal dos membros do grupo fora do contexto de grupo;
- frequentou o grupo sob a influência de álcool ou de outras substâncias;
- quebrou repetidamente o contrato e/ou regras de grupo;
- comportou-se abusivamente face a outros membros.

Também pode considerar-se a expulsão de um membro que participou desadequadamente no grupo, devido a uma mudança na sua situação de vida. Esta razão é diferente das outras, dado que não implica a quebra de alguma das regras; mas às vezes as situações de vida dos membros modificam-se enquanto frequentam o grupo, e isto pode ter impacto na sua participação ou compromisso com o grupo.

.....
²² Ver página 47

Dependendo da capacidade da facilitadora ou do seu serviço em gerir o risco é importante fazer, frequentemente, a avaliação de risco com as mulheres, pode usar sessões individuais de planeamento e suporte para discutir a melhor maneira e mais segura para avançar. Em alguns casos, pode significar que outro suporte alternativo é mais eficaz.

Se decidir excluir um membro do grupo por alguma razão, é imperativo fazê-lo com o máximo cuidado possível. Nunca converse sobre a expulsão em frente de outros membros do grupo. Em vez disso, arranje uma sessão individual para discutir a questão e explicar ao membro do grupo, de forma amável mas firmemente, por que não é possível para ela continuar no grupo neste momento. Pode ser útil recordar o que foi originalmente acordado nas Regras de Grupo ou no Contrato de Grupo. É também importante ver outro suporte que não envolva o contexto de grupo, e elabore um plano de suporte que seja mais adequado para ela neste momento da sua vida.

Exemplo:

Num período entre duas sessões, Sevim tinha decidido abandonar o seu parceiro violento. Quando começou a reunião de grupo seguinte, ela estava visivelmente traumatizada e começou a falar sem parar sobre a sua situação. Embora o grupo pudesse ter empatia com a sua posição, a sua conduta estava a prejudicar severamente a capacidade do grupo de seguir com a sessão, e o seu sofrimento começava a perturbar alguns membros. Para corrigir a situação, a co-facilitadora pediu a Sevim para sair e falar com ela lá fora. Isto significou que o grupo pôde continuar com a sessão, e que Sevim pôde ter o suporte individual de que necessitava. Na sessão individual, Sevim teve tempo para falar dos seus problemas, e para fazer uma avaliação do risco e plano de segurança. Foi sugerido a Sevim, uma vez que estava agora numa situação de crise, que poderia ser melhor para ela continuar com o suporte individual em vez das sessões de grupo, até estar numa situação mais estável. Compreensivelmente, Sevim estava relutante em abandonar o grupo, antecipadamente, dado que tinha criado laços estreitos com os outros membros. Contudo, uma vez que tinha falado sobre a questão com a co-facilitadora, ela decidiu inscrever-se para o próximo programa quando ela esperava estar melhor para enfrentar o trabalho de grupo. Ela ficaria em contacto com as suas novas amigas do grupo actual no seu próprio tempo.

4.4. CONTRATO DE GRUPO

Alguns membros podem sentir-se desconfortáveis com a ideia de assinar um contrato. Contudo, para fazer as sessões de grupo seguras e consistentes, há algumas regras não negociáveis que devem ser estabelecidas. Acalme a ansiedade dos membros explicando as razões de assinar um contrato, e que não é um documento legal, mas um contributo para ajudar as participantes a cumprir as regras essenciais do grupo (ver Anexo 8).

Todos os membros no início do programa devem estar conscientes dos tópicos seguintes e acordar mantê-los.

a) Confidencialidade

Os membros do grupo, incluindo a(s) facilitadora(s), são responsáveis por manterem confidencial o local das reuniões de grupo e os nomes, identidade e outra informação pessoal dos membros do grupo. Toda a informação partilhada no grupo nunca deve ser discutida fora das sessões em qualquer momento, durante ou depois do programa. Alguns grupos até acordam em usar nomes de código em vez dos verdadeiros nomes, por exemplo Maria Morango, Rosa Maçã, embora outros considerem que isto pode fazer o trabalho de grupo demasiado descontraído. É importante observar que se, por exemplo, as mulheres se encontrarem num espaço público fora do contexto de grupo, devem estar cientes que um companheiro ou ex-companheiro violento pode estar presente, e que precisam de agir com prudência.

b) Questões legais relativas à revelação

Os membros de grupo devem ser informados do facto de que as leis ligadas à protecção das crianças requerem que as facilitadoras informem as autoridades (polícia, protecção social, serviços de família e criança, ou outros especializados em cuidado infantil) sobre situações onde há uma grave ameaça à vida ou à saúde de uma criança ou outra pessoa vulnerável.

c) Restrições

Deve ser claro no início que tipo de comportamento não é aceitável no grupo; por exemplo, os grupos devem ser sempre livres de álcool, substâncias ilegais e violência (verbal, psicológica e física). Muitos grupos decidem que são incapazes de disponibilizar serviços a mulheres que actualmente têm necessidades de suporte de alto nível (por exemplo em relação à sua saúde mental e/ou ao uso de álcool ou outras substâncias), pela ausência de recursos para dar o suporte apropriado.

d) Regras de grupo

Os membros do grupo devem afirmar que estão conscientes das regras de grupo e dispostos a segui-las. As regras de grupo escritas também podem fazer parte do contrato. (Veja a secção anterior deste capítulo para informação mais detalhada sobre as regras de grupo.)

4.5. DINÂMICAS DE GRUPO

Um grupo de suporte implementado por mulheres para mulheres pode ser uma das melhores maneiras de fortalecimento das sobreviventes de violência doméstica. As discussões no grupo ajudam as mulheres a compreender que a violência doméstica não é, apenas, uma experiência individual mas é também um produto da posição das mulheres na sociedade, e que afecta uma em quatro mulheres na sua vida²³, independentemente

.....
²³ Conselho da Europa (2002) *Recomendação Rec (2002)5 do Comité de Ministros aos Estados membros sobre a protecção das mulheres contra a violência adoptada pelo Comité de Ministros a 30 de Abril de 2002* (Estrasburgo, França, Conselho da Europa).

de raça, grupo étnico ou religioso, classe, incapacidade, sexualidade ou estilo de vida. A compreensão disto ajuda as sobreviventes a superar os seus sentimentos de culpa, vergonha e solidão enquanto se tornam conscientes do facto que a sua experiência não foi “sua responsabilidade”. O grupo é um recurso que dá aos membros acesso à força colectiva; é uma oportunidade de partilhar os seus próprios sentimentos, reacções, pensamentos e competências de lidar com os outros.

Como foi explicado anteriormente, enquanto os grupos sem facilitadoras podem encontrar-se durante vários períodos de tempo, desde poucos meses a vários anos, dependendo da decisão dos membros, os grupos que seguem o programa com facilitadora *Poder para Mudar* desenvolvem-se por um período predeterminado entre 10 e 14 semanas. Neste período, há uma fase inicial, uma fase de participação activa, e uma fase de conclusão.

a) Fase inicial

Para que as mulheres se sintam confortáveis para falar sobre o seu abuso e partilharem as suas experiências, deve haver um sentimento de pertença de grupo e uma confiança mútua entre os membros. Assim, é essencial que esta fase permita tempo para comunicação informal para possibilitar o contacto pessoal positivo entre os membros do grupo, por exemplo pausas para café, exercícios de quebra-gelo e de nomes.

b) Fase de participação activa

Durante a fase de participação activa, os membros do grupo normalmente percebem o grupo como uma parte essencial, ou até indispensável, da sua vida. Contudo, é importante para um grupo avaliar a sua “saúde” periodicamente. Neste contexto, um grupo “saudável” significa que as reuniões são estimulantes e construtivas, as participantes estão motivadas, cooperantes e interessadas, e os equívocos ou problemas podem ser resolvidos. Por vezes, uma avaliação necessita de ser feita por uma pessoa estranha, uma vez que os membros nem sempre conseguem detectar comportamentos não saudáveis, e isto pode ajudar as facilitadoras a ganhar uma nova visão da situação.

c) Fase de conclusão

É uma boa prática lembrar às participantes que se encontram a meio do programa e que o grupo está perto do fim. Uma vez que o grupo começa a aproximar-se do fim, é importante preparar os membros incorporando nas últimas sessões debates sobre o encerramento.

Para a última sessão, deve-se lembrar dos seguintes aspectos:

- Peça aos membros para dizerem o que sentem que ganharam do grupo.
- Dê tempo para socialização, por exemplo uma festa de despedida com música, comida e bebida.
- Realce os aspectos positivos do encerramento, por exemplo é um novo começo e uma possibilidade para as mulheres praticarem o que aprenderam.
- Pode querer criar um certificado para as mulheres dizerem que completaram com sucesso o grupo, dado que com isso destacará o seu sentimento de realização.

- Todos os membros devem completar uma avaliação final: é não só uma boa prática e um modo eficaz de avaliar o serviço, mas é também um modo útil de calcular o quanto as mulheres progrediram.
- Faça a avaliação de risco na sessão final, ou arranje sessões individuais com todas as mulheres posteriormente.

De uma forma geral, não é considerada uma boa prática aceitar encontrar-se com o grupo novamente. Contudo, a facilitadora deve avaliar a situação, e alguma flexibilidade pode ser necessária. Por exemplo, podem ser criados grupos de acompanhamento, desde que sejam estabelecidos limites claros antes do grupo ser re-criado. Os membros do grupo são, em todo o caso, livres de se encontrar enquanto amigas e pessoas.

Os membros do grupo podem precisar de tempo para se acostumarem a viver e lidar sem o grupo. Deve realçar que o fim do grupo não significa que as mulheres estejam sozinhas quando enfrentam dificuldades. As recaídas violentas podem ocorrer na vida de alguém e a melhor coisa que uma mulher pode fazer por ela própria em tal situação é procurar ajuda; por exemplo num refúgio de mulheres, centro de aconselhamento, ou outro grupo de suporte. As mulheres podem, também, continuar as amizades que fizeram durante o grupo – isto é uma grande fonte de suporte informal e torna o fim mais macio e mais natural.

4.6. PROBLEMAS POSSÍVEIS E FORMAS DE OS SUPERAR

Existe o risco das mulheres trazerem para o grupo comportamentos de dominação ou submissão que experimentaram nas suas relações violentas. Em alguns grupos, o conflito parece focar-se à volta de uma ou duas determinadas participantes do grupo. Se no grupo houverem repetidas situações de conflito, é necessário tentar descobrir as razões do conflito, assim que possível. Às vezes, as tensões podem estar relacionadas com a facilitadora. Alguns membros podem considerar a facilitadora demasiado autoritária, enquanto outros podem considerá-la como exigindo demasiada independência. Em tais casos, é útil uma discussão sobre necessidades e expectativas mútuas dos membros do grupo e a facilitadora.

Em seguida são apresentadas descrições de alguns tipos de comportamento que podem ocorrer no grupo. É importante realçar que os membros do grupo podem adoptar, às vezes, diferentes comportamentos em diferentes momentos.

a) Participantes reticentes

Algumas participantes podem considerar muito difícil falar num contexto de grupo, dizendo apenas um par de palavras quando questionadas. Muito frequentemente, sentem que não têm nada de importante para dizer. Isto reflecte provavelmente a convicção inerente de que são menos importantes do que as outras, o que pode ser impeditivo do seu crescimento pessoal. Por isso, deve sempre tentar encontrar oportunidades para deixá-las falar, perguntando-lhes pessoalmente a sua opinião, por exemplo. Embora possam parecer desconfortáveis no início, é uma boa maneira de envolvê-las no processo. A experiência mostra que se as mulheres nunca falam, nunca são solicitadas para falar, sentem-se muitas vezes inúteis e podem deixar de frequentar as sessões. Em alguns

casos, por exemplo com participantes muito introvertidas, as sessões individuais fora do contexto de grupo podem ser a solução.

Uma excepção deve ser dada às novas participantes que acabaram de juntar-se ao grupo. Deve ser-lhes dado tempo para observar o grupo e familiarizarem-se com a sua nova situação. Isto deve permitir-lhes sentirem-se mais seguras e pensar qual será o seu papel no grupo.

Há casos em que as mulheres não falam porque pensam que não têm nenhum direito de falar (ou "queixar-se") porque não tiveram nenhuns ossos partidos ou outras lesões físicas, e por isso os seus sofrimentos não têm "nada para falar". Deve ser realçado que a gravidade das lesões físicas não é uma medida de comparação usada no grupo, e em todo o caso, as sobreviventes por vezes dizem que algumas formas da violência psicológica podem ser mesmo mais difíceis de aguentar do que a violência física.

b) Participantes que são demasiado faladoras

As participantes que falam demasiado podem limitar seriamente a eficácia do trabalho de grupo. Membros do grupo dominantes obscurecem outras mulheres e criam tensões dentro do contexto de grupo. As razões comuns para este tipo de comportamento são – altos níveis de ansiedade, evitar a intimidade, e/ou uma necessidade profundamente enraizada de controlo. As participantes que dominam tendem a focar-se apenas nas suas próprias questões, repetem-se muitas vezes e "andam em círculos". Contudo, muitas vezes não têm consciência do que estão a fazer, e mais especificamente a sua razão, bem como não compreendem o impacto nas dinâmicas do grupo²⁴. Frequentemente uma sessão individual calma e amigável com tal pessoa é útil; isto permite-lhe descobrir porque é que ela sente que tem de falar o tempo todo, e decidir sobre maneiras positivas que a ajudarão a superar estas questões.

A facilitadora pode querer pedir às participantes uma pausa de alguns segundos depois de alguém falar. Isto desacelera o ritmo e provoca uma sensação pouco natural no início, mas estimula um tipo de interacção diferente e mais ponderado. A "técnica do microfone" também pode ser usada quando alguns membros começam a dominar: uma caneta ou pau é utilizado como um microfone, para que as pessoas só possam falar quando tiverem o "microfone". Novamente, isto diminui o tempo e deixa pausas, mas também estimula os membros a ouvirem-se uns aos outros e a não interromperem.

c) Participantes que sabem tudo

Algumas participantes parecem saber sempre exactamente o que as outras deviam ter feito ou precisavam de fazer em determinadas situações. Oferecem teorias psicológicas sofisticadas e soluções – mas apenas para as outras. A facilitadora deve estar consciente que este tipo de participantes pode muitas vezes lidar apenas com as questões das outras como um modo de desviar os seus próprios problemas. As suas soluções já prontas são, também, normalmente inúteis para os membros do grupo a quem oferecem, e podem resultar em confronto.

.....
²⁴ Hampton, Jerry (2006) *Group dynamics and community building*
 Disponível em: http://www.community4me.com/faq_smallgrp.html

Exemplo:

Aziza diz a Tanesha: “eu no teu lugar, torná-lo-ia muito mais fácil. Tu só sofreste três anos de violência, enquanto que o meu casamento durou 15 anos”. A facilitadora deve explicar que fazer comparações não ajuda ninguém e que todas têm experiências únicas.

d) Tipo de participantes “Sim... mas”

Se uma solução for apresentada para um determinado problema algumas participantes irão bloqueá-la imediatamente através de contra-argumentos ("eu poderia mudar para a casa da minha mãe, mas não posso porque ela não gosta da minha filha"; "eu poderia ir para um refúgio, mas não posso porque mais cedo ou mais tarde o meu companheiro me encontraria lá", "eu já tentei de tudo mas nada resulta", etc.). Em tais casos, aprofundar pode ser útil ("O que tentou exactamente? O que fez e não resultou?"). Muitas vezes, observa-se que a mulher não tentou nada porque estava segura de que nada resultaria. Tal comportamento reflecte frequentemente altos níveis de depressão e negação. Também pode ter aprendido de experiências passadas; por exemplo, uma mulher pode ter descoberto que tomar a iniciativa era uma tentativa arriscada durante a relação violenta, e esta experiência diminuiu seriamente a sua vontade de tomar medidas mesmo depois da relação terminar.

Às vezes a elaboração de um plano de acção passo a passo pode ser útil para tais mulheres. Recomendamos utilizar sessões individuais para falar dos significados mais profundos deste comportamento, e trabalhar soluções práticas que possam ser aceitáveis.

e) Participantes que vivem no passado

Há participantes que parecem viver muito no passado. Descrevem repetidamente detalhes de incidentes violentos que sofreram. Embora seja importante reconhecer eventos passados e dar tempo às mulheres para se expressarem, deve ser pedido a tais participantes para se focalizarem, um pouco mais, na maneira como poderiam distanciar-se desses acontecimentos, utilizando as competências emocionais discutidas no programa. Novamente, a elaboração de um plano de acção gradual pode ser útil. As sessões individuais podem, também, ser úteis para discutir eventos traumáticos específicos, especialmente relativos à violência sexual, e discutir quer mecanismos práticos de lidar, quer de suporte extra se necessário.

f) Mulheres que não comparecem

Há casos de uma ou várias mulheres que de repente deixam de frequentar o grupo, por vezes não apresentando nenhuma razão. Isto pode causar sentimentos de culpa nalguns membros do grupo porque podem acreditar que foram a causa da pessoa sair. Outros membros podem recear que ela tenha sido severamente magoada ou até assassinada, nos casos onde o companheiro era muito violento. Este receio pode ser traumatizante e impedir o trabalho dos restantes membros. Se as dúvidas se tornarem demasiado frequentes, a facilitadora pode tentar contactar a pessoa e descobrir o que aconteceu. Por vezes a razão é simples, por exemplo a mulher somente precisava de se afastar para uma área diferente, e não pode frequentar mais o grupo.

Outra questão diz respeito ao facto de uma pessoa não querer continuar a ser membro do grupo. Pode haver inúmeras razões para isto, e é importante averiguar essas razões que levaram a essa decisão. Por exemplo, ela pode precisar de um tipo de suporte diferente e então pode ser importante encaminhá-la para um serviço mais conveniente, ou ela pode estar a deixar o grupo devido a um problema específico. Compreender o porquê dos membros deixarem o grupo pode ajudar a melhorá-lo no futuro, e as mulheres devem ser encorajadas a vir a uma sessão final de grupo para explicar as suas razões, ou – se não for possível – contactar a facilitadora e informá-la.

Exemplo:

Depois de frequentar o grupo durante vários meses, Hatsuko de repente deixou de vir. Como estava a ter um processo de divórcio muito complicado, os membros do grupo começaram a preocupar-se sobre se algo grave lhe tinha acontecido. A facilitadora telefonou a Hatsuko para descobrir se ela estava bem, e sugeriu-lhe vir a uma sessão de grupo final para explicar a sua decisão. Hatsuko disse que somente quis um intervalo até que a sua vida estivesse sob controlo. Um par de meses depois Hatsuko ligou com boas notícias, dizendo que tinha sido capaz de se afastar e começar uma nova vida.

4

4.7. CONFLITO E RESOLUÇÃO DO CONFLITO

A maioria das mulheres vêm para o grupo para encontrar ajuda e suporte, estando disponíveis para apoiar as outras. Há, contudo, algumas participantes que podem impedir involuntariamente a aprendizagem e o desenvolvimento de outros membros do grupo. A facilitadora precisa de estar preparada para lidar com membros do grupo que possam impedir o potencial crescimento dos outros.

Há, mesmo, um verdadeiro conflito ou somente um mal-entendido?

Em primeiro lugar a facilitadora deve descobrir se há um verdadeiro conflito e discórdia, ou se é somente um mal-entendido. A técnica de “Falar em nome próprio” e outros instrumentos de comunicação podem ser úteis neste contexto. Por vezes, as sobreviventes de violência doméstica acreditam que há sempre alguém para culpar nos casos de conflito (no seu relacionamento, elas eram normalmente apontadas como culpadas). Por isso, as mulheres podem começar a defender-se, mesmo antes de serem criticadas, se acreditarem que alguém no grupo está contra elas. Em tais casos, a dramatização pode ser um bom instrumento para ajudar a descobrir a verdade da situação.

Exemplo:

Emily descreveu como as suas crianças ficam assustadas depois de cada encontro com o pai que vive separado delas.

Jackie: *“pobres crianças! Seria provavelmente melhor para elas se não tivessem de todo que se encontrar com ele.”*

Emily: *“Estás a acusar-me de não proteger as minhas crianças? Não sabes nada sobre mim e as minhas crianças.”*

A facilitadora pediu a Jackie para dizer por outras palavras o que ela tinha ouvido, e a Emily para dizer por outras palavras o que ela quis dizer. Emily viu que o comentário de Jackie foi de facto bem-intencionado e não uma acusação.

É importante observar que alguns problemas aparentemente semelhantes podem ter diferentes soluções. Assim, uma pessoa não pode apenas “copiar e colar” uma solução de sucesso de outra mulher na sua própria vida. Normalmente são necessárias algumas alterações para se ajustar ao contexto de referência dado.

Estratégias de gestão de conflito

A melhor maneira de lidar com um conflito é actuar antes deste começar, isto é prevenir que ele aconteça de facto. Contudo, se um conflito já ocorreu, estes são os principais princípios a seguir:

- Definir o problema.
- Considerar soluções alternativas ao problema.
- Fazer uma escolha da melhor maneira de avançar.
- Actuar.

As estratégias de resolução de conflito incluem os seguintes aspectos:

a) Tomada de decisão construtiva

Se houver uma questão que preocupe o grupo todo, a tomada de decisão deve envolver todos os membros na discussão do problema, para chegarem a um consenso, de forma a tornar-se um processo construtivo para todas as participantes. Esta abordagem fará com que cada membro do grupo sinta que a sua voz é importante e respeitada.

b) Focalizar no problema e não na pessoa

Em casos de conflito as pessoas tendem a tomar partidos, tornando-se essencial que se separem as pessoas dos problemas. Todas as situações de conflito devem ter uma abordagem de não culpabilização. Contudo, também deve ter-se cuidado se a solução para um conflito surgir demasiado rápida; pode acontecer que alguns membros do grupo não tenham expresso os seus verdadeiros pensamentos ou sentimentos.

c) Falar em nome próprio

Falar em nome próprio permite a alguém que é afectado pelo comportamento de outrem exprimir àquela pessoa como é afectada por este comportamento. A responsabilidade de modificar o comportamento reside no indivíduo que demonstrou o comportamento. Falar

em nome próprio ajuda a construir relações entre membros do grupo, porque não se focaliza na culpa.

Falar em nome próprio pode ser formulado nos seguintes modos:

- “eu ouço o que estás a dizer, mas não compreendo totalmente o seu significado.”
- “aprecio a tua preocupação pela situação e compreendo a tua opinião, mas vejo a situação de uma forma um pouco diferente.”
- “percebo que és bem intencionada, mas sinto que não estás realmente a ouvir o que estou a dizer sobre as minhas próprias experiências.”

d) Resposta reflexiva

Ter boas competências de comunicação requer que as pessoas demonstrem, de duas formas, que estão a ouvir: quer não verbalmente, com a sua linguagem corporal, quer verbalmente, repetindo nas suas próprias palavras o que pensaram ter ouvido a outra pessoa dizer. Esta repetição é chamada a resposta.

O que é positivo num conflito?

Um conflito pode ser positivo no sentido que a sua resolução requer que as partes envolvidas escutem e pensem sobre as opiniões das outras. Demonstre às mulheres que há maneiras pacíficas de resolver conflitos. Depois de resolver um conflito ou mal-entendido pode ser útil referir o lado positivo do conflito. O conflito é, algumas vezes, uma expressão de raiva ou tensão oculta que uma pessoa sente face a outra (que muitas vezes não é um membro do grupo; por exemplo pode ser um marido, um colega, ou um membro da família) ou uma situação. A discussão ajuda as mulheres a entender melhor os seus sentimentos e reacções, e a enfrentá-los construtivamente.

Muitas sobreviventes estão habituadas a recear conflitos ou mal-entendidos porque, de acordo com a sua experiência, estes podem conduzir à violência. Resolver a controvérsia de um modo não violento demonstra que não há relação de causalidade entre conflito e violência.

O que as sobreviventes referiram ter ganho por participarem num grupo de suporte

Pensava que era a única estúpida a ter uma vida tão miserável. Aprendi que não tenho de me culpabilizar e que não sou a única.

Aprendi que adquiri muitas coisas da relação dos meus pais. Agora vejo que não tenho de repetir os seus erros.

BIBLIOGRAFIA

EngenderHealth (2007) *Reaching Men to End Gender Based Violence and Promote HIV/STI Prevention*.

Disponível em: <http://www.engenderhealth.org/ia/wwm/pdf/map-sa.pdf>

Hampton, Jerry (2006) *Group dynamics and community building*.

Disponível em: http://www.community4me.com/faq_smallgrp.html

Myaskovsky, et al. (2005) *Effects of gender diversity on performance and interpersonal behaviour in small work groups*. Disponível em:

http://findarticles.com/p/articles/mi_m2294/is_9-10_52/ai_n15341182.

Roberts, Marc (1982) *Managing Conflict from the Inside Out*. (San Diego, CA: Pfeiffer & Company)

Women's Resource Centre (2007) *Why women only?* (London: Women's Resource Centre). Disponível em:

<http://www.wrc.org.uk/downloads/Polycystuff/whywomenonly.pdf>

5

Poder para Mudar: Modelos

As experiências das outras ajudaram-me gradualmente a enfrentar a minha própria vida... Primeiro senti-me como uma estranha...mas quanto mais escutava as outras, mais era confrontada com a sua dor e mágoa, mais era capaz de confrontar as minhas próprias emoções. Deu-me uma grande segurança o facto de estar entre outras mulheres com experiências semelhantes. [Uma sobrevivente]

5.1. INTRODUÇÃO

O Suporte Social está actualmente reconhecido como um factor importante na diminuição das consequências terríveis da violência, e demonstrou as ligações positivas que existem entre suporte social e bem-estar individual . Além disso, a investigação, na área da violência doméstica, mostrou como a rede de suporte social das sobreviventes de violência é de um modo geral pobre . No Capítulo 1 debatemos a importância dos grupos de suporte e de ajuda-mútua para mulheres sobreviventes de violência. Neste capítulo 5, apresentaremos um resumo de dois Programas *Poder para Mudar*, assim como alguns instrumentos e metodologias que podem ser usados como base para dinamizar grupos.

Nos três capítulos seguintes, apresentaremos detalhadamente esses programas, onde irão ser disponibilizados guias de “como” implementar sessões, utilizando dois modelos diferentes com facilitadoras, conhecidos por resultarem eficazmente. Também apresentaremos resumidamente grupos de ajuda-mútua sem facilitadora.

Qualquer que seja o modelo que escolha, o formato pode ser flexível. Sugerimos que leia esses modelos cuidadosamente e construa o seu próprio formato, de acordo com: a sua experiência, ideias, contexto profissional anterior e as necessidades específicas das mulheres com quem irá trabalhar. É muito importante, que saiba para o que está a trabalhar pelo que deve planear cuidadosamente as intenções e objectivos a alcançar. (Para mais informações sobre intenções e objectivos, por favor veja o Capítulo 3 – Desenvolvimento e Gestão do Grupo).

.....
²⁵ Cohen, S. & Wills, T.A. (1985) “Stress, social support, and the buffering hypothesis” Psychological Bulletin, 98, (pp.310-357).

²⁶ Levendosky, et al. (2004), “The Social Network of Women Experiencing Domestic Violence”, American Journal of Community Psychology, 34 ½, (pp.95-109).

5.2. MODELOS

Primeiro modelo – *Poder para Mudar: Programa da Auto-estima* – centra-se principalmente no desenvolvimento da auto-estima. Não confronta directamente as questões da violência ou do comportamento violento, mas em vez disso foca-se em questões mais gerais de auto-valorização, assertividade, e direitos, e nas dificuldades que muitas mulheres enfrentam em reconhecerem os seus próprios direitos. Este modelo, também, se focaliza na identificação de necessidades e na procura da forma de as satisfazer. Isto pode ser do interesse, não só, das sobreviventes de violência doméstica mas, também, de um leque mais vasto de mulheres; por exemplo, pode ser incluído em programas de prevenção da violência para jovens mulheres.

Segundo modelo – *Poder para Mudar: um Programa Educacional de Ajuda-mútua* – centra-se na mudança dos padrões de relações abusivas. Este modelo é inspirado, principalmente, no Modelo de Mudança de Padrões para Mulheres Abusadas (*Pattern Changing for Abused Women*²⁷). É focalizado em técnicas de assertividade, limites e avaliação de relações abusivas e saudáveis.

Terceiro modelo – *Poder para Mudar: Grupos de Ajuda-Mútua sem facilitadora* – é dirigido às mulheres que pretendem implementar um grupo de suporte ou de ajuda-mútua, sem facilitadora, com/sem um programa determinado.

É importante compreender que o trabalho de grupo só por si pode, nem sempre, ser a solução certa para as sobreviventes de violência doméstica. O aconselhamento individual pode, também, desempenhar um papel fundamental no apoio a sobreviventes. O trabalho de grupo e o aconselhamento individual resultam muito bem combinados, e é uma boa prática oferecer o suporte individual durante o grupo. É, também, vital que os grupos de suporte sejam sempre realizados num lugar seguro onde as mulheres possam experimentar um sentimento de protecção.

No trabalho com sobreviventes de violência doméstica, existem três conceitos chave que devem estar sempre presentes nas nossas mentes:

- Protecção.
- Defesa.
- Segurança.

Para obter informações sobre a logística para implementar o grupo, por favor veja o Capítulo 4 – Políticas e Protocolos de Grupo. Aconselhamos fortemente que leia o manual inteiro antes de iniciar as sessões, e depois leia este capítulo cuidadosamente no seu conjunto, para compreender totalmente o conteúdo.

.....

²⁷ Fallon, B. ja Goodman, M. (1995) *Pattern Changing for Abused Women: An Educational Program*. (London: Sage).

5.3. FORMATO DAS SESSÕES

No sentido de tornar o Programa *Poder para Mudar* tão fácil quanto possível, cada sessão tem um formato consistente (ver na tabela a seguir um resumo do formato de todas as sessões). Dependendo da sessão, outras secções podem ser acrescentadas a este formato padrão. Isto é especialmente verdadeiro nas primeiras sessões, por exemplo, onde é dado mais tempo a introduções.

De realçar que a segurança das mulheres é sempre prioritária, e que a facilitadora está disponível para sessões individuais para qualquer mulher que queira analisar a sua situação pessoal ou rever o seu plano de segurança.

Os itens seguintes (detalhados na próxima tabela) fazem sempre parte de cada sessão:

Objectivos:	Sumário dos principais objectivos de cada sessão.
Início da sessão:	No início de cada sessão, deve haver uma rotina de aproximadamente 20 minutos. Este tempo deve servir para recapitular a última sessão, assegurar-se de que as mulheres se sentem bem em passar para o tema seguinte, e para permitir que as mulheres se expressem, resumidamente, sobre como se sentem. Cabe-lhe decidir se esta expressão é geral ou específica; por exemplo “Como é que se sentiu durante a semana passada”, ou, “Como é que a última sessão a fez sentir?” É importante permitir apenas alguns minutos por membro, e realçar que haverá muito tempo durante a sessão para debater sentimentos. Debata, também, com as mulheres, de forma breve, o “toque pessoal” da última semana; por exemplo, peça às mulheres para dizerem qual a prenda que elas deram a si próprias. (Veja abaixo para mais detalhes). Depois de todas falarem, introduza a sessão resumindo o que irá ser discutido.
Sessão:	Esta secção trata o conteúdo principal da sessão e inclui todos os exercícios relevantes. É importante estar realmente familiarizada com esta secção, antes do seu início. Contudo, também é bom ser flexível; por exemplo, é bom omitir exercícios se considerar que não são necessários para o grupo, ou se quiser ter mais tempo para aprofundar a discussão.
Tempo para Perguntas:	Esta secção deve ser de aproximadamente 5 minutos, e tem o objectivo envolver as participantes no sentido de fazerem perguntas sobre o conteúdo da sessão, ou rever algo que ainda não seja claro. O período de tempo é flexível. Se estiverem numa boa discussão, pode perguntar aos membros se gostariam de omitir o tempo para perguntas.
Encerramento da sessão:	O encerramento da sessão deve ter aproximadamente 5-10 minutos, e é um tempo para as participantes expressarem brevemente o que sentiram sobre a sessão. Pode terminar cada sessão consistentemente, por exemplo terminar sempre cada sessão com a mesma pergunta, tal como – “Numa palavra descreva como se sente depois desta sessão”, ou – “Mencione pelo menos um aspecto positivo que leva desta sessão”. Alternativamente, pode fazer perguntas diferentes a cada semana. Contudo, deve mantê-la breve. Também mencione nesta secção o “toque pessoal” para a semana seguinte (veja abaixo para algumas ideias).
Avaliação:	No final de cada sessão, cada membro deve completar um questionário de avaliação. (Veja o Capítulo 3 – Desenvolvimento e Gestão do Grupo e os Anexos 4, 5 e 6 para mais informações).
Resolução de problemas:	No final de cada sessão, enumeramos potenciais questões que podem surgir em cada sessão. Por exemplo, algumas sessões são emocionalmente mais estimulantes às mulheres do que outras. A segurança deve ser sempre a prioridade do programa, há algumas sessões onde as questões da segurança serão de particular importância no grupo.

Toques pessoais

Recomendamos incluir alguns extras, no grupo de suporte, para lhe dar uma sensação mais pessoal, e encorajar as mulheres a serem atenciosas com elas próprias no período entre as sessões. Pode escolher uma das ideias seguintes e pedir aos membros do grupo para as completar entre as sessões. Contudo, cabe-lhe decidir se quer usar apenas uma ideia para o programa inteiro ou combinar por sessão. (se o jornal chegar a ser implementado esta estratégia tem de ser construída de forma continuada).

Elaborar um jornal:	Os jornais pessoais podem actuar como um tempo de reflexão para uma mulher, onde pode pôr os seus pensamentos no papel, guardar os seus próprios segredos num lugar seguro e escrever sobre qualquer questão que não se sinta confortável para discutir com as outras no grupo. É, também, um bom instrumento para as mulheres, por puderem ver o seu progresso no programa. Cuidado: se alguma mulher ainda estiver a viver numa situação de violência, não é uma boa ideia guardar um diário pessoal próximo do agressor, e pode não ser seguro para ela realizar este exercício.
Dar e receber uma prenda:	As participantes são estimuladas a darem-se a si próprias uma 'prenda' entre as sessões. É importante realçar que não significa necessariamente ir às compras, dado que muitas vezes há limites económicos consideráveis nos orçamentos das sobreviventes. A prenda deve ser algo feito por si própria, ao colocar-se em primeiro lugar. Por exemplo, pode ser o tempo para um passeio, ler um bom livro, um longo banho de espuma quente, visitar uma galeria de arte ou falar com uma amiga. Uma prenda é algo que deve ajudar as mulheres a sentirem-se bem.
Uma mantra pessoal:	É solicitado a cada mulher para pensar na sua mantra ("reza", "oração") pessoal no final de cada sessão para ajudá-la ao longo da próxima semana. As mantras podem expressar as questões discutidas nas sessões; por exemplo para a sessão sobre os Direitos, uma mantra pode ser um dos direitos da Carta de Direitos. Estas mantras podem ser pessoais ou discutidas com o grupo: é uma escolha individual, partilhá-las ou não. A ideia é que cada mulher repita a sua mantra (mentalmente ou em voz alta) todas as manhãs e tardes de forma a dar a si própria força e a lembrar-se de quem é.
Uma inspiração semanal:	Entre as sessões, cada mulher pode ser encorajada a pensar no que a inspira. Pode ser algo geral, por exemplo as suas crianças; ou pode ser algo específico daquela semana, por exemplo uma notícia que a inspirou. Cada mulher traz então para o grupo um símbolo da sua inspiração, por exemplo uma foto, um artigo de revista, uma planta que cresceu, ou um livro ou canção inspiradora.
Uma força:	É dado a cada membro do grupo uma pequena tira de papel e é pedido para pensarem numa força pertencente à mulher sentada à sua direita. Cada mulher escreve na tira de papel e entrega-a à outra mulher, que então terá uma lembrança física da sua força, para o resto da semana. Se for feito numa base regular, será melhor ir mudando os lugares das participantes.

Instrumentos multimédia

Se apropriado, é por vezes útil trazer livros e/ou meios de multimedia relevante para ilustrar as questões de determinadas sessões. Por exemplo, cliques de filme, fotografias, notícias relevantes, excertos de livros, ou artigos de revistas. Assim, será necessário equipamento apropriado, como um leitor de vídeo/DVD e televisão.

Disposição de lugares

Na primeira sessão, já deve saber as necessidades de suporte das mulheres participantes no grupo. É essencial satisfazer essas necessidades desde o início. Por exemplo, é importante assegurar-se que as cadeiras são confortáveis e apropriadas para as mulheres. Deve haver espaço suficiente para cadeiras de rodas, ou cadeiras suficientes para a assistente pessoal de uma mulher ou uma intérprete gestual. Será melhor perguntar às mulheres se dos seus lugares conseguem ver claramente o flipchart. Além disso, se algumas mulheres tiverem dificuldades de audição, podem ter de se sentar mais perto para ouvi-la melhor, ou sentar-se em frente para ler os lábios, e idealmente a sala também devia estar ajustada com um Sistema de Audição Loop.

Intervalos

Não se especifica quando incluir intervalos/pausas em cada sessão. Nas sessões individuais iniciais com as mulheres, antes do grupo começar, deve averiguar se algum membro precisa de intervalos em momentos específicos ao longo das sessões, e por quanto tempo. Se ninguém tem alguma necessidade específica, então poderá ser combinado, na primeira sessão, a frequência e o tempo dos intervalos com o grupo todo.

A pausa é especialmente importante nas primeiras sessões, para permitir tempo de ligação social e criação de confiança entre os membros. Perto do final do programa, as mulheres podem sentir que gostariam de mais tempo para a discussão no grupo e completarem os exercícios, em vez de terem intervalos. Os pontos principais são:

- permanecer flexível enquanto facilitadora;
- discutir sempre estes tipos de decisões com as participantes;
- ter em mente qualquer necessidade específica dos membros.

Cópias

Os anexos para cada sessão encontram-se no fim deste manual. Algumas das cópias são usadas em ambos os modelos. Tentamos manter o número de cópias num mínimo, pois demasiadas podem causar confusão. A primeira sessão requer a maioria das cópias, e é necessário trabalhá-las todas. Peça às mulheres para guardar as cópias juntas e trazê-las todas as sessões. Pode disponibilizar uma capa plástica para as mulheres guardarem o material para não se danificar. (Tenha em atenção que algumas mulheres que ainda estão com os seus agressores, podem precisar que sejam guardados os seus materiais entre as sessões.)

Nas sessões individuais iniciais com as mulheres, antes do grupo começar, é importante verificar se o uso de cópias é conveniente para todos os membros do grupo. Se algumas mulheres tiverem problemas em ler, é uma boa prática oferecer outros recursos de aprendizagem. Por exemplo, as cópias podem ser gravadas em formato áudio para o grupo ouvir, a impressão pode ser feita numa letra maior. Pode considerar-se a necessidade de utilização de Braille ou de recursos audiovisuais. Apresentamos algumas linhas orientadoras na produção de materiais:

- Usar Arial como tipo de letra.
- Evitar usar tamanhos de letra abaixo do tamanho 12 – o tamanho 14 é geralmente mais fácil de ler.

- Evitar a impressão leve em fundos escuros – cor preta no fundo branco é mais fácil de ler.
- Evitar a plastificação de cópias, pois com as reflexões, podem tornar-se mais difíceis de ler.
- Ler sempre em voz alta o que está escrito, quando discutir algo das cópias ou do *flipchart*.

Materiais:

- Flipchart*
- Marcadores de cores
- Etiquetas para os nomes
- Fotocópias de todos os materiais necessários por sessão
- Fotocópias de questionários de Avaliação
- Canetas e/ou lápis para as participantes
- Papel branco para as participantes
- Capas plásticas para as participantes
- Qualquer material extra que precise (por exemplo jornais/revistas recortes, poemas, clipes de filme, DVDs, CD, televisão e leitor de DVD/vídeo).

Testemunhos de algumas participantes:

Tomei consciência de que estamos destruídas psicologicamente. Ao partilharmos as nossas vivências o grupo foi uma oportunidade para falar à vontade e perceber como posso reagir a uma situação. Recolhi mais informação sobre violência doméstica.

Sinto-me tão aliviada. Antes de me juntar ao grupo tentei eu própria mudar e pensava porque é que a violência continuava. Agora estou a começar a perceber que não é o meu comportamento que causa a violência.

6

Poder para Mudar: Programa da Auto-Estima

Ganhei tantas coisas... mas talvez o mais importante foi que pude finalmente pôr em palavras o que me foi feito... embora seja, ainda, difícil partilhar. [Uma sobrevivente]

6.1. INTRODUÇÃO

Os programas psico-educacionais que irão ser apresentados contêm 14 sessões, planeadas para decorrerem durante 14 semanas; contudo, isto é adaptável, sendo apresentadas sugestões para ajustar algumas das sessões, formando um programa de 12 semanas ou de 10 semanas (no caso do modelo 1), caso se adapte melhor às necessidades das participantes.

Ambos os modelos podem ser usados para mulheres que ainda se encontram em situações abusivas; contudo, deve ser dada uma atenção permanente à avaliação do risco e segurança, em todas as sessões. Os debates sobre assertividade necessitam de uma atenção particularmente cuidada e, é importante que as mulheres sejam avisadas para não tentar técnicas de assertividade com o agressor, pois pode ser potencialmente perigoso.

A parte fundamental dos currículos, de ambos os programas, centra-se em direitos básicos, compreensão e capacidade de estabelecer limites, e utilização de técnicas assertivas básicas. Tivemos a intenção de disponibilizar sessões prontas a serem utilizadas e algumas partes serão repetidas em cada sessão em ambos os programas, pelo que cada sessão pode ser utilizada como um todo.

O Programa de Auto-Estima, tema deste capítulo, adequa-se tanto a grupos de trabalho com sobreviventes, como a trabalho preventivo com jovens mulheres. As principais actividades incluem a construção de auto-estima, compreensão de necessidades e desejos, prática de competências de assertividade e aprendizagem sobre relações positivas e construtivas.

6.2. SUMÁRIO DAS SESSÕES

Sessão 1: Definição de auto-estima

Esta sessão pretende, entre outros objectivos, criar um ambiente acolhedor, caloroso e seguro para todas as participantes, e assegurar que compreendem o que significa auto-estima.

Sessão 2: Compreensão da auto-estima

Esta sessão pretende criar uma definição de grupo e alcançar uma compreensão mais profunda do conceito.

Sessão 3: Direitos

Esta sessão visa assegurar que as participantes tenham uma noção básica sobre direitos humanos fundamentais, e estimular o debate saudável e positivo.

Sessão 4: Necessidades

As participantes serão ajudadas a identificar e a hierarquizar necessidades, e aprender como distinguir entre diferentes tipos de necessidades. Esta sessão pode ser implementada em conjunto com a Sessão 5 numa única sessão.

Sessão 5: Auto-avaliação de necessidades pessoais

No seguimento da última sessão, as participantes continuarão a identificar e a hierarquizar necessidades, aprender passos práticos à sua concretização e identificar obstáculos à sua realização. Esta sessão pode ser combinada com a Sessão 4.

Sessão 6: Educação e socialização de raparigas e jovens mulheres

Nesta sessão, as participantes ficarão mais habilitadas a compreender como a educação pode afectar as crianças, e, em particular o modo como as raparigas e as jovens mulheres são educadas face ao comportamento e a expressarem-se socialmente. Esta sessão pode ser implementada em conjunto com a Sessão 7 numa única sessão.

Sessão 7: Estereótipos de género e normas sociais

Esta sessão pretende permitir às participantes reflectir sobre os papéis da mulher na sociedade, os seus efeitos, e como eles podem afectar, potencialmente, a auto-estima. As participantes serão encorajadas a identificar modelos femininos positivos. (Esta sessão pode ser conjunta com a Sessão 6).

Sessão 8: Necessidades dentro de uma relação

As participantes serão ajudadas a identificar as suas necessidades dentro de uma relação, e a comunicá-las aos seus parceiros. Também serão encorajadas a identificar os aspectos positivos de estar sozinha.

Sessões 9 e 10: Fronteiras

Os objectivos destas sessões incluem: a definição de fronteiras, a identificação de potenciais situações nas quais as fronteiras podem ser desafiadas, a procura de formas positivas de impor fronteiras (e os potenciais perigos nisto), e a compreensão da ligação entre a falta de fronteiras claras, saudáveis e violência doméstica. Estas questões podem ser abordadas numa sessão, ou em duas, dependendo do tempo disponível e das necessidades das mulheres no grupo.

Sessões 11 e 12: Emoções: raiva, culpa, pena e medo

O objectivo destas sessões é reconhecer e começar a compreender os sentimentos de raiva, pena, medo e culpa, e aprender a gerir essas emoções construtivamente. (As participantes irão provavelmente precisar de duas sessões para abordar todas as questões, portanto não é recomendado que sejam feitas apenas numa sessão, embora seja possível).

Sessão 13. Assertividade

Nesta sessão, as participantes vão adquirir uma melhor compreensão de assertividade (incluindo a diferença entre assertividade e agressão) e aprender formas práticas de se ser assertiva.

Sessão 14: Fins e novos começos

A sessão final irá resumir o que foi apreendido no programa, celebrar o progresso das mulheres, ajudá-las a reconhecer as forças individuais, e aceitar o fim do programa, enquanto antecipação de novos começos.

Sessão 1 **Definição de auto-estima**

Objectivos:

- Criar um ambiente acolhedor, caloroso e seguro para todas as participantes.
- Reunir com todos os membros do grupo e conhecer um pouco de todas as participantes.
- Acalmar quaisquer medos e preocupações sobre a primeira sessão.
- Garantir que todas as participantes compreendem os objectivos e o formato do programa.
- Obter um bom conhecimento sobre o que cada participante espera do grupo.
- Acordar regras de grupo.
- Todos os membros devem assinar o Contrato de Grupo.
- Todas as participantes devem ter um bom entendimento do significado de auto-estima.
- Criar expectativa para a próxima sessão.

1. Apresentações

Apresente-se, incluindo detalhes sobre quem é, porque é que é a facilitadora do programa, a sua experiência profissional anterior, a sua formação e qualificações, e algo pessoal (por exemplo a sua cor, filme ou programa de televisão favoritos). A co-facilitadora deve fazer o mesmo. De seguida peça a todas as participantes para se apresentarem. Para começar o programa num ambiente positivo, pode começar com um exercício de “quebra-gelo” como um jogo de nomes. Veja o Anexo 9 para uma selecção de ideias sobre exercícios de quebra-gelo.

2. Informação importante

Explique ao grupo que há algumas informações que devem ser comunicadas resumidamente antes, mesmo, do início da sessão. Os tópicos seguintes são exemplos de questões que pode querer abordar:

- Reforçar a ideia de que o local do encontro deve ser mantido confidencial, e que não é permitida a entrada a nenhum companheiro ou ex-companheiro. (Não é negociável).
- Devem ser indicados os acessos à casa de banho e a área de bebidas e comidas.

- Explicar alguma característica de segurança do edifício (tal como as saídas de emergência.)
- Discutir qualquer questão de acessibilidade.
- Explicar se há algum apoio para as crianças, caso esteja previsto.
- Explicar os procedimentos de reclamações.
- Explicar a política sobre fumar, no local.

3. Programa de Auto-estima

Durante 5 a 10 minutos descreva resumidamente o que o programa implica, assegurando-se que explica os seguintes detalhes:

- Quem delineou o programa.
- O formato do programa, incluindo a duração de cada sessão e do programa inteiro, e com que frequência o grupo se encontrará.
- O que será abordado em cada sessão (ver Anexo 10 – Detalhes do Programa). Pode ser útil produzir um folheto mais detalhado do programa para as participantes, resumindo os conteúdos de cada sessão, bem como as respectivas datas. (Ver o Sumário das sessões, acima, como base para o folheto).
- Como comunicar entre sessões. (Ver Anexo 10 – Detalhes do Programa).
- Discutir com as participantes a duração e frequência dos intervalos.

4. Expectativas do grupo

No início, é muito importante apurar o que as participantes esperam umas das outras, das facilitadoras e do próprio programa. É também importante que participe nesta discussão e explique o que espera. Veja o Capítulo 4 – Políticas e Protocolos de Grupo, para uma discussão mais detalhada sobre estas questões.

Exercício 1a:

- Comece o exercício solicitando a cada participante do grupo que partilhe uma expectativa que possa ter em relação ao grupo.
- Escreva cada expectativa no *flipchart* intitulado “Expectativas do Grupo”.
- Uma vez concluído, pergunte se as participantes estão satisfeitas com as expectativas, ou se gostariam de contribuir com mais algumas ideias.

- Quando a folha estiver completa coloque-a na parede para a utilizar como referência. Esta folha deve estar exposta em todas as sessões como um lembrete, e para poderem verificar no final do programa se todas as expectativas foram satisfeitas.

5. Regras do grupo e contrato

Neste momento, é essencial acordar as regras de grupo e assinar o contrato de grupo (veja o Capítulo 4 – Políticas e Protocolos de Grupo, para uma discussão mais detalhada destas questões).

- Mencionar as Linhas Orientadoras do Processo Básico (ver Anexo 11) para começar o tema sobre as regras básicas, como respeitarem-se umas às outras, e lidar com os medos das mulheres por estarem a participar no grupo.
- Discutir formas através das quais as participantes podem encorajar-se e apoiar-se umas às outras ao longo das sessões.
- À semelhança do exercício do flipchart para estabelecer as expectativas do grupo, recolha as ideias sobre o que os membros gostariam de ter como regras de grupo. A folha pode, também, ser colocada na parede para futuras sessões. Pode ser utilizada facilmente, como referência ao que foi acordado na primeira sessão, caso alguém se esqueça de alguma regra.
- Ter cópias do contrato para os membros assinarem (ver Anexo 8). É uma boa prática fotocopiar o contrato, depois de assinado, para que as participantes guardem o original e fique com uma cópia.

6. Início da sessão

Resuma brevemente o que será discutido nesta sessão e pergunte se todas entenderam. Como o grupo ainda é recente, a primeira sessão deve ser usada para criar uma atmosfera acolhedora, de segurança e confiança e começar a formar ligações entre as participantes. Dedique alguns momentos para relaxar um pouco o grupo antes de começar o debate sobre auto-estima.

Exercício 1b:

- Cada membro do grupo deve fazer uma frase começada por “Eu sinto”. Estas frases podem referir-se à maneira como se sentem face ao grupo, programa ou à sua vida em geral.

- No sentido dos ponteiros do relógio pergunte se alguém gostaria de começar. Se ninguém se voluntariar ofereça-se para ser a primeira.
- Como muitas participantes estarão nervosas, esteja preparada para colocar questões que possam ajudá-las a construir as frases por elas próprias, por exemplo “Como é que se sentia hoje antes da sessão?”

7. Auto-estima

Exercício 1c:

- Pedir ao grupo para definir o que significa auto-estima.
- Através da recolha de ideias, anote todas as respostas no *flipchart*, mesmo que não concorde com as ideias. É importante ter um registo de como os membros definiram auto-estima no início do programa, para comparar com as definições feitas no final.

Exemplos de ideias que resultaram deste exercício:

- *não julgar os outros;*
- *ser sincero;*
- *ter confiança em si mesmo;*
- *raciocínio calmo;*
- *aceitar-se como é;*
- *amar-se a si próprio;*
- *não se preocupar se outras pessoas agem ou parecem superiores;*
- *não ser materialista;*
- *gostar de si próprio;*
- *ser capaz de fazer coisas;*
- *ser seguro;*
- *ser capaz de perceber os desejos, aspirações e as necessidades dos outros;*
- *ter fé no futuro;*
- *não ter medo das emoções dos outros;*
- *ser inteligente;*
- *ser capaz de enfrentar a vida diária;*
- *ser amada pelos outros;*

É importante valorizar os contributos de todas as participantes mesmo que algumas das definições de auto-estima pareçam distantes da sua. Assim que todas as mulheres tenham dado o seu contributo, partilhe as suas próprias ideias sobre a auto-estima, assegurando-se que inclui as referências de, acreditar e ter respeito por si próprio. Introduza brevemente os conceitos de: valor próprio, confiança e fronteiras. Peça às participantes para pensar um pouco mais sobre as suas definições de auto-estima para a próxima semana.

8. Tempo para perguntas

Antes do final da sessão, é uma boa prática permitir alguns minutos para questões específicas do grupo sobre o conteúdo da sessão. As participantes podem não se sentir suficientemente confiantes nesta fase para fazer perguntas, assim mencione que ficará no edifício durante algum tempo depois da sessão, caso alguém necessite clarificar qualquer questão.

9. Encerramento da sessão

Termine a sessão explicando o elemento “toque pessoal” do programa, e peça aos membros do grupo para completá-lo até à próxima semana (ver Capítulo 5, página 56). Discuta um pouco isto, com o grupo para ficar claro, dando exemplos se necessário.

Como é a primeira sessão, reserve aproximadamente entre 15 a 20 minutos para o encerramento, pois as participantes irão precisar de ser encorajadas para falar. Lembre-se de fazer o seguinte:

- Felicite todas por concluírem a primeira sessão do programa *Poder para Mudar*.
- Peça a cada um dos elementos do grupo para partilhar uma breve frase sobre as suas sensações acerca da primeira sessão.
- Introduza o questionário de Avaliação Semanal (Anexo 4), explicando por que é importante ter um sistema de avaliação. Peça às participantes para completarem um questionário.

Resolução de problemas

- Como é a primeira reunião, é natural que haja muita emoção, provavelmente tanto as participantes como as facilitadoras se encontram nervosas, tímidas, embaraçadas e apreensivas. Veja

o Capítulo 4 – Políticas e Protocolos de Grupo, sobre como superar essas emoções estimulantes; esteja preparada e discuta qualquer questão com a co-facilitadora.

- Estructure o padrão de futuras sessões. Embora possa sentir-se nervosa ou apreensiva, é importante seguir as linhas orientadoras mencionadas no Capítulo 4 – Políticas e Protocolos de Grupo.
- Evite despende muito tempo a apresentar informações e a explicar o programa em pormenor. A maior parte desta sessão deve ser dedicada às regras de grupo, acalmar preocupações, criar um ambiente positivo, e discutir auto-estima.
- Embora se disponibilize depois da sessão para perguntas, encoraje as participantes a tentar e a construírem a sua confiança para colocarem as perguntas no grupo.
- Realce que a segurança das mulheres é sempre prioritária. Se alguma mulher quiser debater a sua situação pessoal, arranje uma sessão individual para reflectir sobre o seu plano de segurança.

Sessão 2 **Compreendendo a auto-estima**

Objectivos:

- Conhecerem-se um pouco mais umas às outras.
- Estimular a participação activa no grupo.
- Construir a confiança no grupo para que as participantes se sintam confortáveis para partilhar histórias.
- Criar uma definição de grupo de auto-estima.
- Aprofundar o conceito de auto-estima.

1. Apresentações

Reserve algum tempo para apresentar algum membro novo que tenha faltado na semana anterior à sessão, e volte a apresentar toda a gente, incluindo a si própria, relembrando, assim, os nomes. Pode utilizar, também, um outro exercício de quebra-gelo: veja o Anexo 9 para uma selecção de exercícios.

2. Início da sessão

Resuma brevemente a última sessão, assegurando-se que as mulheres concordam em passar ao próximo tema. Prossiga e resuma o que será discutido nesta sessão. Pergunte a cada uma das participantes, como passaram a semana. Discuta o “toque pessoal” que decidiram dar a si próprias durante a semana passada, e pergunte-lhes como é que isso as fez sentir.

3. Definição de auto-estima

Exercício 2a

- Comece o debate perguntando às participantes o que pensam que é uma boa definição de auto-estima depois de terem reflectido sobre isso na última semana.
- Depois de ouvir as ideias de todas as participantes apresente uma definição de auto-estima sobre a qual o grupo concorde e escreva-a no flipchart. A folha deve ficar pendurada na parede como um lembrete permanente do objectivo do grupo.

Exemplos:

O grupo que tinha produzido as ideias no Exercício 1c na página 65, sugeriu na segunda sessão as seguintes novas ideias:

- *escutar as necessidades de alguém;*
- *esperar melhorar;*
- *encontrar força;*
- *acreditar em si própria;*
- *estar focalizado em si próprio;*
- *confiar em si mesma;*
- *ter confiança;*
- *possuir energia e determinação;*
- *ter conhecimento das suas qualidades que são independentes dos outros;*
- *ter coragem para discordar.*

O grupo aceitou que esses elementos eram partes importantes de uma definição de auto-estima, e continuaram a discutir cada elemento para entender claramente o que cada participante quis dizer.

Exercício 2b:

Usando a nova definição de auto-estima do grupo, coloque ao grupo as seguintes questões:

- Quanto considera que esta definição corresponde ao modo como se sente actualmente?
- Considera que tem uma quantidade saudável de auto-estima?
- Quais são as coisas na vida que sente que tem direito?
- O que sente que impede o crescimento da sua auto-estima?

Provavelmente observará que as mesmas palavras começam a aparecer repetidamente ao longo do exercício. Escreva essas palavras no flipchart e discuta os resultados com o grupo no seu conjunto.

Exercício 2c:

Este exercício é útil para ajudar as mulheres a começarem a pensar positivamente sobre elas.

- Dê ao grupo folhas de papel em branco e peça para todas escreverem duas coisas positivas que fizeram esta semana.
- De seguida peça, a cada uma, para explicar ao resto do grupo as coisas boas que escreveram.

Muitas participantes podem considerá-lo muito complicado, assim, pode colocar as seguintes questões como pontos de partida:

- Que coisas positivas fizeram para outras pessoas? Por exemplo: tentou uma nova receita quando cozinhava uma refeição para a sua família, ofereceu-se para cuidar das crianças da sua amiga, escreveu a uma velha amiga?
- O que fizeram para se sentirem melhor? Por exemplo: ler um artigo, visitar uma amiga, assistir a um bom filme, passear, etc.
- O que fizeram para ganhar mais controlo das vossas vidas? Por exemplo: assistiram a este programa, tentaram algo novo, evitaram pessoas negativas, etc.²⁸

4. Tempo para perguntas

Despenda um curto espaço de tempo para eventuais questões relacionadas especificamente com esta sessão. Informe, novamente, que, por um curto período de tempo, se encontra disponível para questões, no final da sessão.

5. Encerramento da sessão

Agradeça às mulheres por demonstrarem o seu compromisso face ao programa através da sua presença na segunda sessão. Conclua a sessão explicando o elemento “toque pessoal” do programa, e peça a todas para o completar durante a próxima semana. Peça às participantes para preencherem o questionário de avaliação.

.....
²⁸ Nicarchy, G. (1990) *Getting Free: A Handbook for Women in Abusive Situations*. London: The Journeyman Press. p.91

Resolução de Problemas

- Embora os exercícios devam ajudar as participantes a ganhar uma compreensão mais profunda sobre auto-estima, podem não se sentir confortáveis ao sentirem-se bem.
- Não espere demasiado do grupo nesta fase inicial. É apenas o início do programa e levará algum tempo a crescer a auto-estima e a confiança do grupo.
- Assegure-se que há tempo suficiente para trabalhar o Exercício 2b, dado que pode ser muito difícil para as mulheres pensar sobre elas próprias como fazendo algo positivo.
- Realce que a segurança das mulheres é sempre prioritária. Se alguma mulher quiser debater a sua situação pessoal, arranje sessões individuais para se debruçarem sobre o seu plano de segurança.

Sessão 3 Direitos

Objectivos:

- Entender direitos básicos e fundamentais.
- Estimular o debate saudável e positivo no grupo.

1. Início da sessão

Comece a sessão, resumindo brevemente a última sessão e apresente o que será discutido desta vez, e pergunte às participantes sobre o seu “toque pessoal”.

2. Direitos

Uma boa maneira de começar uma discussão sobre direitos básicos é utilizar a “Carta dos Direitos” (ver Anexo 12). É uma boa ideia disponibilizar cópias às participantes.

Exercício 3:

Discuta o quanto cada mulher se sente reconhecida nos direitos enumerados. Os exemplos seguintes podem ser usados como um ponto de partida para o debate:

Exemplo:

Kaija tem 35 anos e é pela primeira vez mãe de um bebé de 2 anos. Relativamente à sua filha Elisabet, Kaija considera que não pode “pôr-se a ela própria em primeiro lugar”. Na perspectiva de Kaija, as necessidades da sua filha vêm primeiro, significando que as suas próprias necessidades são sempre secundárias.

Samina, 42 anos é mãe de três crianças, disse que às vezes se sente totalmente esmagada pelas exigências das suas crianças, e embora considere que elas devem estar em primeiro lugar, sente-se frequentemente incapaz de o fazer porque está demasiado cansada e confusa.

Louise, 61 anos, passa a maioria do seu tempo livre cuidando da sua neta. Para satisfazer as necessidades de sua filha e da

sua criança, espera-se que cancele os seus compromissos, por exemplo com os amigos ou com o médico. Embora Louise adore a neta, sente-se cansada de cuidar delas. Contudo, quando ela pensa em falar com a sua filha sobre as suas preocupações, começa a sentir-se culpada porque acredita que está a falhar no seu papel de boa mãe e avó. Isto por sua vez fá-la ficar zangada com ela própria, e cria tensão com a sua filha.

É importante destacar aqui, por exemplo, como uma mãe é capaz de estar em harmonia com as necessidades de uma criança mas também pôr o seu próprio bem-estar primeiro. Uma mãe que está bastante cansada, não comendo bem ou sob stress, terá mais dificuldade em harmonizar-se com as necessidades emocionais da sua criança ou netos, podendo transmitir nervosismo à criança. Pôr-se em primeiro lugar deve ser interpretado como uma maneira positiva e importante de tomar conta de si próprio, que permitirá finalmente cuidar melhor dos outros.

O grupo não tem necessidade de chegar a uma posição definitiva e não há problema em acordar em discordar – mulheres diferentes podem ter ideias diferentes, e estas devem ser respeitadas. Aqui a facilitadora está a modelar maneiras positivas de lidar com o conflito, e deve sempre ter em mente que quando as mulheres vêm de situações violentas, onde é perigoso ter uma opinião diferente, não há nenhum modelo para uma discussão construtiva.

No fim do debate, peça às participantes para atribuírem a elas próprias um dos direitos discutidos como um desafio durante a semana seguinte.

3. Tempo para perguntas

Permita um pequeno período para quaisquer perguntas relacionadas especificamente com esta sessão. Afirme novamente que se encontra disponível durante um breve período depois do final da sessão para perguntas.

4. Encerramento da sessão

Discuta o “toque pessoal” para a semana seguinte. Agradeça às mulheres pelo seu contínuo compromisso com o programa, e peça para completarem o formulário de avaliação.

Resolução de Problemas

- Discutir alguns elementos da Carta dos Direitos pode causar muito debate dentro do grupo; por exemplo, algumas mulheres consideram egoísta o direito de se pôr em primeiro lugar. Esta questão precisará de ser abordada em detalhe, posteriormente, conforme a continuação do programa, mas é importante para todas as mulheres sentirem-se seguras o suficiente para discordar (delicadamente) com as outras participantes e com as facilitadoras, sem medo de repreensão severa a que estão acostumadas.
- Realce que a segurança das mulheres é sempre prioritária, e que as sessões individuais podem ser arranjadas se alguma mulher quiser discutir a sua situação pessoal.

Notes

Sessão 4 Necessidades

Objectivos:

- Identificar e hierarquizar necessidades.
- Aprender como distinguir diferentes tipos de necessidades.

1. Início da sessão

Comece a sessão resumindo a última sessão, e apresente resumidamente o que será discutido nesta. Pergunte às participantes sobre o “direito” que escolheram na sessão anterior e pelo seu “toque pessoal”.

2. Necessidades

Para começar a discussão sobre as necessidades, remeta para a “Carta dos Direitos” (Anexo 12) e pergunte se as participantes do grupo sentem necessidade de ter algum ou todos esses direitos realizados. Também pode examinar a dimensão da satisfação das suas necessidades, na infância.

As necessidades podem ser geralmente definidas como uma condição ou situação na qual algo é necessário ou pretendido. As necessidades dependem dos nossos desejos e percepções do que merecemos e do que deveríamos ou exigimos de nós próprios e dos outros, em situações diferentes. Ao trabalhar sobre auto-estima, é importante examinar a relação entre o reconhecimento das nossas necessidades e a capacidade de as expressarmos.

Esta sessão suscitará muitos exemplos das necessidades do grupo, sendo por isso importante indicar que há diferentes tipos de necessidades. Pode gerar-se alguma confusão no grupo entre as **necessidades internas**, que estão muitas vezes ligadas à auto-estima, e dependendo das decisões do próprio indivíduo e sobre as quais consegue exercer algum controlo; e as **necessidades externas** que o indivíduo pode desejar, mas que não são influenciadas pela sua acção directa estando frequentemente dependentes de outros.

Um exemplo de uma necessidade interna é a necessidade de cada um ter o seu próprio espaço. Exemplos de necessidades externas são “a necessidade de ser amada” ou “a necessidade de ser aceite e respeitada por outros pais na escola da minha criança como mãe sozinha”. Estas não dependem da acção do próprio indivíduo, e as mulheres devem ser encorajadas a

reformular necessidades aparentes deste tipo em, por exemplo, “eu preciso de me sentir bem comigo própria, mesmo que as pessoas não gostem de mim”.

Habitualmente no trabalho com um grupo, as mulheres exprimirão as suas necessidades externas, e é importante identificar o que se controla e se pode trabalhar e o que não depende dos nossos esforços e desejos. É também possível realçar que fortalecer a auto-estima significa tornar-se menos dependente de avaliação e opinião externa.

As necessidades também podem ser divididas em necessidades negociáveis e não negociáveis. É importante desenvolver a capacidade para avaliar diferentes tipos de necessidades e ser capaz de pô-las numa escala de prioridades; por exemplo, distinguir aquelas necessidades que são fundamentais, necessárias e não negociáveis daquelas que são dispensáveis e negociáveis, e podem ser talvez descritas mais correctamente como “desejos” do que necessidades. Estas podem, e às vezes devem, ser postas de lado para se concentrar nas necessidades prioritárias.

Exercício 4:

- Pedir ao grupo para aproximadamente em 15 minutos completar as cópias “Eu Preciso, Eu Quero, Eu Mereço”²⁹ (Anexo 13). É um instrumento muito útil para as mulheres começarem a pensar sobre as suas próprias necessidades e desejos, e sobre maneiras práticas de as resolverem. É importante que cada mulher complete o exercício na primeira pessoa, e exprima os seus pensamentos, sentimentos ou acções, e não o que outra pessoa pensa, sente ou faz.
- Depois das mulheres concluírem o exercício, pergunte se alguém gostaria de dar um exemplo de uma necessidade e o que fariam para a resolver.

3. Tempo para perguntas

Despenda algum tempo para quaisquer questões relacionadas especificamente com esta sessão. Refira novamente que estará disponível por um curto tempo depois do final da sessão para eventuais perguntas.

.....

²⁹ Goodman M. S. & Fallon B.C. (1995), *Pattern Changing for Abused Women* (London: Sage) p.166.

4. Encerramento da sessão

Discuta o “toque pessoal” para a semana seguinte. Agradeça às mulheres pelo seu empenho em continuar no programa, e peça para preencherem os formulários de avaliação.

Resolução de problemas

- Esteja preparada para desafiar frases, tais como “eu preciso de ser amada” ou “eu preciso de ser magra”. Estas são afirmações potencialmente negativas que as mulheres devem procurar substituir por necessidades mais positivas e realistas.
- Pode ser difícil para as mulheres pensarem em si como tendo necessidades ou merecendo satisfazê-las. Tenha diversos exemplos divertidos do que as mulheres poderiam querer (por exemplo umas férias em Itália, uma dose diária de chocolate, uma assinatura de revista, etc.). Uma vez iniciado, comece a utilizar exemplos cada vez mais sérios do que as mulheres podem precisar fundamentalmente nas suas vidas (por exemplo: privacidade, liberdade de expressão, uma dieta saudável, etc.).
- Todas as necessidades são pessoais e subjectivas: é importante não fazer julgamentos sobre as prioridades das mulheres, enquanto, ao mesmo tempo, as estimula a concentrarem-se nas necessidades internas a que podem potencialmente alcançar como resultado das suas próprias decisões e acções.
- Realçar que a segurança das mulheres é sempre prioritária.

Notes

Sessão 5

Autoavaliação das necessidades pessoais

Objectivos:

- Identificar e hierarquizar necessidades.
- Identificar obstáculos à satisfação das necessidades.
- Aprender passos práticos para satisfazer as necessidades.

1. Início da sessão

Faça um resumo da última sessão, apresente brevemente o tema da sessão, e pergunte às participantes pelo seu “toque pessoal”.

2. Autoavaliação das necessidades pessoais

Começando do ponto onde a discussão acabou na sessão anterior, pergunte ao grupo se tem alguma contribuição extra para a discussão sobre as necessidades depois de pensarem sobre isso durante uma semana.

Exercício 5:

- Utilizando a cópia Avaliação de Necessidades (Anexo 14), peça ao grupo para a completar em aproximadamente 15 minutos. As necessidades podem ser qualquer coisa que os membros queiram, desde precisar de mais privacidade a uma dose diária de chocolate!
- A função importante deste exercício é que os membros comecem a identificar as suas necessidades, calculando o quão essenciais elas são, e desenhem os passos para as concretizarem e manterem.
- Para ajudar o grupo a começar, apresente o seu próprio exemplo no flipchart e depois leia ao grupo o exemplo abaixo.

Exemplo:

Ching Lan precisava de mais espaço para si e estava farta de partilhar tudo. Quando lhe pediram para especificar o que queria dizer, Ching Lan explicou que precisava de definir um espaço livre na casa só dela. Quando pediram a Ching Lan para analisar quais os obstáculos que a impediam de satisfazer as suas necessidades, ela explicou que não havia uma clara

definição do espaço na casa, nem nenhum espaço para privacidade.

Nesta altura, Ching Lan teve de calcular o que fazer para recuperar o controlo das suas necessidades. Delineou o seguinte plano:

- *Decidiu pôr alguns limites firmes nos espaços pessoais dentro da casa – as gavetas e secretária da Mãe não deveriam ser tocadas em nenhum momento!*
- *Decidiu também perguntar à sua família se eles sentem a mesma necessidade de privacidade; se sim, iriam tentar encontrar em conjunto espaços pessoais para todos os que quisessem.*

3. Tempo para perguntas

Despenda algum tempo para questões relacionadas especificamente com a sessão. Afirme, uma vez mais, que se encontra por um curto espaço de tempo disponível após o final da sessão para quaisquer perguntas.

4. Encerramento da sessão

Estimule a que encontrem um “toque pessoal” para a sessão seguinte na área da necessidade que foi reconhecida. Peça aos membros do grupo para completar o formulário de avaliação.

Resolução de Problemas

- Tal como na sessão anterior – esteja preparada para desmontar frases tal como “eu preciso de ser amada” ou “eu preciso de ser magra”. Estas afirmações são potencialmente negativas, as mulheres devem procurar substituí-las por necessidades mais positivas, realistas, e concretizáveis como resultado dos seus próprios esforços, em vez de estar confiante na avaliação externa.
- Pode ser difícil para as mulheres pensarem em si como tendo necessidades e merecendo satisfazê-las. Tenha diversos exemplos divertidos do que as mulheres poderiam querer (ver acima).
- Realce que a segurança das mulheres é sempre prioritária.

Sessão 6

Educação e socialização das raparigas e jovens mulheres

Objectivos:

- Entender como a educação pode afectar as crianças.
- Pensar em como as raparigas e as jovens mulheres são ensinadas a comportarem-se e a exprimirem-se.
- Preencher o questionário de Avaliação Intermédia por todas as participantes.

1. Início da sessão

Resuma a última sessão, apresente brevemente o tema da sessão e pergunte às participantes pelo seu “toque pessoal”.

2. Educação e socialização de raparigas e jovens mulheres

Esta sessão é dedicada a pensar sobre como nós, mulheres, fomos educadas a exprimirmo-nos e a comportarmo-nos de certa forma.

Exercício 6a:

Os pontos gerais e interessantes de discussão são:

- Como são as jovens ensinadas a comportarem-se no sistema educativo;
- Que tipos de empregos as mulheres tendem a ter?
- Como as mulheres são recebidas no local de trabalho;
- Como é que nós, enquanto mães, nos relacionamos com as necessidades das nossas crianças e, especialmente, com as necessidades das nossas filhas?

Exercício 6b:

Pergunte às participantes sobre o que experimentaram como rapariga:

- Sentiram que eram estimuladas pelos vossos pais e professores a seguir o que queriam fazer?
- Alguma vez os vossos pais e/ou professores vos disseram que eram incapazes de fazer algo por serem raparigas?
- Sentiram que eram tratadas de modo diferente dos rapazes na escola? Se sim, como?

- Sentiram que eram tratadas de modo diferente dos vossos familiares homens? Se sim como?
- Sentiram de forma positiva ou negativa a maneira como eram tratadas?

É importante examinar os aspectos positivos e negativos da educação. Pode dar-se o caso de muitas participantes terem sido criadas numa família disfuncional e/ou tenham recebido uma educação deficitária.

3. Tempo para perguntas

Dispense um curto espaço de tempo para perguntas relacionadas com a sessão. Realce a sua breve disponibilidade para perguntas após o final da sessão.

4. Encerramento da sessão

Saliente o facto de agora estarem no/ou perto do meio do programa e que haverá uma sessão final; ver a sessão 11 para uma discussão sobre o encerramento.

Estimule o grupo a encontrar um “toque pessoal” para a sessão seguinte na área das necessidades já reconhecidas. Peça às participantes para completarem o questionário de avaliação intermédia do programa.

Resolução de Problemas

- Para mulheres que experimentaram uma infância disfuncional, pode ser esta a primeira vez que tenham discutido o impacto que teve sobre elas.
- O não revelarem tudo no contexto de grupo, pode ser uma maneira positiva de se protegerem, e de estabelecerem fronteiras. Assegure-se que diz às mulheres que se encontra disponível depois da sessão para discutir algo que poderão querer revelar num contexto individual.
- Se as mulheres estão tristes com a lembrança de que o programa irá terminar, assegure-se que os aspectos positivos são realçados. Apesar de ser triste será, também, excitante usar as capacidades aprendidas durante o programa nas suas vidas diárias.

Sessão 7

Estereótipos de género e normas sociais

Objectivos:

- Começar a pensar nos papéis das mulheres na sociedade e como tal pode potencialmente afectar a auto-estima destas.
- Identificar estereótipos masculinos e femininos.
- Analisar o impacto dos papéis de género nas mulheres.
- Identificar modelos de papéis femininos positivos.

1. Início da sessão

Resuma a última sessão, apresente sumariamente o tema da sessão, e pergunte às participantes pelo seu “toque pessoal”.

2. Os estereótipos de género e as normas sociais

Este debate é a continuação da sessão 6 sobre educação e socialização de raparigas e jovens mulheres. Comece a discussão perguntando ao grupo o que sentem ser os seus papéis enquanto mulheres e pessoas na sociedade. Alguns pontos interessantes de discussão são:

- Qual o peso que a sociedade atribui aos seus papéis?
- Qual é a representação política das mulheres no seu país; por exemplo: quantas mulheres se sentam no Parlamento, e quantas têm responsabilidades de topo no governo?
- Qual é a representação económica das mulheres; por exemplo: que tipos de empregos as mulheres tendem a ter? Quantas mulheres trabalham em empresas de topo, e quantas estão em posições de poder nessas mesmas organizações?
- Existe salário igual para trabalho igual entre homens e mulheres?

Exercício 7a:

- Divida o grupo em dois subgrupos e dê-lhes uma folha de papel grande. Peça a um dos subgrupos para discutir os papéis de género masculinos, e ao outro para discutir os papéis de género femininos.
- Peça a ambos os grupos para escreverem exemplos de características masculinas e femininas estereotipadas, tais como:

Masculino: robusto, forte, não emotivo, sexualmente orientado, egoísta, engraçado, lógico, matemático, inteligente, científico, desportista, obsessivo, possessivo, protector.

Feminino: gentil, suave, criadora, educadora, ilógica, emocional, necessitada, histérica, séria, fiel, modesta, maliciosa, sedentária, maternal, não científica, virgem/prostituta, bonita, doce.

- Reúna o grupo, prenda as folhas na parede, e peça ao grupo para observar os exemplos e ver que características femininas se podem identificar. De seguida pergunte que características masculinas se podem identificar. Coloque as seguintes perguntas:
 - É melhor tratar essas características como traços humanos?
 - Esta é uma representação realista e positiva dos sexos?
 - Estas normas têm impacto no tipo de empregos que as mulheres têm?
 - Como é que estas normas de género afectam as mulheres na maneira como se compreendem a si próprias e aos outros?

Exercício 7b:

Traga alguns jornais e revistas para o grupo ver em conjunto quais as profissões de mulheres e homens famosos. Há disparidade entre as representações dos sexos?

Exercício 7c:

Em círculo, pergunte a cada participante qual foi, em qualquer momento das suas vidas, um modelo de papel feminino positivo para elas e porquê. As respostas podem ser algo como amigos e familiares próximos (como a sua mãe, filha, irmã, ou melhor amiga), uma política famosa, uma escritora que admiram, uma velha professora da escola, uma artista, uma cantora ou uma celebridade.

Como uma alternativa, especialmente para mulheres mais jovens, sugerimos a actividade “*Gender-in-a-box*” (Género numa caixa) que se encontra no manual “*Gender Matters*”:

http://eycb.coe.int/gendermatters/chapter_4/4_4.asp

3. Tempo para perguntas

Dispense algum tempo para qualquer pergunta relacionada com o tema da sessão. Refira uma vez mais que se encontra disponível, por um curto período de tempo no final da sessão, para eventuais questões.

4. Encerramento da sessão

Estimule as mulheres a ver jornais, revistas, anúncios e programas de televisão durante a próxima semana, tendo em mente as actividades desta semana. Peça às participantes para completarem o questionário de avaliação.

Resolução de Problemas

- É importante estar consciente da situação actual das mulheres na sua cultura e sociedade. Tente trazer estatísticas actualizadas quanto à posição da mulher a nível económico, político, etc.
- Algumas mulheres podem não se identificar com nenhuma característica masculinas e gostar do facto de serem femininas. Não há problema. O que é importante é que nem todas as pessoas se identificam com as normas de género, e debater como isto pode causar dano para os indivíduos e comunidades.
- Tente fazer exercícios tão divertidos quanto possível. O riso é um bom modo de construir a auto-estima.
- Deixe as participantes exprimirem raiva sobre a posição das mulheres na sociedade, se assim o desejarem. Contudo, concentre-se no potencial para a mudança nas suas vidas pessoais e nas suas comunidades, e mantenha a sessão optimista e positiva.
- Se as mulheres fizerem comentários que reforcem a desigualdade das mulheres, tente facilitar uma discussão que permita às participantes questionar, e possivelmente, confrontar estes comentários dados como certos.
- Realce que a segurança das mulheres é o mais importante. Se alguma participante desejar discutir a sua situação pessoal, arranje uma sessão individual para analisar o seu plano de segurança.

Notes

Sessão 8

Necessidades no contexto de uma relação

Objectivos:

- Identificar as necessidades de alguém numa relação.
- Aprender como comunicar as necessidades de alguém aos companheiros.
- Ser realista quanto às expectativas dos companheiros.
- Identificar os aspectos positivos de estar sozinha.

1. Início da sessão

Resuma brevemente a última sessão, apresente sumariamente o tema da sessão, e pergunte às participantes pelo seu “toque pessoal”.

2. Selecção do companheiro

Exercício 8a:

- Comece o debate sobre o amor: peça às participantes para definir o “verdadeiro amor”.
- Escreva as suas respostas no flipchart.
- Haverá provavelmente uma mistura de respostas, mas escolha algumas ideias, como as seguintes, para iniciar a discussão:
 - duas pessoas formam uma;
 - encontrar a alma gémea;
 - amor à primeira vista;
 - encontrar a outra metade;
 - sentir-se inteiro, completo.
- Todas as definições de amor verdadeiro acima mencionadas são vistas como românticas ainda que possam ser prejudiciais, uma vez que implicam que as pessoas se sintam incompletas enquanto indivíduos e essencialmente sós até encontrarem outra pessoa a quem unir-se.

Sugira ao grupo que se “dois se tornam um”, é provável que uma personalidade domine a outra. Em vez disto, pergunte às participantes o que pensam de uma relação não como uma entidade, mas como três. Dentro de uma relação, há duas pessoas autónomas, mas provavelmente com interesses e crenças semelhantes, e uma terceira entidade, que é o casal. Tendo uma terceira entidade as pessoas não precisam de ser

dominadoras ou subordinadas pois há liberdade de ser ela própria. Este “par” não é simplesmente um conceito; pode tomar decisões ou ter ideias que não existem na pessoa singular; por exemplo, as pessoas em separado podem não ser capazes de decidir comprar uma casa, mas como um par esta decisão pode ser tomada. É importante entender que esta terceira entidade não as destrói embora as possa afectar. A “morte” do “nós” não impede que cada um, enquanto indivíduo, continue a viver como um todo e com possibilidade de no futuro voltar a criar um outro “nós”.

Exercício 8b:

- Peça às participantes para partilhar com o grupo o que as faz (ou faria) sentirem-se amadas; por exemplo: afecto físico, suporte emocional consistente, satisfação sexual, etc.
- Seleccione uma das ideias sugeridas por todas ou pela maioria, escreva-a no flipchart e coloque as seguintes perguntas:
 - Porque é que isto as faz sentir amadas?
 - Consideram as suas expectativas e desejos como realistas e justos?
 - Como podem essas necessidades e desejos ser comunicados aos seus parceiros?
- As perguntas colocadas no exercício acima mencionado podem ser de facto bastante difíceis de responder. O grupo pode considerar difícil articular as suas necessidades relativamente às suas relações, e pode considerar a ideia de expor e negociar essas necessidades com o parceiro muito intimidatória. Neste momento é importante ajudar as participantes a começar a identificar necessidades, mesmo que pequenas.

Exercício 8c:

- Utilizando a Roda de Igualdade do Modelo de Duluth (Anexo 15), discuta com o grupo os diferentes elementos de uma relação igual.
- Continue comparando as diferenças entre a Roda da Igualdade e a Roda do Poder e Controlo do Modelo de Duluth (Anexo 16).
- Pergunte às participantes como se sentiriam como mulheres se estivessem envolvidas em relações saudáveis, e anote as suas respostas no flipchart.

A negociação com os outros sobre as necessidades de alguém só pode surgir depois de estas terem sido identificadas: sem isto, a pessoa pode render-se passivamente às necessidades e desejos dos outros, e pode ser uma porta aberta para o abuso.

A abordagem prática pode ser traçada como se segue:

- Identificar as necessidades.
- Analisar como comunicar aquelas necessidades a um parceiro.
- Comunicar as necessidades ao parceiro.
- Negociar as necessidades.

3. Tempo para perguntas

Dispense um curto espaço de tempo para perguntas relacionadas com a sessão. Realce a sua breve disponibilidade para perguntas após o final da sessão.

4. Encerramento da sessão

Estimule a encontrar um “toque pessoal” para a sessão seguinte numa área da necessidade que foi reconhecida. Peça às participantes para completarem o formulário de avaliação.

Resolução de problemas

- Esteja preparada para desafiar alguma ideia não realista, e muitas vezes pejorativa, sobre o que nos faz sentir amadas; por exemplo, possessividade e ciúme.
- Algumas participantes podem considerar difícil tomar consciência de que não se sentem amadas nas suas relações actuais ou passadas, podendo acreditar que isto é totalmente por sua culpa. Concentre-se nos aspectos positivos que aprenderam e realce que, passo a passo, têm o poder para mudar. Este grupo é um ponto de passagem para a mudança.
- Algumas participantes, se estiverem actualmente sozinhas, podem sentir-se demasiado cansadas para pensar em ter outro relacionamento. Não há problema. Se isto surgir, use-o como um exercício; por exemplo, pergunte às mulheres o que pensam que ganharam

em estar sozinhas durante algum tempo. As nossas vidas não são apenas os nossos parceiros, e as mulheres podem ter vidas preenchidas quer estejam sozinhas ou tenham parceiros.

- Realce que a segurança das mulheres é sempre prioritária. Se alguma mulher quiser discutir a sua situação pessoal, podem arranjar uma sessão individual para discutir o seu plano de segurança.

Sessões 9 e 10 Fronteiras

Objectivos:

- Definir enquanto grupo o conceito de fronteiras.
- Identificar potenciais situações em que os limites são desafiados.
- Ver formas positivas de começar a definir fronteiras.
- Compreender a ligação entre a falta de fronteiras claros e até saudáveis e situações de violência doméstica.
- Compreender a importância, mas também os perigos, de definir fronteiras.

1. Início da sessão

Comece a sessão, como anteriormente, fazendo um resumo da última, abordando de uma forma sucinta o que será abordado desta vez e solicitando aos participantes o seu contributo.

2. Fronteiras

Deverão ser necessárias duas sessões para trabalhar esta questão. Irão sendo abordados muitos tópicos, à medida que vamos avançando, desde o estabelecimento de fronteiras até à definição de abuso, começando a fazer distinção entre conflito e violência.

Esta sessão é essencial, uma vez que a falta de fronteiras é um dos pré-requisitos para a violência. O desenvolvimento de fronteiras saudáveis é fundamental para evitar a vitimização crónica.

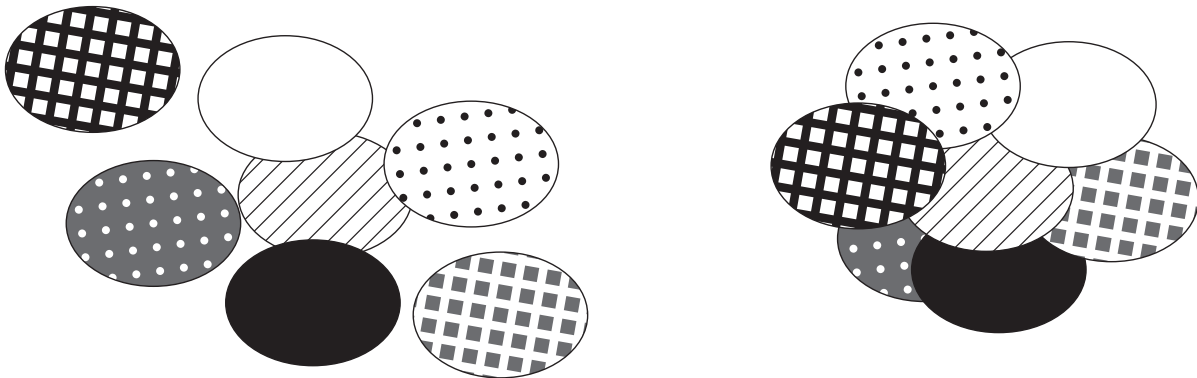
Uma das formas de abordar os limites é pedir ao grupo para tentar definir o que o termo “fronteira” significa para elas. Muitas vezes as suas definições são pouco claras e confusas, e isto é um bom modo de testar o nível de consciência dentro do grupo.

Se o grupo considera muito difícil definir claramente o que são fronteiras, sugira uma definição mais abrangente como: **“as fronteiras são os limites estabelecidos por cada um de nós para definir a nossa individualidade e identidade, enquanto processo para a consolidação dos nossos direitos básicos”**. Explique a importância das fronteiras e como elas não devem ser desvalorizadas. Juntamente com as fronteiras deve existir um núcleo central de dignidade, respeito próprio, sentido de valor e de identidade para que cada indivíduo possa desenvolver-se e ver assim respeitada a sua personalidade.

Exercício 9/10a:

Este exercício visual é útil para explicar as fronteiras.

- Use cartolinas de diferentes cores ou padrões e peça a uma participante para demonstrar o estado actual dos limites na sua vida (veja abaixo). Ela pode fazer isto pondo um rótulo em cada cartolina, como uma parte diferente da sua vida. Por exemplo, ela é a cartolina às riscas, o padrão axadrezado preto representa os colegas de trabalho, a branco as crianças, as bolas brancas os amigos, as bolas pretas os pais, axadrezado branco os irmãos e irmãs, a preto o companheiro/ex-companheiro.
- Peça à participante para colocar a cartolina dela no meio, e posicionar as outras à volta de acordo com as fronteiras actuais.
- As cartolinas terão, provavelmente, um aspecto semelhante ao da segunda figura; as outras cartolinas estão a sufocar a cartolina às riscas. Coloque as cartolinas de forma idêntica à representada na primeira figura e explique porque é que esses são os limites mais saudáveis; estes permitem à cartolina às riscas mais espaço para se desenvolver.



Uma vez clarificado o conceito de fronteira, assegure-se de que dá exemplos práticos de como as mulheres podem começar a trabalhar na realização de fronteiras saudáveis. Estes podem incluir:

- compreender os seus direitos;
- aumentar a auto-estima;
- estar em contacto com sentimentos e necessidades;
- decidir onde estabelecer fronteiras com base nos direitos e nas necessidades;
- desenvolver técnicas assertivas para manter os limites;
- compreender os seus padrões de controlo e aprender a libertar-se deles;
- desenvolver relações maduras e baseadas na igualdade;
- desenvolver uma confiança gradual em si e nos outros.

É, também, importante introduzir a ideia de que o estabelecimento de fronteiras claras pode ter um preço. As participantes devem ser encorajadas a avaliar as consequências de certas escolhas, e escolher as suas batalhas de forma muito cuidadosa. O grupo deve ser também encorajado a definir uma estratégia de acordo com o que deseja obter.

Poderá, ainda, sugerir ao grupo que se estiverem a pensar em modificar algumas fronteiras nas suas vidas, devem debater as fases iniciais umas com as outras, dentro do grupo, de forma a obter algum *feedback* antes de as porem em prática.

Exercício 9/10b:

Ao usar o Anexo 17 – “Estabelecer Fronteiras”, peça às mulheres para lerem os exemplos e darem as suas opiniões nas situações. Coloque as seguintes questões:

- O que pensam que Olenka deveria ter feito no Exemplo 1? Consideram difícil o estabelecimento de limites no local de trabalho?
- Conseguem identificar-se com a posição de Sarah no Exemplo 2? Como se sentem em relação às suas próprias fronteiras com as suas crianças ou com os seus pais? Como podem melhorar?
- No Exemplo 3, concordam com a decisão de Rozsa de confrontar Hajna? Teriam feito algo semelhante se estivessem naquela posição? Pensam que o confronto e a tristeza inicial de Hajna valeram a pena?
- Pergunte às mulheres se alguma vez experienciaram algo semelhante aos exemplos apresentados. O que sentem sobre o estabelecimento de fronteiras? Consideram que é mais difícil nalgumas situações do que noutras; (por exemplo: em casa, com amigos ou no local de trabalho)?
- Conseguem estabelecer relações entre a falta de fronteiras saudáveis e relações abusivas?

O controlo é outra questão central que deve ser discutida com as participantes nesta altura. À medida que as mulheres aprendem a estabelecer fronteiras e a ganhar maior controlo da sua vida, também, devem analisar o seu sistema de crenças ligadas ao controlo. O poder e o controlo são questões centrais em situações de violência, assim a mudança do sistema de crenças em relação ao controlo é uma matéria complexa. É muito importante que se faça uma distinção clara entre o que pensamos que podemos controlar e o que realmente podemos controlar; as mulheres devem reconhecer o que temos e o que não temos o direito de controlar. O único controlo verdadeiro que temos

o direito de exercer é o controlo sobre nós próprios – os nossos objectivos, as nossas escolhas, as nossas decisões, as nossas responsabilidades e as nossas acções.

A importância de uma comunicação clara, reconhecendo e evitando linguagem abusiva e estratégias para lidar com o conflito, deve – como anteriormente – ser enfatizada.

3. Tempo para perguntas

Deixe algum tempo para colocação de questões relacionadas especificamente com esta sessão. Mostre-se novamente disponível para responder a algumas questões após o fim da sessão.

4. Encerramento da sessão

Deverá encerrar a sessão com uma breve discussão em relação às emoções que as mulheres possam ter experienciado ao lidar com conflitos; por exemplo raiva, culpa, medo, etc. Isto fornecerá uma boa introdução para a sessão seguinte. Discuta “o toque pessoal” para a próxima semana. Peça aos membros do grupo para preencher o formulário de avaliação.

Resolução de Problemas

- É crucial que a segurança da mulher seja discutida nesta sessão. É importante que o estabelecimento de fronteiras seja praticado em ambientes seguros – como no grupo de suporte. Se alguma mulher sente que gostaria de começar a estabelecer limites com um companheiro agressor ou ex-companheiro, procure numa sessão individual, tão cedo quanto possível, para avaliar o seu plano de suporte individual, e executar uma avaliação do risco. Nunca é boa ideia praticar o estabelecimento de fronteiras com o companheiro ou ex-companheiro agressor.
- Seja um bom modelo de referência quanto ao estabelecimento de limites dentro do grupo e mantenha-se consistente.
- Assegure-se de que discute uma ampla variedade de conflitos possíveis e estimule a apresentação de vários exemplos distintos: não se fixe somente num assunto. É melhor explorar diferentes áreas da vida e destacar os possíveis conflitos que podem surgir.

Sessões 11 e 12

Emoções: raiva, culpa, pena e medo

Objectivos:

- Reconhecer e começar a entender sentimentos de raiva, pena, medo e culpa.
- Aprender a lidar com essas emoções construtivamente.
- Aprender formas práticas de lidar com a ansiedade.
- Perceber como ultrapassar o ciclo da vergonha.
- Perceber que a raiva é uma emoção natural e nas circunstâncias certas pode
- Ser canalizada no sentido positivo.
- Perceber o potencial perigo da raiva não resolvida e/ou inoportuna.

1. Início da sessão

As próximas duas sessões serão apresentadas em conjunto. É você que decide quando vai terminar uma sessão e começar a seguinte, mas sugerimos que na sessão 11, o grupo discuta sentimentos de dor, culpa, pena e medo. A sessão 12 pode ser usada para se focalizarem na raiva. Da nossa experiência, discutir a raiva é muito importante para mulheres que experienciaram violência doméstica, e você precisará de bastante tempo para explorar a questão a fundo.

Comece a sessão pelo resumo da última. Apresente resumidamente o que será discutido em cada uma de duas sessões seguintes. Pergunte às participantes sobre o seu “toque pessoal”.

2. Fronteiras e emoções

a) Pena

É importante debater os sentimentos de pena, tristeza e dor, que muitas vezes são experienciados quando as relações violentas terminam. O fim de uma relação é sempre doloroso. As mulheres enfrentarão o fracasso de um compromisso pessoal importante e devem “fazer o luto” do fim da relação em que – apesar dos problemas – provavelmente terão havido laços profundos. No início da relação, as mulheres terão esperado confiança, companheirismo, amor e intimidade física. O agressor pode em muitos casos ser o pai dos seus filhos. A mulher pode ter sensações esmagadoras de perda e solidão quando ela deixa, ou pensa deixar, o seu agressor. Longe de se sentir aliviada pelo fim da violência, algumas mulheres podem experimentar momentos de dor que vêm ao de cima.

No ambiente seguro do grupo é importante legitimar e dar espaço a essas sensações. É, também, essencial entender que a vida livre de violência não é a única coisa necessária para a felicidade.

Se a discussão sobre a dor ou pena ficar demasiado “pesada”, assegure-se de que transmite algumas mensagens positivas de mudança e algumas indicações em como lidar com essas sensações.

Há muitas técnicas para explorar a pena, o medo e a culpa, uma das quais é um processo de identificação de 3 passos. Esta é uma boa ideia para escrever no flipchart e discutir com o grupo:

Passo 1: Compreensão das etapas de pena³⁰:

- Negação. (“Realmente não está a acontecer, e se for, não é assim tão mau”)
- Raiva. (“Ele não é leal às suas promessas; ele nunca mudará; por que devo lutar sozinha contra isto?”)
- Negociação. (“Talvez se eu tentar de novo e me esforçar mais, ou se eu fizer o que ele quer – por exemplo deixar de trabalhar, ou ter outro bebé – as coisas melhorem”)
- Depressão. (“Nada irá mudar nunca, não há nada que eu possa fazer.”)
- Aceitação. (“Fiz o melhor que pude, agora devo pensar em mim e nas crianças. Eu mereço uma vida melhor.”)
- Esperança. (“Eu sei que posso controlar o meu destino.”)

Passo 2: Procure o apoio de amigos, familiares e profissionais

Passo 3: Explore novas possibilidades para si: tente novas coisas, conheça novas pessoas e enfrente novos desafios.

b) Medo e ansiedade

Estes dois sentimentos são muito comuns em situações violentas ou quando se sai de relações violentas. Muitas vezes, dado que estas relações são muito confusas, isto pode provocar, contudo, níveis elevados de ansiedade em situações **pouco ameaçadoras** e baixos níveis de ansiedade em situações de **grande perigo**.

O **medo** é um sentimento primário que trabalha para activar o nosso sistema de resposta de auto-protecção; trata-se de um sentimento positivo que

.....

³⁰ Kúbler-Ross, E. (1969) *On death and dying* (New York: Macmillan).

actua a nosso favor. Alguém que abandona ou pensa abandonar uma situação de violência deve ter um medo racional.

Pelo contrário, a **ansiedade** é uma inquietação mental face a uma ameaça imaginária antecipada.

De facto é importante que as sobreviventes adquiram a capacidade de distinguir entre o medo realista – perigo iminente e a ansiedade generalizada. Um das formas de trabalhar esta distinção é através de uma avaliação passo-a-passo do medo. Escreva no *flipchart* os diferentes passos para serem discutidos com o grupo.

Passo 1: Reúna informação de profissionais conceituados sobre as possíveis opções de como tomar decisões

Passo 2: Identifique as suas escolhas.

Passo 3: Decida-se sobre a medida que lhe parece mais adequada.

Passo 4: Concentre-se e actue de forma consciente.

Passo 5: Certifique-se de que se encontra num local seguro para si e para as suas crianças.

Passo 6: Actue.

Como o medo e a ansiedade podem ser altamente paralisantes, lembre as mulheres que devem tentar dar um passo de cada vez.

c) Culpa

O debate e o trabalho de questões ligadas aos legados de uma infância disfuncional e às consequências para as crianças que vivem em ambientes violentos, pode levar ao surgimento de um forte sentimento de culpa nas mulheres. Essas sensações devem ser reconhecidas sem que se tornem paralisadoras e tanto quanto possível devem ser canalizadas para a responsabilização. É importante reconhecer o sofrimento que foi causado, se possível reparar os erros e avançar para uma posição de força, na qual a pessoa orienta as suas acções no sentido da segurança e da protecção.

Exercício 11/12a:

Algumas das questões importantes que deve colocar ao grupo são enumeradas aqui. Sugere-se a selecção de palavras-chave que vão sendo ditas pelas mulheres à medida que vão respondendo às perguntas e escrevê-las no *flipchart*. Desta forma as mulheres podem ver que não estão só nos seus sentimentos de culpa e/ou vergonha:

- Sente-se culpada por sentir que nunca faz o suficiente?
- Que tipo de coisas a fazem sentir-se culpada?
- Quais as que são válidas, e quais são apenas remorsos? Como reconhece a diferença?
- A sua formação religiosa e as suas crenças influenciam o seu sentido da culpa?
- A comunidade a que você pertence influencia o seu sentido da culpa?
- Como é que você lida com remorsos?

Exercício 11/12b:

Como passamos da culpa para a responsabilidade?

- Distribua o Anexo 18 pelos membros do grupo e discuta o Ciclo da Vergonha com o grupo.
- Conseguem identificar-se com este ciclo?
- Criaram formas de lidar com estes sentimentos e – se assim for – são positivos ou negativos? O grupo tem algumas sugestões para acrescentar ao ciclo positivo?
- Explique que, ao superar estes sentimentos, as mulheres deixam de ser controladas por emoções negativas e passam elas a auto-controlar-se positivamente.
- Debata com o grupo como é que isto está relacionado com a construção da auto-estima.
- Finalmente, convide cada um dos membros para fazer uma afirmação positiva sobre si própria. É uma decisão delas se querem ou não partilhar com o grupo.

d) Raiva

A raiva, tal como o medo, é um sentimento muito importante que surge quando percebemos que os nossos limites estão a ser violados. Existem muitas razões para podermos sentir raiva: por exemplo, se nos sentimos ameaçados com prejuízo, se os nossos direitos não são respeitados, ou se nos sentimos gravemente injustiçados. É um sentimento muito forte que pode levar a uma acção positiva mas que também pode colocar a pessoa em risco.

Exercício 11/12c:

- Peça ao grupo para pensar em situações positivas (pessoal ou geral) para as quais a raiva contribuiu de algum modo.
- Escreva as respostas no flipchart.
- A folha pode ser colocada na parede para as sessões seguintes como um lembrete de que a raiva pode ser controlada e canalizada para o bem.
- Estes são alguns exemplos:
 - a abolição do comércio de escravos;
 - a luta das mulheres pelo direito de voto;
 - o movimento dos Direitos Civis;
 - uma sobrevivente de violação que leva o violador a tribunal.

Para mulheres em situações de abuso psicológico e físico, a raiva é, muitas vezes, um sentimento fortíssimo, profundamente escondido. A raiva para com um parceiro violento pode ser muito perigosa, e embora mais mulheres, do que as que possamos pensar, fiquem muito zangadas com os agressores, muitas outras – na maior parte do tempo – aprendem a ignorar e a ocultar os seus sentimentos de raiva. Além disso, a maior parte das culturas educam as raparigas e as mulheres para serem boas, educadas e doces; as mulheres não são encorajadas a exprimir a raiva. Enquanto um rapaz zangado é visto como a realização do estereótipo masculino, uma rapariga zangada é mais asperamente repreendida; é vista como não refinada, imprópria, histérica, excessiva, ou melodramática. Nesta altura, vale a pena perguntar ao grupo sobre as suas próprias experiências de expressão de raiva enquanto raparigas e jovens mulheres.

Nas sobreviventes a raiva pode ser, muitas vezes, destrutiva e mal orientada; por exemplo, às vezes podem atacar os assistentes sociais ou amigos apoiantes, em vez de enfrentar o abuso e procurar soluções no sistema legal. É importante encontrar formas de encorajar as mulheres a expressar a sua raiva e ajudá-las a canalizar a mesma para soluções construtivas.

Exercício 11/12d:

- Utilizando as cópias de Gestão da Raiva (Anexo 19), debata formas de lidar com situações indutoras de raiva.
- Pergunte ao grupo como lida com a sua raiva. Se o grupo considera que essas formas são positivas?
- Peça para que pensem em formas positivas de lidar com a raiva, e escreva as sugestões no *flipchart*.

3. Tempo para perguntas

Deixe algum tempo para colocação de questões relacionadas especificamente com esta sessão. Mostre-se novamente disponível para algumas questões após o fim da sessão.

4. Encerramento de sessão

Como estas sessões podem levar a respostas depressivas do grupo, assegure-se de que deixa algum tempo no fim da sessão para repor uma boa atmosfera. Você poderá querer partilhar uma canção, uma leitura ou algo animador. Peça, também, ao grupo para pensar no seu próprio papel de gestão de raiva e realce a importância de darem os seus “toque pessoais semanais”. Peça às participantes para preencherem a ficha de avaliação.

Outro tópico que deve ser tratado nestas sessões é o encerramento que se aproxima. Neste momento, o grupo provavelmente ter-se-á tornado uma parte realmente importante das vidas das mulheres. Pela partilha das suas experiências pessoais, as participantes apercebem-se, muitas vezes, pela primeira vez nas suas vidas - que as experiências de violência são comuns a muitas outras mulheres bonitas, inteligentes e capazes. Este conhecimento ajuda a atenuar os sentimentos de isolamento e de culpa que o agressor induziu deliberadamente nelas. A experiência de grupo é, muitas vezes, o primeiro momento em que as mulheres são capazes de ver os efeitos da violência em outras mulheres e crianças, criando assim empatia em relação a outras sobreviventes, mas também em relação a si próprias. Elas são também capazes de apreciar o valor de outras mulheres e sentir raiva em relação à forma injusta como são tratadas.

Por vezes, as questões da dependência tão predominantes em relações de violência, são transferidas para o grupo; por isso, nesta fase, é importante começar a trabalhar as questões sobre como as mulheres se sentem em relação ao encerramento do grupo. Normalmente, isto é sentido como algo

muito triste e deprimente, e é preciso tempo para trabalhar o "luto" como um grupo, para que os sentimentos de depressão possam ser contidos quando o fim chegar. Isto, dará aos membros do grupo algum tempo para pensar como gostariam de fechar o grupo; por exemplo, possivelmente fazendo uma festa, ou uma refeição na qual cada membro contribui com comida e bebida.

Resolução de problemas

- Não se demita, nem tente passar por cima de qualquer tristeza ou lágrimas. Estas sessões são sobre a gestão de emoções, portanto é importante dar tempo às mulheres para expressarem a sua tristeza. Não as apresse explicando como se sentem.
- As mulheres podem mostrar-se relutantes em admitir que se sentem deprimidas: podem pensar que devem “juntar-se” ou “unir-se”. É importante alcançar um equilíbrio entre a explicação de que não faz mal ter estes sentimentos e o debate sobre como lidar com os mesmos, para que as mulheres não estejam à mercê das suas emoções negativas.
- Estas sessões podem levar a outras discussões sobre auto-destruição, depressão, ansiedade, distúrbios alimentares e assim por diante. Estas são todas questões importantes e relevantes e as experiências do grupo, muitas vezes partilhadas, devem ser valorizadas. Contudo, tente não divagar numa discussão extensa sobre essas questões, mas mantenha-se focalizada sobre a forma como trabalhar adequadamente os sentimentos.
- Tenha disponíveis materiais e contactos sobre distúrbios alimentares, auto-mutilação, depressão, etc., e lembre o grupo que você está disponível para sessões individuais.
- O tempo é por si só uma verdadeira questão nestas sessões. É provável que as mulheres falem muito em ambas as sessões, portanto vale a pena perguntar como elas se sentem sobre uma possível redução do tempo ou renúncia dos intervalos.

- Algumas mulheres sentir-se-ão assustadas ou inseguras em relação à expressão da sua raiva, uma vez que, provavelmente a suprimiam, no passado. Lembre o grupo que este é um lugar seguro e de não julgamento onde não serão repreendidas por partilharem os seus sentimentos.
- Aconselhe as mulheres a evitar confrontar o seu companheiro ou ex-companheiro com a sua raiva. Esta sessão é estritamente sobre como lidar com a sua própria raiva, dado que cada pessoa só tem controlo sobre os seus próprios sentimentos e de mais ninguém.
- Cautela Extrema deve ser expressa nesta sessão sobre a expressão de raiva com um parceiro ou ex-parceiro violento. Realce que a segurança das mulheres está em primeiro lugar.

Sessão 13 Assertividade

Objectivos:

- Ganhar uma melhor compreensão sobre assertividade.
- Aprender formas práticas de ser assertiva.
- Ganhar mais confiança em ser assertiva.
- Perceber a diferença entre assertividade e agressão.

1. Início da sessão

A sessão seguinte resulta das duas anteriores e focaliza-se mais detalhadamente nos vários aspectos da assertividade. Apresente resumidamente o que foi falado até aqui e o que será discutido nesta e nas próximas sessões.

2. Técnicas assertivas

É importante, nesta etapa, perceber como se podem utilizar técnicas assertivas em diferentes situações, através de exemplos práticos. (Como irão ver, as mulheres muitas vezes consideram ser difícil no início entender a diferença entre agressividade e assertividade, os exemplos ajudarão.)

Exemplo de uma tentativa mal sucedida de ser assertivo:

Depois da primeira sessão sobre comportamento assertivo, Anca orgulhosamente informou o grupo sobre o seu comportamento com o homem dos bilhetes na estação de comboio. Quando ele decidiu fechar o serviço em frente dela, mesmo quando ela já estava na fila e tinha arriscado perder o seu comboio, começou a gritar que ele era um funcionário público preguiçoso, que ele devia ter vergonha e que ela lhe desejava todo o mal possível. O resultado foi que ele a insultou, fechou o balcão, e ela perdeu o comboio continuando a gritar, muito depois de ele ter partido.

Muitas vezes quando se trabalha a assertividade, dado que as mulheres começam a estabelecer fronteiras, surgem questões de raiva e devem ser trabalhadas eficazmente. É importante rever o tópico da raiva bem como o da agressividade quando se trata de assertividade porque às vezes, quando as sobreviventes começam a usar competências assertivas, dão-se conta do

abuso que experienciaram nas suas vidas. Isto pode levar a sensações esmagadoras de raiva que pode interferir gravemente com o comportamento assertivo. É importante que, algures durante as sessões sobre assertividade a facilitadora toque em níveis de raiva e volte a falar novamente de sentimentos.

Na discussão do exemplo acima mencionado, os membros do grupo também devem considerar estratégias alternativas que Anca poderia ter usado para ser assertiva e alcançar o objectivo desejado. Isto pode conduzir a uma discussão mais geral sobre técnicas para agir assertivamente. As regras que se seguem podem ser escritas no flipchart e serem usadas como um ponto de discussão:

Oito Regras de Ouro da Assertividade

- Determine os seus objectivos e decida exactamente o que quer alcançar ou modificar.
- Fale na primeira pessoa, seja breve, escolha as palavras cuidadosamente.
- Não espere que todas as pessoas gostem das suas novas fronteiras. Se obtiver uma resposta agressiva, avalie o risco.
- Mantenha-se calma, firme e tente controlar a situação.
- Prepare o seu discurso antes de o fazer.
- Não peça desculpa; é sempre apropriado estabelecer fronteiras.
- Reafirme a sua posição se necessário.
- Depois da mudança avalie: como se sente, como correram as coisas, o que conseguiu, e como pode melhorar as suas técnicas assertivas no futuro.

As seguintes três técnicas assertivas podem ser muito úteis. Examine cada uma com o grupo, dando muitos exemplos.

O disco riscado

Esta técnica é muito útil quando se estabelece uma fronteira e a pessoa com quem está a falar não está a ouvir ou começa a discutir consigo. É uma técnica simples na qual faz uma afirmação assertiva, e se necessário apenas a repita, repita e repita. A ideia é ser repetitiva e inflexível.

Exemplo da utilização com sucesso do disco riscado da assertividade:

Raveena estava a ter problemas em conseguir que o canalizador fosse arranjar o lavatório. De cada vez que Raveena chamava o canalizador, ele dava-lhe uma desculpa e dizia-lhe que lhe ligaria a avisar quando poderia ir. Obviamente ele nunca ligou ou apareceu para arranjar o lavatório. Depois de aprender a técnica do disco riscado, Raveena dirigiu-se à loja dele de manhã cedo quando ela sabia que o encontraria e disse: “tenho de mandar arranjar o meu lavatório, diga-me quando pode ir, ou se você não puder ir dentro de três dias encontrarei outro canalizador”. Ele respondeu: “oh, sim, Senhora, eu ia ligar-lhe, estou quase a terminar e irei assim que for possível”.

Raveena respondeu: “muito bem, quando é que vai?”

Canalizador: “muito em breve, prometo.”

Raveena: “muito bem, quando é que vai?”

Canalizador: “escute, Senhora, sei que precisa do lavatório arranjado e tenho a certeza que conseguirei ir entre amanhã e o dia seguinte.”

Raveena: “é um progresso, mas tenho de saber exactamente quando é que vai”

Canalizador: “não posso ser exacto, porque não sei quando terminarei este trabalho que estou a fazer.”

Raveena: “você pode ser mais exacto, porque pode ir amanhã às 8h, e depois de terminar o trabalho em minha casa, pode ir para outro.”

Canalizador: “OK senhora, amanhã às 8.”

Raveena: “vou ligar-lhe hoje às 17h e amanhã de manhã às 7h 30m, somente para ter a certeza de que não se esquece.”

Canalizador: “não é necessário, eu irei.”

Raveena: “obrigado, mas irei ligar. Até amanhã!”

Falar em nome próprio

Esta técnica deve ser aplicada quando se está a tentar modificar uma situação insatisfatória. Não é apropriada para fazer ou recusar um pedido.

Exemplo da utilização desta técnica

“Solange está aborrecida porque o seu filho de 28 anos Bastien só vai a casa para deixar roupa suja e para a ir buscar após alguns dias. Para explicar como ela se sente e para afirmar os seus limites, Solange confronta Bastien dizendo o seguinte: “estou aborrecida porque só apareces para deixar a roupa suja e vais logo embora. Sinto-me usada. Preferia encontrar-te para tomar um café, ou fazer algo em conjunto, que ambos gostássemos como ver um filme ou um jogo de ténis. Sinto que lavar a tua roupa suja não é da minha responsabilidade uma vez que és adulto. Se precisares de usar a minha máquina de lavar roupa talvez possamos combinar uma hora para que tu próprio possas usá-la.”

Neste caso, Solange identificou os seus sentimentos (“sinto-me aborrecida”), descreveu a situação sem culpabilizações (“deixas a roupa suja e vais embora”), explicou o efeito do comportamento (“sinto-me usada”), e descreveu o comportamento que ela gostaria (“ façamos algo em conjunto /usa-a [a máquina de lavar] sozinho”).

Exercício 13a:

- Distribua folhas brancas de papel, e peça às mulheres para pensar numa situação do passado em que os seus limites tenham sido invadidos mas em que elas não tenham tido a confiança ou as técnicas para ser assertivas.
- As participantes devem escrever resumidamente como gostariam de ter respondido àquela situação, usando as quatro fases da técnica “falar em nome próprio”.
 - Identificar os seus sentimentos.
 - Explicar o comportamento.
 - Explicar o efeito do comportamento nelas.
 - Descrever o comportamento que preferiam.
 - Pergunte às mulheres se alguém gostaria de ler em voz alta o seu exemplo ao grupo.

Sair de uma situação em que se perdeu o controlo

A terceira técnica refere-se à saída de uma situação em que se está a perder o controlo - por exemplo, se a pessoa se estiver a tornar desagradável,

ofensiva, irónica, sarcástica ou agressiva. Neste caso, devem ser usadas as seguintes observações:

- “Isto não está a resultar. Falamos quando as coisas estiverem mais calmas.”
- “Tenho o direito a ser ouvida e tenho o direito a ser respeitada.”
- “Não permito que ninguém fale comigo dessa forma.”

Após terminar a conversa, vá-se embora rapidamente ou desligue o telefone. Se a pessoa estiver realmente interessada em comunicar numa base de igualdade, provavelmente, terá mais cuidado no futuro. Se isto não acontecer, então será evidente que está a querer manter o poder e o controlo e a não considerar os direitos dos outros.

Exercício 13b:

É importante quando estiver a debater a assertividade voltar à “Carta dos Direitos” (Anexo 12) e demonstrar como esses direitos são os “pilares” com os quais se constroem as fronteiras e como pode protegê-los através de técnicas assertivas.

- Peça ao grupo para, durante cerca de 5 minutos, concluir a cópia Avaliação dos Níveis de Assertividade (Anexo 20).
- Como um grupo, discuta quais os temas que as mulheres consideram mais difíceis de lidar em termos de assertividade e peça para explicarem o porquê.
- Relacione cada questão com um dos direitos existentes na “Carta dos Direitos”.

Comparação entre comportamento assertivo e agressivo

Assertividade	Agressividade
<p>Expresse as suas necessidades, vontades e sentimentos sem invadir os direitos dos outros. Seja honesta, sincera e directa.</p>	<p>Expresse os seus sentimentos e necessidades à custa dos outros. Viole os direitos dos outros e tente dominar.</p>
Porquê a necessidade de ser assertivo?	Porquê ser agressivo?
<p>Para estabelecer fronteiras. Para procurar e obter o respeito dos outros. Para manter a sua auto-estima e o sentimento de <i>empowerment</i>. Para criar relacionamentos honestos e saudáveis.</p>	<p>Está zangada e quer alcançar o seu objectivo. Não está interessada nos sentimentos dos outros.</p>
O que é que ganha?	O que é que ganha?
<p>Ganha respeito e sente orgulho e tem o controlo da sua vida. Escolhe as pessoas que a apoiam de entre as que respeitam os seus limites. Aprende a proteger-se do abuso.</p>	<p>Ainda se sente zangada, culpada e sedenta de controlo. É abusiva para com os outros e torna-se violenta. Acaba por destruir os relacionamentos.</p>

3. Tempo para perguntas

Deixe algum tempo para colocação de questões relacionadas especificamente com esta sessão. Mostre-se novamente disponível para algumas questões após o fim da sessão.

4. Encerramento da sessão

Encoraje o grupo a encontrar um “toque pessoal” para a sessão seguinte (e final). Peça aos membros do grupo para preencherem a ficha de avaliação.

Resolução de Problemas

- Tente manter a sessão divertida quando discutir exemplos. Desta forma mostra às participantes que a assertividade pode ser positiva!
- Alguns membros do grupo podem sentir que estão a ser mal-educadas quando estão a ser assertivas. Questione porque pensam que estão a ser mal-educadas e volte à discussão sobre fronteiras e direitos para mostrar que têm o direito de estabelecer os seus limites. É importante expor os mitos sobre mulheres que são assertivas.
- Enfatize que a **prudência extrema** é necessária antes de usar técnicas assertivas numa situação de violência ou potencialmente violenta. Assegure-se de que fala sempre das questões de segurança quando trabalha a assertividade e reforce que a segurança da mulher é em todos os momentos o mais importante.

Notes

Sessão 14 Fins e novos começos

Objectivos:

- Recapitule o que foi aprendido no programa.
- Celebre os êxitos do programa e o percurso que as mulheres já fizeram
- Conheça cada um dos membros num ambiente mais social e menos estruturado.
- Ganhe consciência das forças individuais de cada um.
- Aceite o fim do programa.
- Antecipe o início de novos começos.

1. Início da Sessão

Sumarie o que foi falado até aqui e o que será discutido nesta sessão final.

2. Fim e Reinício

O grupo tornou-se um ambiente seguro onde foi possível experimentar novos modelos de comportamento. Para muitas mulheres, foi a primeira vez em que ouviram outras mulheres e partilharam experiências semelhantes. Isto quebra os seus sentimentos de isolamento e cria fortes laços entre elas.

Por essa razão, é importante ter introduzido a questão do encerramento das sessões de grupo em sessões anteriores e reconhecer que o fim do grupo pode ser difícil. Contudo, a esta altura, os membros do grupo estarão preparados para as sessões de grupo que começam a desenhar um fim.

Poderá planear um jantar especial de encerramento ou uma festa para a sessão final. Pode sugerir também que cada mulher traga um presente.

Exemplo:

No encerramento de um dos grupos, Mai Ly fez umas pedras especiais para cada uma das mulheres. Ela pintou à mão cerca de uma dúzia de pequenas pedras e juntou uma pequena mensagem a cada uma. Depois pediu a cada uma das mulheres (incluindo a facilitadora) que escolhessem uma pedra com uma mensagem. De facto ela tinha escrito cada uma das mensagens e pintado cada uma das pedras a pensar

em cada uma das mulheres e, a maior parte das mulheres acabou por escolher a "sua pedra". Foi um presente muito comovente para o grupo.

Este é o momento para realçar o quanto foi conseguido. Poderá criar um certificado para cada mulher que a congratula pela realização do programa *Poder para Mudar*. O grupo é uma forma fantástica de começar a experimentar novas competências, mas depois disso estas competências devem começar a fazer parte da vida diária; isto é, a assertividade deve tornar-se a forma comum de lidar com várias questões.

Na sessão de encerramento, é importante, dar tempo a cada participante para partilhar o que ganhou com o grupo. Realce como a triste ocasião do fim do grupo é realmente um novo começo, permitindo-lhes através da experiência dar um passo em frente no seu dia-a-dia. Também, não há nenhuma razão para que amizades que foram desenvolvidas no grupo terminem. As mulheres podem permanecer em contacto e você pode estimular o grupo a encontrar-se depois do fim do programa.

Exercício 14:

É bom para as mulheres terem algo do grupo que possam levar com elas, portanto recomendamos que personalize algumas pedras bonitas ou cartões decorativos, e que os traga para o grupo.

- Passe pelos membros do grupo, um por um, perguntando a cada participante o que ela considera serem as suas forças.
- Escreva essas características na pedra ou cartão e dê-lhe para que possa levar consigo.

3. Tempo para perguntas

Deixe algum tempo para colocação de questões relacionadas especificamente com esta sessão. Mostre-se novamente disponível para algumas questões após o fim da sessão.

4. Avaliação

É importante que – além das folhas de avaliação semanais – cada mulher preencha uma folha de avaliação final (Anexo 6). Explique a importância da avaliação e de dar às mulheres a possibilidade de se expressarem anonimamente como se sentem e se fazem ouvir.

5. Encerramento da sessão

Embora esta sessão seja menos estruturada do que as restantes e seja mais social na sua natureza, é ainda importante fazer o encerramento final. Agradeça às mulheres por terem assistido ao programa e fale um pouco sobre como sentiu esta experiência de grupo, destacando tudo o que foi positivo. Peça a cada mulher para dizer o que sentiu e qual o aspecto mais importante do programa que mais a influenciou. Explique que estará disponível durante algum tempo após a sessão e também durante as próximas duas semanas para dar apoio individual, podendo também encaminhá-las para outras instituições, programas ou serviços. Peça às participantes para preencher a Ficha de Avaliação Final. A seguir, é altura de dizer adeus.

Resolução de Problemas

- Assegure-se que os recursos para apoios futuros são disponibilizados.
- Tenha disponível informação sobre programas ou serviços que pensa que as mulheres possam estar interessadas em realizar, agora que o grupo terminou.
- A sessão social não é estruturada, como as anteriores, pelo que tem o potencial para ser um pouco «desorganizada». Assegure-se que leva algumas ideias na sua cabeça para o início da conversa. Realce que a segurança das mulheres é sempre o mais importante. É uma boa prática acordar uma sessão individual com cada mulher e fazer uma avaliação de risco, agora que o grupo terminou, e avaliar o seu plano de segurança e arranjar um outro apoio se necessário.

- Não só não é uma boa prática aceitar encontrar-se com o grupo novamente, como também é importante para as mulheres aceitar o encerramento. Contudo, a facilitadora deve avaliar a situação e a flexibilidade pode ser permitida, se as fronteiras tiverem sido claramente estabelecidas. Os membros do grupo são, em todo o caso, livres de se encontrarem como amigos ou como indivíduos.

Testemunho de uma sobrevivente:

Encontrei uma comunidade apoiante para continuar com a minha vida. O entendimento das minhas emoções, as quais não são aceitáveis para muitos fora deste grupo. A oportunidade de falar sobre os meus sentimentos num grupo. Tive a possibilidade de ver a minha própria vida de uma perspectiva diferente, tornar-me consciente sobre o facto que tenho uma vida própria e que a controlo. Comecei a tomar as minhas próprias decisões, sem procurar sempre a opinião de outros.

BIBLIOGRAFIA

“Gender-in-a-box” – manual *Gender Matters*:
http://eycb.coe.int/gendermatters/chapter_4/4_4.asp

Kúbler-Ross, E. (1969) *On death and dying*. (New York: Macmillan)

Nicarthy, G. (1990) *Getting Free: A Handbook for Women in Abusive Situations*. (London: The Journeyman Press)

7

Poder para Mudar: Programa Educacional de Ajuda-Mútua

Eu só o recomendaria a mulheres que estão abertas para isto, porque tal é necessário para ser capaz de trabalhar num grupo. Durante o trabalho do grupo nós iluminamos todos os cantos obscuros e precisamos de estar preparadas para isso [Uma sobrevivente]

7.1. INTRODUÇÃO

Tal como no modelo anterior de *Poder para Mudar*, as próximas sessões formam, também elas, um programa flexível de 14 semanas, que pode ser adaptado a um programa ligeiramente mais curto de 12 semanas no caso de ser mais apropriado e melhor ajustado às necessidades das participantes. Este programa educacional de ajuda mútua é, mais do que o modelo anterior, direccionado para mulheres que saem de relações de violência, e se focalizam na mudança dos padrões de comportamento aprendido.

Como anteriormente, o currículo fundamental centra-se em direitos básicos, compreensão e capacidade de estabelecer fronteiras e o uso de técnicas assertivas básicas. O Programa Educacional de Ajuda Mútua trabalha no sentido de modificar a capacidade de resposta da mulher em situações de violência e pode ser usado por mulheres que ainda se encontram envolvidas com os seus agressores. Contudo, uma vez que encoraja a assertividade, se usado de forma desadequada, pode colocar em risco as mulheres que ainda vivem ou mantêm contacto com o parceiro ou ex-parceiro violento. É importante que dê uma atenção especial aos debates sobre assertividade, e que as mulheres sejam avisadas para não utilizarem técnicas assertivas com o agressor, uma vez que pode ser potencialmente perigoso. É, também, essencial que as participantes do grupo entendam que o programa não disponibiliza informação sobre intervenção em crise.

Deve ser dada uma atenção constante à avaliação de risco e segurança em todas as sessões; e os procedimentos de avaliação de risco e o plano de segurança mencionados nos Anexos 2 e 3 devem ser seguidos.

7.2. SUMÁRIO DE SESSÕES

Sessão 1: Direitos básicos

Entre outras coisas, é objectivo desta sessão a criação de um ambiente acolhedor, seguro e caloroso para todas as participantes e assegurar que todas elas tenham uma boa compreensão dos seus direitos básicos.

Sessão 2: Compreensão sobre violência

Esta sessão permite uma compreensão da violência doméstica como uma questão de poder e controlo, incluindo a violência sexual, emocional, financeira e física, que é exclusivamente da responsabilidade do agressor. As participantes serão encorajadas a desenvolver confiança no grupo para que se sintam confortáveis para partilharem as suas vivências.

Sessão 3: Porque é tão difícil sair de uma relação?

Nesta sessão, as participantes reflectirão sobre as razões complexas pelas quais as mulheres consideram difícil deixar relações violentas/abusivas e analisa como o papel das mulheres na sociedade contribui para essa dificuldade. A “Roda do Poder e do Controlo” do modelo Duluth³¹ e os modelos do “Ciclo da Violência” de Walker³² serão igualmente introduzidos.

Sessão 4: Famílias e crianças

As participantes serão ajudadas a ligar modelos emocionais aprendidos na infância com as dificuldades na construção de relações adultas saudáveis e também aprenderão alguns modelos práticos de como apoiar crianças que experienciaram violência doméstica.

Sessão 5: Fronteiras

Os objectivos desta sessão incluem: a definição de fronteiras, identificação de potenciais situações nas quais as fronteiras possam ser desafiadas, identificação de afirmação de fronteiras de forma assertiva (e os potenciais riscos) e compreensão da ligação entre a falta de fronteiras claras e saudáveis e a violência doméstica.

Sessão 6: Pena, medo e culpa

As participantes serão ajudadas a reconhecer, a começar a entender e a aprender a lidar com sentimentos de pena, medo, culpa e ansiedade que acompanham as relações de violência.

Sessão 7: Raiva

As participantes começarão a perceber que a raiva é uma emoção natural, a identificar os potenciais perigos da raiva não resolvida e a aprender como gerir os sentimentos de raiva de uma forma construtiva.

Sessões 8 e 9: Assertividade e Fronteiras

Nestas sessões, as participantes irão adquirir uma melhor compreensão da assertividade (inclusive a diferença entre assertividade e agressão), discutirão a “Carta dos Direitos” (Anexo 12) e aprenderão como manter a segurança enquanto são assertivas. Estas questões podem ser abordadas numa ou duas sessões, dependendo do tempo disponível e das necessidades das mulheres.

.....
³¹ Pence, E. (1987) *In our best interest: A process for personal and social change* (Duluth: Minnesota) www.duluth-model.org

³² Walker, L. E. (1979) *The battered Woman*. New York: Harper & Row

Sessão 10: Técnicas de Assertividade

As participantes começarão a aprender modos práticos de ser assertivas.

Sessão 11: Pedidos e Figuras de Autoridade

No seguimento das sessões anteriores, as participantes obterão uma melhor compreensão sobre porque é que é difícil fazer e recusar pedidos, aprender como fazer e recusar pedidos e a lidar assertivamente com figuras de autoridade. Esta sessão pode ser combinada com a Sessão 12.

Sessão 12: Prática Assertiva

Esta sessão continuará a consolidar a confiança das participantes na utilização de competências assertivas e ajudá-las-á a identificar e superar as dificuldades que enfrentaram ao ser assertivas. Esta sessão e a anterior podem ser combinadas numa única sessão.

Sessão 13: Relacionamentos

Os objectivos desta sessão são: identificar as diferenças entre relacionamentos saudáveis e não saudáveis, a distinção entre formas de conflito saudáveis e não saudáveis e adquirir uma compreensão da falta de realismo das representações estereotipadas do amor romântico.

Sessão 14: Fins e novos começos

A sessão final resumirá o que foi aprendido no programa, realçará os progressos das mulheres, reconhecerá as forças individuais e a aceitação do fim do programa, enquanto antecipa novos começos.

Sessão 1 **Direitos Básicos**

De notar que os objectivos da Sessão 1 deste programa, são os mesmos da primeira sessão do Programa de Auto Estima assim como: as “Apresentações”, “Exercícios 1a e 1b”, “Informação Importante”, “Regras do grupo e contrato” e “As expectativas do Grupo”

Objectivos:

- Criar um ambiente acolhedor, seguro e caloroso.
- Reunir com todos os membros do grupo e aprender algo sobre cada um.
- Acalmar quaisquer medos e preocupações sobre a primeira sessão.
- Garantir que todos os membros entendem os objectivos e o formato do programa.
- Ter a noção das expectativas de cada um.
- Acordar sobre as regras de grupo.
- Assegurar que todos os membros assinam o Contrato de Grupo.
- Garantir que todos os membros têm uma boa compreensão do que são os seus direitos básicos.
- Criar expectativa para a sessão seguinte.

1. Apresentações

Apresente-se, partilhe detalhes sobre quem é, por que é a facilitadora do programa, a sua experiência profissional, formação e qualificações e algo pessoal (por exemplo, a sua cor favorita, filme ou programa de televisão). A co-facilitadora deve fazer o mesmo. Prossiga pedindo às participantes para se apresentarem. Para começar o programa de uma forma positiva esta seria uma boa altura para um exercício de “quebra-gelo” como um jogo com os nomes. Veja o Anexo 9 para uma selecção de exercícios.

2. Informação importante

Explique ao grupo que há algumas coisas que devem ser anunciadas resumidamente antes do início da sessão propriamente dita. Alguns exemplos das questões que pode querer mencionar:

- Reforce que a localização deve ser mantida confidencial e que não é permitida a entrada de nenhum parceiro ou ex-parceiro no local. (Isto não é negociável.)

- Informe sobre a localização da casa de banho e do local onde estão as bebidas e comida.
- Mencione alguns dos aspectos de segurança do prédio (ex. saídas de emergência).
- Mostre todos os acessos possíveis.
- Informe sobre serviços de apoio às crianças.
- Explique o processo de reclamação.
- Explique quais as políticas relativas a fumar.

3. Programa Educacional de Ajuda Mútua

Utilize cerca de 5-10 minutos para descrever resumidamente o programa. Assegure-se de que explica o seguinte:

- Quem desenhou o programa.
- Como funciona, inclusive a duração de cada sessão, a duração de todo o programa e com que frequência o grupo reúne.
- O que o grupo discutirá em cada sessão. (Ver Anexo 10 – Detalhes do Programa). Poderá ser útil para as mulheres produzirem um folheto descritivo do programa de forma mais detalhada, que resuma o conteúdo de cada sessão, bem como quando se realizam. (Ver o Sumário de sessões, acima, como base para esta parte).
- Como comunicar entre as sessões. (Ver Anexo 10 – Detalhes do Programa).
- Discuta com os membros as suas visões sobre a duração e a frequência dos intervalos.

4. Expectativas do grupo

No início, é muito importante identificar o que os membros do grupo esperam umas das outras, das facilitadoras e do próprio programa. É, também, importante que participe nesta discussão e explique o que espera. Veja o Capítulo 4 – Políticas e Protocolos de Grupo, para um debate mais aprofundado destas questões.

Exercício 1a:

- Começando por si, peça a cada membro do grupo para falar sobre a(s) expectativa(s) que tem do grupo.
- Escreva cada expectativa no *flipchart* “Expectativas de Grupo”.

- Uma vez concluído, pergunte aos membros do grupo se estão satisfeitas com essas expectativas e se gostariam de contribuir com mais algumas ideias.
- Uma vez recolhidos os contributos coloque a folha na parede para usar como um ponto de referência. Esta folha deve ser posta na parede em cada sessão como um lembrete, e retomada no fim do grupo para ver se as expectativas foram satisfeitas.

5. Regras do grupo e contrato

Neste ponto, é essencial que os membros do grupo acordem nas regras e assinem o contrato de grupo. (Veja o Capítulo 4 – Políticas e Protocolos de Grupo, para uma discussão mais detalhada dessas questões.)

- Utilize as cópias sobre as Linhas Orientadoras do Processo Básico (ver Anexo 11) para iniciar um debate sobre: regras básicas, como respeitar o outro e como lidar com os medos da mulher em participar no grupo.
- Discuta formas de encorajamento e de apoio umas das outras ao longo das sessões.
- À semelhança do exercício sobre expectativas, proponha um momento de debate sobre o que o grupo gostaria de ter como regras. Esta folha também pode ser colocada na parede para futuras sessões. Se alguém se esquecer de alguma regra, esta folha pode ser usada para lembrar o que foi acordado na primeira sessão.
- Tenha exemplares do contrato para os membros assinarem (ver Anexo 8). É uma boa prática fotocopiar os contratos após estarem assinados; os membros podem ficar com o original e você com a cópia.

6. Início da sessão

Apresente resumidamente o que será discutido nesta sessão e pergunte ao grupo se compreendeu. Como o grupo é ainda muito recente, a primeira sessão deve ser usada para criar uma atmosfera agradável de segurança e de confiança, e para começarem a estabelecer ligações entre os membros. Dê alguns momentos para o grupo relaxar, um pouco, antes de continuar a discutir os Direitos Básicos.

Exercício 1b:

- Cada membro do grupo deve fazer uma afirmação que comece com “Eu sinto”. Essas afirmações podem referir-se a como se sentem em relação ao grupo, ao programa, ou à sua vida em geral.
- Pergunte se alguém gostaria de começar e prossiga, a partir daí, dando a palavra a cada um dos membros, seguindo o sentido dos ponteiros do relógio. Se ninguém se voluntariar, ofereça-se para iniciar.
- Como muitas mulheres estarão nervosas, prepare-se para fazer perguntas que podem ajudá-las a chegar a uma afirmação, por exemplo, “Como é que se sentiu hoje antes da sessão?”

7. Direitos básicos

Uma boa forma de iniciar uma discussão sobre direitos básicos é usar a “Carta dos Direitos” (ver Anexo 12). Recomenda-se que tenha fotocópias disponíveis para distribuir a cada participante.

Exercício 1c:

Discuta o quanto cada uma das mulheres se sente identificada com os direitos assinalados. Os seguintes exemplos podem ser usados como pontos de partida da discussão:

Exemplo:

Kaija tem 35 anos e é pela primeira vez mãe de uma bebé de 2 anos. Relativamente à sua filha Elisabet, Kaija considera que não pode “pôr-se a ela própria em primeiro lugar”. Na perspectiva de Kaija, as necessidades da sua filha vêm primeiro, significando que as suas próprias necessidades são sempre secundárias.

Samina, 42 anos é mãe de três crianças, disse que às vezes se sente totalmente esmagada pelas exigências das suas crianças, e embora considere que elas devem estar em primeiro lugar, frequentemente sente-se incapaz de o fazer porque está demasiado cansada e confusa.

Louise, 61 anos, passa a maioria do seu tempo livre cuidando dos seus netos, e é muitas vezes esperado que cancele os seus compromissos, por exemplo, com os amigos ou o médico, para satisfazer as necessidades da sua filha e das suas crianças. Embora Louise adore os seus netos, ela sente-se cansada de cuidar deles, e está a começar a ressentir-se da sua filha, e sente-se dada como garantida. Contudo, quando pensa em falar com a sua filha sobre as suas preocupações, começa a sentir-se culpada porque acredita que está a falhar no seu papel de boa mãe e avó. Isto, por sua vez, fá-la ficar zangada com ela própria, e cria tensão com a sua filha.

É importante destacar, por exemplo, como uma mãe é capaz de estar em harmonia com as necessidades de uma criança mas também pôr o seu próprio bem-estar primeiro. Uma mãe que está bastante cansada, não comendo bem ou sob stress, terá mais dificuldade em estar em harmonia com as necessidades emocionais dos seus filhos ou netos, e pode transmitir nervosismo à criança. Pôr-se em primeiro lugar deve ser interpretado como uma maneira positiva e importante de tomar conta de si própria, que permitirá posteriormente cuidar melhor dos outros.

O grupo não tem necessidade de chegar a uma posição definitiva e pode concordar ou discordar – mulheres diferentes podem ter ideias diferentes, e estas devem ser respeitadas. Está a desenhar formas positivas de lidar com o conflito e deve sempre ter em mente que quando as mulheres vêm de situações de violência onde é perigoso ter uma opinião diferente, não há nenhum modelo para uma discussão construtiva.

No fim da discussão, peça às participantes para darem a elas próprias um dos direitos discutidos como um desafio durante a semana seguinte.

8. Tempo para perguntas

Antes de encerrar a sessão, permita um pequeno período para quaisquer perguntas relacionadas especificamente com esta sessão. Os membros poderão não se sentir suficientemente seguros para colocar questões por isso diga que estará no edifício durante algum tempo após terminarem a sessão no caso de alguém querer clarificar alguma coisa.

9. Encerramento da sessão

Encerre a sessão explicando o elemento “toque pessoal” do programa e peça para completarem durante a próxima semana (ver Capítulo 5). Invista algum tempo a debater com o grupo o que possa não ter sido claro, dê exemplos se necessário.

Como é a primeira sessão, reserve aproximadamente entre 15 a 20 minutos para o encerramento, pois as participantes irão precisar de ser encorajadas a falar. Lembre-se de fazer o seguinte:

- Felicite todas por concluírem a primeira sessão do programa.
- Peça a cada participante para partilhar uma frase breve sobre os seus sentimentos acerca da primeira sessão.
- Introduza o questionário de Avaliação Semanal (ver Anexo 4), explicando por que é importante ter um sistema de avaliação, peça às participantes para completarem o questionário.

Resolução de problemas

- Como é a primeira reunião, é natural que haja alguma agitação; tanto as participantes como as facilitadoras poderão sentir-se nervosas, tímidas, embaraçadas e apreensivas. Veja o Capítulo 4 – Políticas e Protocolos de Grupo, sobre como lidar com as emoções, esteja preparada e debata qualquer questão com a co-facilitadora.
- Estructure o padrão de futuras sessões, é importante seguir as linhas orientadoras mencionadas no Capítulo 4 – Políticas e Protocolos de Grupo
- Evite despender muito tempo a apresentar informações e a explicar o programa em pormenor. A maior parte desta sessão deve ser dedicada às regras de grupo, acalmar as preocupações, criar um ambiente positivo, e discutir a auto-estima.
- Discutir alguns elementos da Carta dos Direitos pode causar muita discórdia dentro do grupo; por exemplo, algumas mulheres consideram egoísta o direito de se pôr em primeiro lugar. Tal precisará de ser abordado em detalhe posteriormente, ao longo

do programa, mas é importante para todas as mulheres sentirem-se suficientemente seguras para delicadamente discordarem das outras participantes e das facilitadoras sem medo da repreensão severa a que estão acostumadas.

- Embora se disponibilize para responder a perguntas depois da sessão, estimule as participantes a tentar e a construir a sua confiança para fazerem perguntas no grupo.
- Realce que a segurança das mulheres é sempre prioritária. Se alguma mulher quiser reflectir sobre a sua situação pessoal, arranje uma sessão individual para debater o seu plano de segurança.

Notes

Sessão 2 **Compreensão sobre violência**

Objectivos:

- Conhecerem-se umas às outras um pouco mais.
- Estimular a participação activa do grupo.
- Compreender que a violência doméstica tem a ver com poder e controlo.
- Entender que a violência não é de forma alguma culpa das mulheres e que os agressores são totalmente responsáveis pelo comportamento violento.
- Identificar como a violência doméstica consiste em violência sexual, emocional, financeira e física.
- Construa confiança no grupo para que as participantes comecem a sentir-se confortáveis na partilha das histórias.

1. Apresentações

Despenda algum tempo para apresentar um novo membro que possa ter faltado na semana anterior e peça de novo aos membros do grupo para se apresentarem, incluindo-se a si própria. Pode ainda fazer um outro exercício de quebra-gelo, veja o Anexo 9.

2. Início da sessão

Comece a sessão pelo resumo da última e sumarie rapidamente o que será discutido hoje. Pergunte aos membros sobre o “direito” que escolheram na sessão anterior e discuta o “toque pessoal”.

3. Definições de Violência

Nesta segunda sessão é importante construir uma definição de violência baseada no controlo e poder. Sugere-se o uso da “Roda do Poder e Controlo” de Duluth³³ como recurso para atingir uma definição comum do que constitui um comportamento violento. Tire cópias da roda e distribua pelas participantes (ver Anexo 16).

.....
³³ Pence, E. (1987) *In our best interest: A process for personal and social change* (Duluth: Minnesota) www.duluth-model.org Tsiteeritud raamatus: WAVE Network (2006) *Bridging Gaps – From good intention to good cooperation* Vienna: WAVE. Disponível em <http://www.wave-network.org/start.asp?ID=284&b=11>

Discuta como cada comportamento na roda está relacionado com o poder e controlo. Isto é muito importante na aquisição das competências necessárias à compreensão do comportamento violento e prepara melhor as mulheres para definirem limites e usarem competências assertivas. Frequentemente as sobreviventes continuam a surpreender-se pelo comportamento dos agressores, uma vez que não entendem as razões que estão por detrás da violência. É imperativa uma boa compreensão das questões do poder e controlo para saber como lidar com o comportamento violento.

As mulheres podem falar pela primeira vez sobre a violência que experienciaram ou, certamente pela primeira vez, num contexto de grupo, tendo estas sessões um potencial muito poderoso.

Exercício 2a:

- Utilize os materiais sobre Definições de Violência e Abuso (ver Anexo 21) e inicie um debate dentro do grupo sobre os diferentes tipos de comportamento violento.
- Peça ao grupo para definir o que elas pensam que constitui o comportamento violento e escreva as respostas no flipchart.
- Peça, ainda, ao grupo para definir as diferenças entre violência sexual, emocional, física e financeira, e para preencher os materiais que foram distribuídos.

4. Tempo para perguntas

Despenda algum tempo para questões relacionadas especificamente com esta sessão. Uma vez mais, reforce que estará disponível durante um tempo após a sessão para questões ou esclarecimento de dúvidas.

Exercício 2b:

Peça a cada participante para pensar numa palavra que resuma o que ela espera obter do grupo de suporte (por exemplo: esperança, coragem, ou força). Cada mulher deve guardar isto como uma afirmação de reforço e como algo que pode repetir como uma espécie de mantra durante as próximas semanas quando surgirem momentos difíceis ou quando considera partes do material como desafios emocionais.

5. Encerramento da sessão

Discuta o “toque pessoal” para a semana seguinte. Agradeça às mulheres pelo compromisso em relação ao programa através desta vinda à segunda sessão. Peça-lhes para preencher o formulário de avaliação.

Resolução de Problemas

- As mulheres podem começar a comparar os diferentes níveis de violência que experienciaram. É importante para as mulheres partilharem as suas experiências, se bem que estas devem ser expressas de forma a não ser prejudicial para as outras. Por exemplo, uma mulher pode começar a sentir que não pertence ao grupo porque não experienciou violência física da mesma forma que as outras. É importante discutir como diferentes formas de violência afectam as mulheres de forma diferente; por exemplo: o controlo e o comportamento perverso não são visíveis como uma nódoa negra, mas ainda assim é uma violação de direitos que pode deixar marcas a nível emocional.
- Assegure-se de que as experiências de todas as mulheres são valorizadas, e encoraje as mulheres a apoiar-se e ouvir-se mutuamente. Contudo, evite que as mulheres dêem conselhos umas às outras sobre como lidar com as situações. Reforce a ideia de que o grupo de suporte irá ajudar as mulheres a encontrar o seu próprio conselho e que, se elas necessitarem de ajuda prática, estará disponível fora do contexto de grupo para as apoiar individualmente.
- Seja aberta ao humor do grupo. Esta é uma sessão difícil e muitas mulheres sentirão uma verdadeira mistura de emoções. Uma pequena gargalhada é divertida e fará com que as participantes se sintam mais felizes com a ideia de voltar na próxima sessão.
- Esteja preparada para que as mulheres minimizem a violência que experienciaram, ou para defenderem o agressor e desculpar o seu comportamento. Deve escutar todos os pontos de vista – mas quando forem afirmados mitos sobre a violência doméstica, estes têm de ser postos em causa: encontre uma forma de o fazer delicadamente.

- Esteja preparada para lidar com a raiva das mulheres que, durante a sessão, reconhecem a enormidade da violência que sofreram ou que ainda experienciam.
- Realce que a segurança das mulheres é sempre prioritária. Se alguma mulher quiser discutir a sua situação pessoal, marque uma sessão individual para discutir o seu plano de segurança.

Sessão 3

Por que é tão difícil sair de uma relação?

Objectivos:

- Reflectir sobre as razões complexas porque as mulheres consideram ser difícil sair de relações abusivas.
- Discutir as questões de segurança relacionadas com deixar um parceiro abusivo/violento.
- Explicar os modelos de violência³⁴: "A roda do Poder e do Controlo" de Duluth e o "Ciclo da violência" de Walker.
- Compreender e entender porque é que as mulheres sentem vergonha quando estão em situações abusivas e violentas.
- Analisar como o papel da mulher na sociedade contribui para as dificuldades que estas sentem quando deixam as situações de violência.

1. Início da sessão

Comece a sessão tal como a anterior resumindo a última sessão e sumariando o que será discutido hoje. Discuta o "toque pessoal".

2. Por que é tão difícil sair?

Comece a sessão com um exercício que contribua para que as mulheres reflectam sobre as suas próprias situações, realçando que não existem respostas correctas ou erradas.

Exercício 3a:

- Escreva no *flipchart* "Por que é difícil sair de uma relação?" e sugira uma resposta como exemplo.
- Peça às mulheres para contribuírem para o debate partilhando a sua própria experiência. Alguns exemplos:
 - medo das consequências;
 - medo de procedimentos legais;
 - medo (e muitas vezes a realidade) de ser incapaz de se sustentarem economicamente;
 - medo de perder "estatuto conjugal" (ex. "não quero ser uma mulher divorciada solitária");

.....
³⁴ Walker, L. E. (1979) *The battered woman*. (New York: Harper & Row)

- medo de prejudicar as crianças afastando-as do pai;
- medo que o parceiro concretize as ameaças (por exemplo, suicidar-se, raptar/prejudicar as crianças, matando-a);
- esperança que o agressor mude e a violência pare.

Se algumas participantes parecerem envergonhadas ou culpabilizadas sobre o porquê de considerarem difícil sair da relação, pode perguntar se mais alguém no grupo se identifica com aquelas situações. É muito provável que outras mulheres possam entender e criem empatia com esses sentimentos.

Mais abaixo apresentamos dois modelos que foram desenvolvidos para explicar por que as mulheres consideram difícil deixar situações abusivas e violentas. Apresente os modelos ao grupo, assegurando-se de que ambos são debatidos abertamente. Clarifique que são apenas modelos e que não está a afirmar que as mulheres experienciaram a violência desta forma nem que estas são explicações que se adaptam a todas as situações de violência. Nem todas as mulheres reconhecem estes padrões como ajustados às suas situações.

Modelo A: Ciclo da Violência

O Ciclo da Violência³⁵ é um modelo que pode ser usado para explicar porque é que em alguns casos é tão difícil para mulheres deixar relações de violência. O ciclo da violência centra-se no comportamento do agressor, que por sua vez afecta as respostas da vítima e é estruturado em três fases:

(i) Aumento da Tensão:

Há uma tensão crescente que emana do agressor. As mulheres descrevem muitas vezes a sua resposta durante esta fase como “andando em pezinhos de lã”. Esta etapa é muito stressante, tornando-se muitas vezes insuportável e leva invariavelmente a um incidente de violência, seja este verbal ou físico. A mulher vive com medo de que a violência ocorra novamente.

(ii) Episódio de Violência:

Depois de um incidente de violência, o agressor muitas vezes culpará a vítima por provocá-lo e recusará tomar a responsabilidade pelo seu comportamento violento. A mulher será acusada de muitas falhas (por exemplo: ser má mãe, não saber cozinhar, ser má dona de casa, má aparência, loucura, etc.). É importante ao debater esta fase realçar que todas as relações têm momentos difíceis e que é normal discordar em algumas questões, mas que

.....
³⁵ Walker, L. E. (1979) *The battered woman*. (New York: Harper & Row)

nunca é legítimo ser violento para com a parceira, seja emocional, físico, psicológico ou sexualmente.

(iii) Período de lua-de-mel:

Nesta etapa, o agressor geralmente percebe que perdeu terreno em relação à mulher. Por isso pede desculpa, chora, promete que nunca mais acontecerá, jura amor imortal, traz presentes, etc. Esta é muitas vezes a fase na qual a mulher é persuadida a voltar para a relação, uma vez que parece que o agressor voltou a ser a pessoa por quem a mulher inicialmente se apaixonou. (Contudo, é importante notar que algumas mulheres consideram estranha a ideia de períodos de “lua-de-mel”; a violência que elas experienciaram pode começar e terminar de um modo casual. Parece mais ligado a períodos stressantes da vida – desemprego, gravidezes, doença etc. – ou não é cíclica e é mais ocasional. Outras mulheres podem experienciar a violência de forma constante, sem intervalo.)

Nos casos em que ocorrem os períodos de “lua-de-mel”, poderá ser útil realçar que as mulheres podem ter-se apaixonado com a sensação de serem o centro da vida do agressor. Quando os agressores estão nesta fase e aparentam vulnerabilidade, as mulheres podem voltar a ligar-se aos seus sentimentos sobre a pessoa que elas amam, o pai das suas crianças, etc. É imperativo que a fase de lua-de-mel seja vista como parte de um modelo contínuo de poder e de controlo; isto é, o agressor usa o remorso ou os presentes como um modo de absolver-se da responsabilidade da violência e para manipular a sua parceira a permanecer com ele, para voltar a ser violento com ela novamente.

Modelo B: Roda do Poder e Controlo

O grupo já deve conhecer esta teoria da última sessão. Leiam de novo o material (Anexo 16) e vejam os diferentes tipos de comportamento violento explicado na roda. Pergunte às participantes se elas vêem como este comportamento funciona como uma engrenagem que leva à manipulação das mulheres para se manterem na situação de violência.

É importante explicar como este modelo foi desenvolvido em resposta ao facto de muitas mulheres não se identificarem com a teoria do “Ciclo da Violência” de Walker.

Debata com o grupo. As mulheres sentem que se identificam com um modelo em vez do outro, ou com ambos? Ou elas sentem que nenhum desses modelos ilustra, efectivamente, a sua relação de violência?

É importante acentuar que há muitos modos de ver a violência, e que não é errado se elas não se identificarem com nenhum modelo.

Exercício 3b:

- Pegue em alguns exemplos de comportamento violento e escreva-os no *flipchart*. Por exemplo:
 - impedir que a sua parceira arranje ou mantenha um emprego;
 - ameaçar tirar-lhe as crianças;
 - chamar-lhe nomes, por exemplo: estúpida, louca, maluca, cabra, desleixada, feia, uma anedota, etc.;
 - bater-lhe ou pontapeá-la;
 - ameaçar suicidar-se;
 - forçá-la a ter sexo;
 - usar os ciúme para justificar as suas acções;
 - dizer-lhe que foi ela que causou a violência.
- Depois pergunte às mulheres o quanto responsáveis se sentiriam por estes tipos de violência – poderiam tentar dar uma percentagem da responsabilidade pela violência a cada parceiro; por exemplo, uma mulher poderia dizer que ela pensou que a responsabilidade da mulher foi de 50 % e do agressor 50 %.
- Escreva as respostas no *flipchart* e debata as razões pelas quais as participantes sentem que uma parte da percentagem da responsabilidade é da vítima.
- Nesta etapa do grupo, as mulheres tenderão a sentir-se muito responsáveis pela violência. É importante realçar que o abuso é sempre 100 % da responsabilidade dos agressores, mesmo que muitas das participantes não reconheçam isto, totalmente, nas fases iniciais do grupo.

Poderá fazer este mesmo exercício nas últimas sessões: até lá, normalmente a percepção da mulher altera-se. Como o grupo se torna mais próximo, tendem a sentir-se menos responsáveis pelo comportamento violento e a colocar a responsabilidade no agressor.

3. Tempo para perguntas

Despenda algum tempo com questões relacionadas especificamente com esta sessão. Uma vez mais, informe que estará disponível durante um tempo após a sessão para questões ou esclarecimento de dúvidas.

4. Encerramento da sessão

Discuta o “toque pessoal” para a semana seguinte. Agradeça às mulheres pelo compromisso em relação ao programa. Peça-lhes para preencher o formulário de avaliação.

Resolução de Problemas

- Colocar a questão “Por que as mulheres ficam?” pode, muitas vezes, fazer com as mulheres se coloquem na defensiva ou de sobreaviso. Evite usar esse tipo de afirmações e apoiar perguntas como “Por que é difícil sair da relação?” ou “O que mantém as mulheres em relações violentas?”
- Ao usar o modelo do “Ciclo da Violência” de Walker, tente mostrar que o período de “lua-de-mel” é também sobre poder e controle.
- As mulheres podem sentir-se culpadas, embaraçadas e envergonhadas por experienciarem uma relação violenta. Realce a gravidade das razões porque ficaram; por exemplo, podem tê-lo feito para tentar assegurar a sua sobrevivência e segurança e das suas crianças. Realce também que, ao participarem neste programa, estão a dar passos para a mudança.
- Esteja consciente do efeito que esta sessão pode ter em mulheres ainda em relações violentas – e assegure-se que as mulheres que estão livres dos seus agressores respeitem e ouvem as suas opiniões, ofereça apoio, mas não lhes dê conselhos sobre como sair. Dar conselhos pode ser problemático e nenhuma mulher deve sentir-se pressionada a abandonar o seu parceiro em qualquer momento do programa. Tenha cuidado para lidar com este tipo de situação sem ofender quem aconselha.
- Esteja preparada para uma grande variedade de sentimentos e emoções que são expressas nesta sessão e assegure-se de que cada mulher tem possibilidade de falar sobre a sua própria situação e como ela se sente sobre a mesma.

- Realce que a segurança das mulheres é sempre primordial. Se alguma mulher quiser discutir a sua situação pessoal marque uma sessão individual para falar sobre o seu plano de segurança.
- Se está preocupada com o facto de uma das mulheres poder confrontar o seu parceiro, decidir partir, ou com a sua segurança, diga-o ao grupo como um todo (sem escolher alguém) que está disponível depois da sessão para ajudar a fazer um plano de segurança ou dar conselho profissional sobre a forma mais apropriada de seguir em frente.

Sessão 4 **Famílias e Crianças**

Objectivos:

- Relacionar modelos emocionais aprendidos na infância com dificuldades na construção de relações adultas saudáveis.
- Compreender como a violência doméstica pode afectar as crianças.
- Ver as diferenças entre famílias funcionais e disfuncionais e como isto pode ter impacto nas crianças.
- Aprender na prática algumas formas de apoiar crianças que experienciaram violência doméstica.

1. Início da sessão

Comece a sessão como a anterior resumindo a última sessão e sumariando o que será discutido hoje. Convide as participantes a partilhar o seu “toque pessoal”.

2. O impacto das famílias nas crianças

Em famílias funcionais, as crianças desenvolvem limites saudáveis, ao passo que em casas caóticas e imprevisíveis elas não o fazem. Como consequência de crescer numa família disfuncional, a criança, e consequentemente o adulto, podem ter dificuldade em lidar com os seus sentimentos, podem entrar em negação das suas necessidades e podem ter dificuldade em confiar em alguém. A criança pode ter medo de estar sozinha, ter de lutar desesperadamente para ter algum controlo e pela sua auto-estima.

Exercício 4a:

- Divida o grupo em quatro subgrupos e dê a cada um uma folha de *flipchart* e alguns marcadores.
- Dê um dos seguintes tópicos a cada grupo: família funcional; família disfuncional; Necessidades das crianças; Efeitos da violência em crianças.
- Para os dois primeiros tópicos, peça aos grupos para escreverem nos seus *flipcharts* exemplos de comportamentos e/ou situações que ocorrem naquela categoria. Para os dois últimos tópicos, peça ao grupo para escrever exemplos específicos e não gerais.

O tempo de discussão deve ser de aproximadamente 10 minutos. O resultado pode parecer um pouco com algo como isto:

Família “funcional”

- As necessidades emocionais das crianças são respeitadas.
- As crianças são estimuladas a expressar os seus sentimentos.
- A comunicação entre os membros da família é aberta e honesta.
- Os pais são relativamente consistentes.
- O comportamento dos adultos é previsível.
- Há uma clara divisão entre as responsabilidades dos adultos e das crianças.
- Regras realistas, flexíveis e humanas governam a casa.

Família “disfuncional”

- As crianças não são estimuladas a expressar-se.
- Existe uma falta da comunicação verdadeira entre os membros da família.
- O bem-estar da criança não é considerado.
- Os pais são inconsistentes e imprevisíveis.
- O ambiente em casa é muitas vezes caótico.

Necessidades das crianças

As crianças têm necessidade de:

- serem amadas, respeitadas e cuidadas;
- serem protegidas;
- ter uma educação;
- ter comida nutritiva;
- ter padrões de sono regulares;
- estar próximas de amigos e família alargada;
- ter liberdade de expressão;
- ter as suas opiniões e sentimentos respeitados.

Efeitos da violência nas crianças

As crianças podem experienciar danos directos e indirectos, em consequência de crescerem numa família disfuncional ou violenta. Esses efeitos podem incluir:

- padrões de sono interrompidos e pesadelos devido à tensão em casa, discussões à noite e/ou ansiedade devido à situação familiar;
- sentimento de isolamento e afastamento dos outros membros da família;
- não terem em consideração os seus sentimentos;

- experienciar sentimentos de culpa, raiva, tristeza, confusão, impotência;
- impacto na educação, inclusive altos níveis de ociosidade por querer ficar em casa com a mãe;
- dificuldades de fazer amigos e outras relações pessoais;
- tornar-se intimidador ou ser vítima de intimidação;
- mal-estar físico: por exemplo, problemas digestivos, eczema, asma, e assim por diante;
- questões de saúde mental: inquietude, depressão, comportamento de auto-mutilação, etc.

Quando os subgrupos terminarem as suas reflexões, prenda as folhas na parede para discutir os resultados em conjunto. Pergunte se alguém tem algo a acrescentar ou se concordam ou discordam com o que foi escrito.

Usando os resultados destes exercícios, aprofunde com o grupo sobre o impacto para as crianças de crescer numa família disfuncional; por exemplo, em famílias disfuncionais as crianças pequenas são muitas vezes forçadas a desempenhar o papel parental, uma vez que os pais estão física e emocionalmente indisponíveis, ou muito carentes. Existem muitas formas das mulheres se identificarem com este tópico – através da sua própria infância, através dos seus parceiros e através do que as suas crianças possam ter experienciado. Peça-lhes para falar das suas próprias experiências como crianças e como mães.

É importante realçar neste ponto que as crianças são indivíduos e podem responder ao facto de terem testemunhado e/ou experienciado violência e de abuso de diferentes formas; por exemplo, alguns podem parecer resilientes e não demonstrar qualquer efeito negativo, ao passo que outros podem parecer muito desolados. De qualquer forma, a experiência de cada pessoa é igualmente relevante.

Esta discussão pode trazer muita dor e talvez negação quanto às consequências de crescer em famílias disfuncionais. Por essa razão, ao dinamizar esta sessão é realmente importante realçar os aspectos positivos: por exemplo, a possibilidade de mudança, e que o primeiro passo em direcção a isso é o reconhecimento de algo negativo. Em relação ao sentimento de culpa da mulher sobre o impacto nas suas crianças, é importante realçar que elas fizeram o que era possível no momento, e que há muitas lições importantes que podem ser aprendidas hoje a partir das más experiências do passado.

Algumas mães e crianças usam o silêncio ou a negação para ajudar a lidar com a violência que experienciaram. Às vezes as crianças esperam que se sintam seguras e não estejam no ambiente violento antes de começarem a falar sobre os seus sentimentos; contudo, a maior parte das crianças aprecia a oportunidade de reconhecer a violência e falar sobre como elas se sentem. Como esta é uma sessão difícil para as mulheres, use o seguinte exercício para concluir de uma forma positiva:

Exercício 4b:

Peça às mulheres ideias sobre como podem apoiar melhor as suas crianças agora, e escreva as suas respostas no flipchart. Às mulheres que não têm crianças pode perguntar sobre como elas apoiariam as crianças de outras, ou como elas gostariam de ter sido apoiadas quando eram crianças.

Ideias:

Sugira aos membros do grupo que façam algo do seguinte com as suas crianças.

- Fale com as suas crianças.
- Ouça o que as suas crianças têm a dizer.
- Tente ser calma e consistente com as suas crianças.
- Tente ser honesta sobre a situação.
- Assegure-lhes de que a violência não é culpa delas e que elas não são responsáveis pelo comportamento dos adultos.
- Tente explicar que a violência é errada e não resolve os problemas.
- Respeite as suas crianças; tente não quebrar a confiança entre vós mentindo-lhes.
- Estimule as crianças a falar sobre os seus desejos, sonhos e sentimentos.
- Façam algumas actividades em conjunto e tente ter tempo de qualidade com elas.
- Estimule as crianças a desenhar ou escrever sobre o que está a acontecer e sobre como elas se sentem.
- Peça apoio aos professores das crianças.

Pode sugerir que as mulheres mostrem às suas crianças websites ou vídeos para crianças e jovens que apresentem crianças em contexto de violência doméstica ou mesmo que os vejam em conjunto.

3. Tempo para Perguntas

Despenda algum tempo para questões relacionadas especificamente com esta sessão. Uma vez mais, reforce que estará disponível durante um tempo após a sessão para questões ou esclarecimento de dúvidas.

4. Encerramento da sessão

Na sequência de sessões anteriores, e em particular da Sessão 1, sugira às mulheres que uma das melhores formas de apoiar os seus filhos é cuidarem delas próprias: permitirem-se mais "o meu tempo", concentrarem-se no seu "toque pessoal" e darem mais atenção aos direitos básicos a partir da Carta de Direitos. Peça a cada participante, à vez, que partilhe como é que vai tentar ser menos exigente consigo própria, ao longo da próxima semana. Peça aos membros do grupo para completar a ficha de avaliação.

Resolução de Problemas

- Esta é uma sessão muito dolorosa e muitas vezes deprimente para as mulheres. Elas podem achar angustiante lembrar as suas próprias experiências da infância e/ou podem sentir culpa e vergonha do que as suas crianças sofreram. É importante lembrar as participantes que existe a consulta individual e que podem haver coisas que elas não queiram colocar no grupo. Explique que a opção de não partilhar com o grupo pode ser um modo positivo de se protegerem, e que, ao fazê-lo, estão a estabelecer fronteiras: e isso é importante. Assegure-se que diz às mulheres que está disponível após a sessão para falar com elas individualmente.
- As mulheres que não têm crianças podem sentir-se excluídas, mas é importante realçar que esta sessão não é sobre como ser pais, mas sobre as consequências de ser criado numa família disfuncional. Uma boa forma de lidar com esta questão é perguntar às mulheres como elas se sentiram quando crianças.
- As mulheres que têm crianças podem começar a sentir-se muito culpadas sobre as experiências que as suas crianças atravessaram e pensar que a culpa é sua. Explique que esta é um sentimento natural, mas que elas estão corajosamente a dar passos para mudar a sua situação, e conseqüentemente das suas crianças,

para melhor. Indique também que o programa irá mais tarde trabalhar sobre como lidar com a culpa.

- As mulheres podem preocupar-se com o facto de ao criarem os seus filhos num ambiente violento, estes ao crescerem se tornem eles próprios agressores. A violência doméstica causa danos nas crianças, no entanto não existem pesquisas consistentes que suportem esta teoria inter-geracional, e não há nenhuma relação provada de causa-efeito.
- O conteúdo desta sessão pode também tocar em questões da infância que nunca foram discutidas anteriormente. As mulheres que experienciaram abuso sexual na infância considerarão esta sessão especialmente difícil. Se alguma mulher ficar particularmente perturbada, a co-facilitadora deve estar preparada para a apoiar individualmente fora do contexto de grupo.
- Assegure-se que você tem uma variedade de recursos que se relacionam com crianças e violência doméstica.
- Não existe uma família perfeita! Saudável não significa perfeito. Por exemplo, pessoas em forma e saudáveis adoecem de vez em quando, tal como uma família funcional e saudável entra em caminhos difíceis. O importante é entender quando uma família passa de saudável a disfuncional.
- Realce que a segurança das mulheres é sempre primordial. Se alguma mulher quiser discutir a sua situação pessoal e das suas crianças, marque uma sessão individual para planear o seu plano de segurança.

Sessão 5 Fronteiras

Objectivos:

- Definir com o grupo o conceito de fronteiras.
- Identificar potenciais situações em que os limites são desafiados.
- Ver formas positivas de começar a definir fronteiras.
- Compreender a ligação entre a falta de fronteiras claras e saudáveis e situações de violência doméstica.
- Compreender a importância, mas também os perigos, de definir fronteiras.

1. Início da sessão

Comece a sessão como a anterior fazendo um resumo da última, apresentando de uma forma sucinta o que será abordado, solicitando às participantes o seu contributo.

2. Fronteiras e padrões de comportamento

Esta sessão é essencial, uma vez que a falta de fronteiras é um dos pré-requisitos do abuso. O desenvolvimento de fronteiras saudáveis é fundamental para evitar a vitimização crónica.

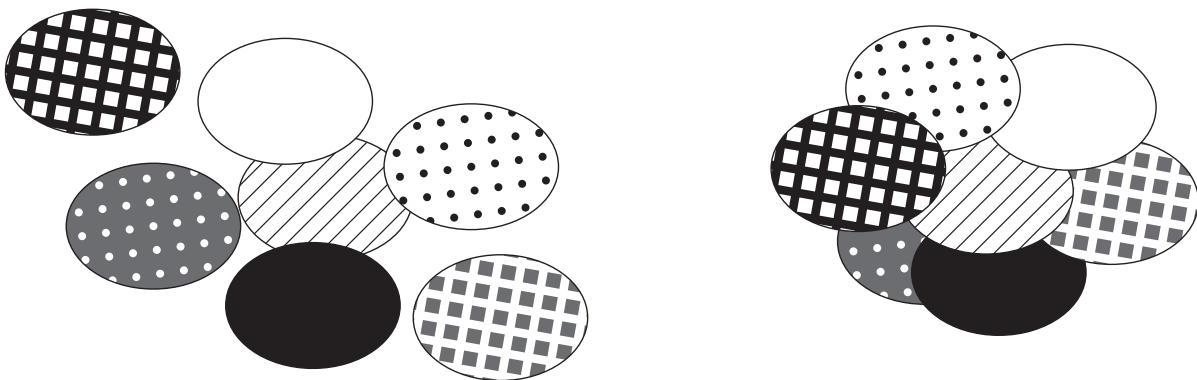
Uma das formas de abordar as fronteiras é pedir ao grupo para tentar definir o que o termo “fronteira” significa. Muitas vezes as suas definições são pouco claras e confusas, e isto é um bom modo de testar o nível de consciência dentro do grupo.

Se o grupo considera muito difícil definir claramente o que são fronteiras, sugira uma definição mais abrangente como: **“as fronteiras são os limites estabelecidos por cada um de nós para definir a nossa individualidade e identidade, enquanto meio de consolidação dos nossos direitos básicos”**. Explique a importância das fronteiras e como elas não devem ser desvalorizadas. Juntamente com as fronteiras deve existir um núcleo central de dignidade, respeito próprio, sentido de valor e de identidade para que cada indivíduo possa desenvolver-se e ver assim respeitada a sua personalidade.

Exercício 5a:

Este exercício visual é útil para explicar as fronteiras.

- Use cartolinas de diferentes cores ou padrões, peça a uma participante para demonstrar o estado actual dos limites na sua vida (ver abaixo). Ela pode fazer isto pondo um rótulo em cada cartolina com uma parte diferente da sua vida. Por exemplo, ela é a cartolina às riscas, o padrão axadrezado preto representa os colegas de trabalho, a branco as crianças, as bolas brancas os amigos, as bolas pretas os pais, axadrezado branco os irmãos e irmãs, a preto o companheiro/ex-companheiro.
- Peça à participante para colocar a cartolina dela no meio, e posicionar as outras à volta de acordo com os limites actuais.
- As cartolinas terão, provavelmente, um aspecto semelhante ao da segunda figura; as outras cartolinas estão a sufocar a cartolina às riscas. Coloque as cartolinas de forma idêntica à representada na primeira figura e explique porque é que esses são os limites mais saudáveis; estes permitem à cartolina amarela mais espaço para se desenvolver.



Uma vez que o conceito de fronteira ficou mais claro, assegure-se de que dá exemplos práticos de como as mulheres podem começar a trabalhar na realização de limites saudáveis. Esses podem incluir:

- compreender os seus direitos;
- aumentar a auto-estima;
- estar em contacto com sentimentos e necessidades;
- decidir onde estabelecer fronteiras com base nos direitos e nas necessidades;
- desenvolver técnicas assertivas para manter as fronteiras;
- compreender os seus padrões de controlo e aprender a libertar-se deles;

- desenvolver relações maduras e baseadas na igualdade;
- desenvolver uma confiança gradual em si e nos outros.

É também importante introduzir a ideia de que o estabelecimento de fronteiras claras pode ter um preço. As participantes devem ser encorajadas a avaliar as consequências de certas escolhas, e escolher as suas batalhas de forma muito cuidadosa. O grupo deve ser também encorajado a definir uma estratégia de acordo com o que deseja obter.

Poderá, ainda, sugerir ao grupo que se estiverem a pensar em modificar algumas fronteiras nas suas vidas, devem debater as fases iniciais umas com as outras dentro do grupo, de forma a obter algum *feedback* antes de as pôr em prática.

Exercício 5b:

Utilizando o Anexo 17 – “Estabelecer Fronteiras”, peça às mulheres para lerem os exemplos e darem as suas opiniões. Coloque as seguintes questões:

- O que pensam que Olenka deveria ter feito no Exemplo 1? Consideram difícil o estabelecimento de limites no local de trabalho?
- Conseguem identificar-se com a posição de Sarah no Exemplo 2? Como se sentem em relação às suas próprias fronteiras com as suas crianças ou com os seus pais? Como podem melhorar?
- No Exemplo 3, concordam com a decisão de Rozsa de confrontar Hajna? Teriam feito algo semelhante se estivessem naquela posição? Pensam que o confronto e a tristeza inicial de Hajna valeram a pena?
- Questionem as mulheres se alguma vez experienciaram algo semelhante aos exemplos apresentados. O que pensam sobre o estabelecimento de fronteiras? Consideram que é mais difícil nalgumas situações do que noutras; (por exemplo em casa, com amigos ou no local de trabalho)?
- Conseguem estabelecer relações entre a falta de fronteiras saudáveis e relações abusivas?

O controlo é outra questão central que deve ser discutida com as participantes nesta altura. À medida que as mulheres aprendem a estabelecer fronteiras e a ganhar maior controlo da sua vida, também, devem analisar o seu sistema de crenças ligadas ao controlo. O poder e o controlo são

questões centrais em situações de violência, assim a mudança do sistema de crenças em relação ao controlo é uma matéria complexa. É muito importante que se faça uma distinção clara entre o que pensamos que podemos controlar e o que realmente podemos controlar; as mulheres devem reconhecer o que temos e o que não temos o direito de controlar. O único controlo verdadeiro que temos o direito de exercer é o controlo de nós próprios – os nossos objectivos, as nossas escolhas, as nossas decisões, as nossas responsabilidades e as nossas acções

3. Tempo para perguntas

Deixe algum tempo para colocação de questões relacionadas especificamente com esta sessão. Mostre-se novamente disponível para responder a algumas questões após o fim da sessão.

4. Encerramento da sessão

Discuta o “toque pessoal” para a próxima semana. Agradeça às mulheres o empenho no programa e peça-lhes para preencherem o formulário de avaliação.

Resolução de Problemas

- É crucial que a segurança da mulher seja discutida nesta sessão. Embora o estabelecimento de fronteiras seja positivo, é importante que seja praticado em ambientes seguros – como no grupo de suporte. Se alguma mulher sente que gostaria de começar a estabelecer fronteiras com um companheiro ou ex-companheiro agressor, marque uma sessão individual, tão cedo quanto possível, para avaliar o seu plano de suporte individual e executar uma avaliação do risco. Nunca é uma boa ideia praticar o estabelecimento de fronteiras com um companheiro ou ex-companheiro agressor.
- Seja um bom modelo de referência quanto ao estabelecimento de fronteiras dentro do grupo e mantenha-se consistente.
- Assegure-se de que discute uma ampla variedade de conflitos possíveis e estimule a apresentação de vários exemplos distintos: não se fixe somente num assunto. É melhor explorar diferentes áreas da vida e destacar os possíveis conflitos que podem surgir.

Sessão 6

Emoções: desgosto, pena e medo

Objectivos:

- Reconhecer e começar a entender sentimentos de desgosto, pena, medo e culpa que estão nas relações violentas.
- Aprender a lidar com essas emoções de forma mais eficaz.
- Aprender formas práticas de lidar com a ansiedade.
- Perceber como ultrapassar o ciclo da vergonha.

1. Início da sessão

Comece a sessão pelo resumo da última. Apresente resumidamente o que será discutido hoje. Pergunte às participantes sobre o seu “toque pessoal”.

2. Desgosto, pena e medo

a) Desgosto

É importante discutir os sentimentos de pena, tristeza e dor, que muitas vezes são experienciados quando as relações de violência terminam. O fim de uma relação é sempre doloroso. As mulheres enfrentarão o fracasso de um compromisso pessoal importante e devem “fazer o luto” do fim da relação em que – apesar dos problemas – provavelmente terão havido laços profundos. No início da relação, as mulheres terão esperado confiança, companheirismo, amor e intimidade física. O agressor pode, em muitos casos, ser o pai dos seus filhos. A mulher pode ter sentimentos esmagadores de perda e solidão quando o deixa ou pensa deixar o agressor. Longe de se sentir aliviada pelo fim da violência, algumas mulheres podem experimentar momentos de dor que vêm ao de cima.

No ambiente seguro do grupo é importante legitimar e dar espaço a esses sentimentos. É, também, essencial entender que a vida livre de violência não é a única coisa necessária para a felicidade.

Se a discussão sobre a dor ou pena ficar demasiado “pesada”, assegure-se de que deixa algumas mensagens positivas de mudança e algumas indicações em como lidar com esses sentimentos.

Há muitas técnicas para explorar a pena, o medo e a culpa, uma das quais está identificada num processo de 3 passos. Esta é uma boa ideia para escrever no *flipchart* e discutir com o grupo:

Passo 1: Compreensão das etapas de pena³⁶:

- Negação. (“Realmente não está a acontecer, e se for, não é assim tão mau”)
- Raiva. (“Ele não é leal às suas promessas; ele nunca se modificará; por que devo lutar sozinha contra isto?”)
- Negociação (“Talvez as coisas melhorem se eu tentar de novo e me esforçar mais, ou se eu fizer o que ele quer – por exemplo deixar de trabalhar, ou ter outro bebé”)
- Depressão. (“Nada irá mudar nunca, e não há nada que eu possa fazer”.)
- Aceitação. (“Fiz o melhor que pude, agora devo pensar em mim e nas crianças. Eu mereço uma vida melhor”.)
- Esperança. (“Eu sei que posso controlar o meu destino”.)

Passo 2: Procure o apoio de amigos, familiares e profissionais

Passo 3: Explore novas possibilidades para si: tente novas coisas, conheça novas pessoas e enfrente novos desafios

b) Medo e ansiedade

Estes dois sentimentos são muito comuns em situações de violência, ou no cessar destas relações. Dado que estas relações são muito confusas, isto pode provocar níveis elevados de ansiedade em situações **pouco ameaçadoras** e baixos níveis de ansiedade em situações de **grande perigo**.

O **medo** é um sentimento primário que trabalha para activar o nosso sistema de resposta de auto-protecção; trata-se de um sentimento positivo que actua a nosso favor. Alguém que abandona ou pensa abandonar uma situação de violência deve ter um medo racional.

Pelo contrário, a **ansiedade** é uma inquietação mental face a uma ameaça imaginária antecipada.

É realmente importante que as sobreviventes adquiram a capacidade de distinguir entre o medo realista – perigo iminente e a ansiedade generalizada. Uma das formas de trabalhar esta distinção é através de uma avaliação passo-a-passo do medo. Escreva no *flipchart* os diferentes passos para serem discutidos com o grupo.

.....

³⁶ Kúbler- Ross E. (1969), *On death and dying* (Macmillan, New York).

Passo 1: Reúna a informação de profissionais conceituados sobre as possíveis opções de como tomar decisões

Passo 2: Identifique as suas escolhas.

Passo 3: Decida-se sobre a medida que lhe parece mais adequada.

Passo 4: Concentre-se e actue de forma consciente.

Passo 5: Certifique-se de que encontra um local seguro para si e para as suas crianças.

Passo 6: Actue.

Como o medo e a ansiedade podem ser altamente paralisantes, lembre as mulheres de tentar dar um passo de cada vez.

c) Culpa

Ao discutir e trabalhar questões ligadas aos legados de uma infância disfuncional e às consequências para as crianças que vivem em ambientes violentos, pode surgir nas mulheres do grupo um forte sentimento de culpa. Esses sentimentos devem ser reconhecidos sem que se tornem paralisantes e, tanto quanto possível, devem ser canalizadas para a responsabilização. É importante reconhecer o sofrimento que foi causado, se possível reparar os erros e avançar para uma posição de força, na qual a pessoa orienta as suas acções no sentido da segurança e da protecção.

Exercício 6a:

Algumas das questões mais importantes que deve colocar ao grupo são enumeradas aqui. Sugere-se a selecção de palavras-chave que vão sendo ditas pelas mulheres à medida que vão respondendo às perguntas e escrevê-las no flipchart. Desta forma as mulheres podem ver que não estão só nos seus sentimentos de culpa e/ou vergonha:

- Sente-se culpada porque sente que não faz o suficiente?
- Que tipo de coisas a faz sentir-se culpada?
- Quais são válidas, e quais são apenas remorsos? Como reconhece a diferença?
- A sua formação religiosa e as suas crenças influenciam o seu sentido de culpa?
- A comunidade a que pertence influencia o seu sentimento de culpa?
- Como é que você lida com remorsos?

Exercício 6b:

Como passamos da culpa para a responsabilidade?

- Distribua cópias do Anexo 18 aos membros do grupo e discuta o Ciclo da Vergonha com o grupo.
- Conseguem identificar-se com este ciclo?
- Criaram formas de lidar com estes sentimentos e – se assim for – são positivos ou negativos? O grupo tem algumas sugestões para acrescentar ao ciclo positivo?
- Explique que, ao superar estes sentimentos, as mulheres deixam de ser controladas por emoções negativas e passam elas a controlar-se positivamente.
- Debata com o grupo a relação disto com a construção da auto-estima.
- Finalmente, convide cada um dos membros para fazer uma afirmação positiva sobre si própria. É uma decisão delas se querem ou não partilhar com o grupo.

3. Tempo para perguntas

Deixe algum tempo para colocação de questões relacionadas especificamente com esta sessão. Mostre-se novamente disponível para algumas questões após o fim da sessão.

4. Encerramento da sessão

Como estas sessões podem levar a respostas depressivas do grupo, assegure-se de que deixa algum tempo no fim da sessão para repor uma boa atmosfera. Poderá querer partilhar uma canção, uma leitura ou algo animador. Peça, também, ao grupo para pensar no seu próprio papel de gestão de raiva e realce a importância de darem, a si próprias, os seus “toque pessoais” semanais. Peça às participantes para preencherem a ficha de avaliação.

Resolução de problemas

- Não se demita nem tente passar por cima de qualquer tristeza ou lágrimas. Estas sessões são sobre a gestão de emoções, portanto é importante dar tempo às mulheres para expressarem a sua tristeza. Não as apresse quando lhes pede para explicarem como se sentem.
- As mulheres podem mostrar-se relutantes em admitir que se sentem deprimidas: podem pensar que devem “juntar-se” ou “unir-se”. É importante alcançar um equilíbrio correcto entre a explicação de que não faz mal ter estes sentimentos e o debate sobre como lidar com os mesmos, para que as mulheres não estejam à mercê das suas emoções negativas.
- Estas sessões podem levar a outras discussões sobre auto-destruição, depressão, ansiedade, distúrbios alimentares e assim por diante. Estas questões são importantes e relevantes e as experiências do grupo, muitas vezes partilhadas, devem ser valorizadas. Contudo, tente não divagar numa discussão extensa sobre essas questões, mas mantenha-se focalizada sobre a forma como trabalhar adequadamente os sentimentos.
- Tenha disponíveis materiais e contactos sobre distúrbios alimentares, auto-mutilação, depressão, etc., e lembre o grupo que está disponível para sessões individuais.
- Informe que a segurança das mulheres é prioritária em todos os momentos. Se alguma mulher quer discutir a sua situação pessoal, combine uma sessão individual para trabalhar o seu plano de segurança.

Notes

Sessão 7 Lidar com a Raiva

Objectivos:

- Perceber que a raiva é uma emoção natural e nas circunstâncias certas pode ser canalizada no sentido positivo.
- Perceber o perigo potencial da raiva não resolvida.
- Aprender a lidar com a raiva construtivamente.

1. Início da sessão

Comece a sessão pelo resumo da última. Apresente resumidamente o que será discutido em cada uma das duas sessões seguintes. Pergunte às participantes sobre o seu “toque pessoal”.

2. Raiva

A raiva, como o medo, é um sentimento muito importante que surge quando percebemos que as nossas fronteiras estão a ser violadas. Existem muitas razões para podermos sentir raiva: por exemplo, se sentimos ameaça à integridade, se os nossos direitos não forem respeitados, ou se nos sentimos gravemente injustiçadas. É um sentimento muito forte que pode levar a uma acção positiva mas que também pode colocar a pessoa em risco.

Exercício 7a:

- Peça ao grupo para pensar em situações positivas (pessoal ou geral) para as quais a raiva contribuiu de algum modo.
- Escreva as respostas no *flipchart*.
- A folha pode ser colocada na parede para as sessões seguintes como um lembrete de que a raiva pode ser controlada e canalizada para o bem.
- Estes são alguns exemplos:
 - a abolição do comércio de escravos;
 - a luta das mulheres pelo direito de voto;
 - o movimento dos Direitos Civis;
 - um sobrevivente de violação que leva o violador a tribunal.

Para mulheres em situações de violência e abusos físicos e psicológicos, a raiva é muitas vezes um sentimento muito forte, profundamente escondido. A raiva para com um parceiro violento pode ser muito perigosa, e embora

mais mulheres, do que as que possamos pensar, fiquem muito zangadas com os agressores, muitas outras – na maior parte do tempo – aprendem a ignorar e a ocultar os seus sentimentos de raiva. Além disso, a maior parte das culturas educam as raparigas e as jovens mulheres para serem boas, educadas e doces; as mulheres não são encorajadas a exprimir a raiva. Enquanto um rapaz zangado é visto como a realização do estereótipo masculino, uma rapariga zangada é mais asperamente repreendida; é vista como não refinada, imprópria, histérica, excessiva, ou melodramática. Nesta altura, vale a pena perguntar ao grupo as suas próprias experiências de expressão de raiva enquanto raparigas e jovens mulheres.

A raiva das sobreviventes pode ser, muitas vezes, destrutiva e mal orientada; por exemplo, às vezes podem atacar os assistentes sociais ou amigos apoiantes, em vez de enfrentar o abuso e procurar soluções no sistema legal. É importante encontrar formas de encorajar as mulheres a expressar a sua raiva e ajudá-las a canalizar a mesma para soluções construtivas.

Exercício 7b:

- Utilizando o material de Gestão da Raiva (Anexo 19), debata formas de lidar com situações indutoras de raiva.
- Pergunte ao grupo como lida com a sua raiva. Se o grupo considera que essas formas são positivas?
- Peça para que pensem em formas positivas de lidar com a raiva, e escreva as sugestões no *flipchart*.

A raiva, como o medo, é um sentimento muito importante que surge quando percebemos que as nossas fronteiras estão a ser violadas. Existem muitas razões para podermos sentir raiva: por exemplo, se sentimos ameaça à integridade, se os nossos direitos não forem respeitados, ou se nos sentirmos gravemente injustiçadas. É um sentimento poderoso que pode levar a uma acção positiva mas que também pode colocar a pessoa em risco.

3. Tempo para perguntas

Deixe algum tempo para colocação de questões relacionadas especificamente com esta sessão. Mostre-se novamente disponível para algumas questões após o fim da sessão.

4. Encerramento da Sessão

Peça ao grupo para pensar na sua própria gestão da raiva. Neste ponto, também, deve começar a discutir questões de encerramento. (Leia sobre isto na Sessão 12). Peça aos membros do grupo para preencherem uma ficha de avaliação.

Resolução de Problemas

- Este programa não se destina a terapia em grupo. Por esta razão, você não deve ser arrastada para uma discussão em profundidade dos sentimentos da infância. Se isto acontecer, ou se o que o grupo procura intensamente são respostas definitivas, poderia pensar em sugerir uma terapia individual. Algumas das participantes podem não saber o que implica uma terapia, assim pode sugerir convidar um terapeuta para esta sessão para explicar sumariamente o processo de terapia. É muito importante que qualquer trabalho com sobreviventes seja feito com um terapeuta que tenha um vasto conhecimento sobre violência doméstica e de terapia com sobreviventes.
- O tempo é, por si só, uma verdadeira questão nestas sessões. É provável que as mulheres falem muito em ambas as sessões, portanto vale a pena perguntar como elas se sentem sobre a redução do tempo ou à renúncia dos intervalos.
- Algumas mulheres ficam assustadas ou inseguras em relação à expressão da sua raiva, uma vez que, provavelmente a suprimiram no passado. Lembre o grupo que este é um lugar seguro e de não julgamento onde não serão repreendidas por partilhar os seus sentimentos.
- Aconselhe as mulheres a evitar confrontar o seu companheiro ou ex-companheiro violento, com a sua raiva. Esta sessão é estritamente sobre como lidar com a sua própria raiva.

- **Note** que deve ser dada especial atenção nesta sessão sobre a expressão de raiva com um parceiro ou ex-parceiro violento. Realce que a segurança das mulheres é prioritária. Tal como anteriormente, se alguma mulher quiser discutir a sua situação pessoal, organize uma sessão individual para avaliar o seu plano de segurança e faça com ela outra avaliação do risco.

Sessão 8 e 9

Assertividade e Fronteiras

Objectivos:

- Construir uma definição.
- Perceber porque é que as mulheres consideram difícil ser assertiva.
- Discutir a “Carta dos Direitos” (Anexo 12) em relação à assertividade e perceber como funcionam em conjunto.
- Diferenciar entre assertividade e agressão.
- Perceber como manter-se segura sendo assertiva.

1. Início das sessões

As próximas cinco sessões sobre os vários aspectos da assertividade (8 a 12 inclusive) necessitam de ser desenvolvidas. É importante salientar o equilíbrio entre teoria, discussão, apoio de grupo e prática; por esta razão as próximas duas sessões serão apresentadas em conjunto, fica ao critério da facilitadora decidir quando terminar uma sessão e iniciar a próxima.

Recapitule o que foi falado na sessão anterior e apresente resumidamente o que será discutido nesta sessão e nas sessões seguintes.

2. Competências em Assertividade e estabelecimento de Fronteiras

Exercício 8/9a:

- Peça às participantes para partilhar o que lhes vem à cabeça quando diz a palavra assertividade.
- Escreva todas as respostas no *flipchart* para discussão
- Usando o *flipchart*, peça ao grupo para pensar numa definição de assertividade.

Por vezes surgem comentários negativos como resultado do exercício anterior. Muitas vezes, assertividade é definida como agressão e pode, conseqüentemente, ser considerada particularmente negativa pelas mulheres; imagens de bruxa má e de cabra, todas elas cabem na ideia de mulheres históricas, zangadas e agressivas que são loucas e imprevisíveis. As mulheres podem ter medo de explorar a assertividade se a associarem a estas imagens. Podem também estar preocupadas com o facto de ao definirem fronteiras possam perder amigos e familiares.

É importante discutir como a mudança do comportamento e o re-estabelecimento de fronteiras podem levar ao conflito e tensão em alguns relacionamentos; mas ao exigir respeito próprio e o respeito dos outros, pode ganhar-se uma melhor compreensão daqueles que são verdadeiros amigos e daqueles que o não são. A perda de algumas relações pode ser o melhor a longo prazo. O comportamento assertivo nunca é o oposto de agressividade. É importante perceber que ao serem assertivas se respeitam a si próprias e mantêm o respeito pelos outros.

Exercício 8/9b:

É importante quando estiver a debater a assertividade voltar à “Carta dos Direitos” (Anexo 12) e demonstrar como esses direitos são os pilares básicos com os quais se constroem fronteiras e como pode protegê-los através de técnicas assertivas.

- Peça ao grupo para, durante cerca de 5 minutos, concluir o material: Avaliação dos Níveis de Assertividade (Anexo 20).
- Como um grupo, discuta quais os temas que as mulheres consideram mais difíceis de lidar em termos de assertividade e peça para explicar o porquê.
- Relacione cada questão com um dos direitos existentes na “Carta dos Direitos”.

Comparação entre comportamento assertivo e agressivo

Assertividade	Agressividade
<p>Expresse as suas necessidades, vontades e sentimentos sem invadir os direitos dos outros. Seja honesta, sincera e directa.</p>	<p>Expresse os seus sentimentos e necessidades à custa dos outros. Viole os direitos dos outros e tente dominar.</p>
Porquê a necessidade de ser assertivo?	Porquê ser agressivo?
<p>Para estabelecer fronteiras. Para procurar e obter o respeito dos outros. Para manter a sua auto-estima e o sentimento de <i>empowerment</i>. Para criar relacionamentos honestos e saudáveis.</p>	<p>Está zangada e quer alcançar o seu objectivo. Não está interessada nos sentimentos dos outros.</p>
O que é que ganha?	O que é que ganha?
<p>Ganha respeito e sente orgulho e tem o controlo da sua vida. Escolhe as pessoas que a apoiam de entre as que respeitam os seus limites. Aprende a proteger-se do abuso.</p>	<p>Ainda se sente zangada, culpada e sedenta de controlo. É abusiva para com os outros e torna-se violenta. Acaba por destruir os relacionamentos.</p>

3. Tempo para perguntas

Deixe algum tempo para colocação de questões relacionadas especificamente com esta sessão. Mostre-se novamente disponível para algumas questões após o fim da sessão.

4. Encerramento da sessão

Encoraje as participantes a encontrarem um “toque pessoal” para a sessão seguinte (e final). Peça aos membros de grupo para preencherem a ficha de avaliação.

Resolução de Problemas

- Tente manter a sessão divertida quando discutir exemplos. Desta forma mostra às participantes que a assertividade pode ser positiva!
- Alguns membros do grupo podem sentir que estão a ser mal-educadas quando estão a ser assertivas. Questione porque pensam que estão a ser mal-educadas e volte à discussão sobre fronteiras e direitos para mostrar que têm o direito de estabelecer as suas fronteiras. É importante trabalhar os mitos sobre mulheres que são assertivas.
- É necessário **máximo cuidado** antes de usar técnicas assertivas numa situação abusiva ou potencialmente abusiva. Assegure-se que fala sobre questões de segurança quando trabalha a assertividade e insista na ideia de que a segurança da mulher é em todos os momentos o mais importante.

Sessão 10 Técnicas de Assertividade

Objectivos:

- Ganhar uma melhor compreensão sobre assertividade.
- Aprender formas práticas de ser assertiva.
- Ganhar mais confiança em ser assertiva.
- Perceber a diferença entre assertividade e agressão.

1. Início da sessão

A sessão seguinte resulta das duas anteriores e focaliza-se mais detalhadamente nos vários aspectos da assertividade. Apresente resumidamente o que foi falado até aqui e o que será discutido nesta e nas próximas sessões.

2. Técnicas assertivas

É importante, nesta etapa, perceber como se podem utilizar técnicas assertivas em diferentes situações através de exemplos práticos. (Como anteriormente indicado, as mulheres consideram ser difícil, muitas vezes, no início entender a diferença entre agressividade e assertividade, os exemplos ajudarão.)

Exemplo de uma tentativa mal sucedida de ser assertiva:

Depois da primeira sessão sobre comportamento assertivo, Anca orgulhosamente informou o grupo sobre o seu comportamento com o homem dos bilhetes na estação de comboio. Quando ele decidiu fechar o serviço em frente dela, mesmo quando ela já estava na fila e tinha arriscado perder o seu comboio, ela começou a gritar que ele era um funcionário público preguiçoso, que ele devia envergonhar-se e que ela lhe desejava mal. O resultado foi que ele a insultou, fechou o balcão, e ela perdeu comboio continuando a gritar com ele muito depois de ele se ter ido embora.

Muitas vezes quando se trabalha a assertividade, as mulheres começam a estabelecer fronteiras, as questões da raiva surgem e devem ser trabalhadas eficazmente. É importante rever o tópico da raiva bem como o da agressividade quando se trata de assertividade porque às vezes, quando as sobreviventes começam a usar competências assertivas, dão-se conta do abuso que experienciaram nas suas vidas. Isto pode levar a sentimentos esma-

gadores de raiva que podem interferir gravemente com o comportamento assertivo. É importante que, algures durante as sessões sobre assertividade, a facilitadora avalie os níveis de raiva e fale novamente de sentimentos.

Na discussão do exemplo acima mencionado, os membros do grupo também devem considerar estratégias alternativas que Anca poderia ter usado para ser assertiva e alcançar o objectivo desejado. Isto pode conduzir a uma discussão mais geral sobre técnicas para agir assertivamente. O seguinte pode ser escrito no *flipchart* e ser usado como um ponto de discussão:

Oito Regras de Ouro da Assertividade

- Determine os seus objectivos e decida exactamente o que quer alcançar ou modificar.
- Fale na primeira pessoa, seja breve, escolha as palavras cuidadosamente.
- Não espere que todas as pessoas gostem das suas novas fronteiras. Se obtiver uma resposta agressiva, avalie o risco.
- Mantenha-se calma, firme e tente controlar a situação.
- Prepare o seu discurso antes de o fazer.
- Não peça desculpa; é sempre apropriado estabelecer fronteiras.
- Reafirme a sua posição se necessário.
- Depois da mudança avalie: como se sente, como correram as coisas, o que conseguiu, e como pode melhorar as suas técnicas assertivas no futuro.

As seguintes três técnicas assertivas podem ser muito úteis. Examine cada uma com o grupo, dando muitos exemplos.

O disco riscado

Esta técnica é muito útil quando se estabelece um limite e a pessoa com quem está a falar não está a ouvir ou começa a discutir consigo. É uma técnica simples na qual faz uma afirmação assertiva, e se necessário apenas a repita, repita e repita. A ideia é ser repetitiva e inflexível.

Exemplo da utilização com sucesso do disco riscado da assertividade:

Raveena estava a ter problemas em conseguir que o canalizador fosse arranjar o lavatório. De cada vez que Raveena chamava o canalizador, ele dava-lhe uma desculpa e dizia-lhe que lhe ligaria a avisar quando poderia ir. Obviamente ele nunca ligou ou apareceu para arranjar o lavatório.

Depois de aprender a técnica do disco riscado, Raveena dirigiu-se à loja dele de manhã cedo quando ela sabia que o encontraria e disse: “tenho de mandar arranjar o meu lavatório, diga-me quando pode ir, ou se você não puder ir dentro de três dias encontrarei outro canalizador”. Ele respondeu: “oh, sim, Senhora, eu ia ligar-lhe, estou quase a terminar e irei assim que for possível”.

Raveena respondeu: “muito bem, quando é que vai?”

Canalizador: “muito em breve, prometo.”

Raveena: “muito bem, quando é que vai?”

Canalizador: “escute, Senhora, sei que precisa do lavatório arranjado e tenho a certeza que conseguirei ir entre amanhã e o dia seguinte.”

Raveena: “é um progresso, mas tenho de saber exactamente quando é que vai”

Canalizador: “não posso ser exacto, porque não sei quando terminarei este trabalho que estou a fazer.”

Raveena: “você pode ser mais exacto, porque pode ir amanhã às 8h, e depois de terminar o trabalho em minha casa, pode ir para outro.”

Canalizador: “OK senhora, amanhã às 8.”

Raveena: “vou ligar-lhe hoje às 17h e amanhã de manhã às 7h 30m, somente para ter a certeza de que não se esquece.”

Canalizador: “não é necessário, eu irei.”

Raveena: “obrigado, mas vou ligar. Até amanhã!”

Falar em nome próprio

Esta técnica deve ser aplicada quando se está a tentar modificar uma situação não satisfatória. Não é apropriada para fazer ou recusar um pedido.

Exemplo da utilização desta técnica

“Solange está aborrecida porque o seu filho de 28 anos Bastien só vai a casa para deixar a sua roupa suja e para a ir buscar após alguns dias. Para explicar como ela se sente sobre a situação e para afirmar os seus limites, Solange confronta Bastien dizendo o seguinte: “estou aborrecida porque só apareces para deixar a roupa suja e vais logo embora. Sinto-me usada. Preferia encontrar-te para tomar um café, ou fazer algo em conjunto, que ambos gostássemos como ver um filme ou um jogo de ténis. Sinto que lavar a tua roupa suja não é da minha responsabilidade uma vez que és adulto. Se precisares de usar a minha máquina de lavar roupa talvez possamos combinar uma hora para que tu próprio possas usá-la.”

Neste caso, Solange identificou os seus sentimentos (“*sinto-me aborrecida*”), descreveu a situação sem culpabilizações (“*deixas a roupa suja e vais embora*”), explicou o efeito do comportamento (“*sinto-me usada*”), e descreveu o comportamento que ela gostaria (“*façamos algo em conjunto/usa-a [a máquina de lavar] sozinho*”).

Exercício 10:

- Distribua folhas brancas de papel, e peça às mulheres para pensar numa situação do passado em que as suas fronteiras tenham sido invadidas mas em que elas não tenham tido a confiança ou as técnicas para ser assertivas.
- As participantes devem escrever resumidamente como gostariam de ter respondido àquela situação, usando as quatro fases da técnica da mensagem.
 - Identificar os seus sentimentos.
 - Explicar o comportamento.
 - Explicar o efeito do comportamento nelas.
 - Descrever o comportamento que prefeririam.
- Pergunte às mulheres se alguém gostaria de ler em voz alta o seu exemplo ao grupo.

Sair de uma situação em que se perdeu o controlo

A terceira técnica refere-se à saída de uma situação em que se está a perder o controlo - por exemplo, se a pessoa se estiver a tornar desagradável, ofensiva, irónica, sarcástica ou agressiva. Neste caso, devem ser usadas as seguintes observações finais:

- “Isto não está a resultar. Falamos quando as coisas estiverem mais calmas.”
- “Tenho o direito a ser ouvida e tenho o direito a ser respeitada.”
- “Não permito que ninguém fale comigo dessa forma.”

Após terminar a conversa, vá-se embora rapidamente ou desligue o telefone. Se a pessoa realmente estiver interessada na comunicação numa base da igualdade, provavelmente, terá mais cuidado no futuro. Se isto não acontecer, então será evidente que está a querer manter o poder e o controlo e a não considerar os direitos dos outros.

3. Tempo para perguntas

Deixe algum tempo para a colocação de questões relacionadas especificamente com esta sessão. Mostre-se novamente disponível para algumas questões após o fim da sessão.

4. Encerramento da sessão

Encoraje as mulheres a encontrarem um toque pessoal para a próxima sessão. Peça às participantes para preencherem a ficha de avaliação.

Resolução de Problemas

- Tente manter a sessão divertida quando discutir exemplos. Desta forma mostra às participantes que a assertividade pode ser positiva!
- Alguns membros do grupo podem sentir que estão a ser mal-educados quando estão a ser assertivos. Questione porque pensam que estão a ser mal-educadas e volte ao debate sobre fronteiras e direitos para mostrar que têm o direito de estabelecer as suas fronteiras. É importante trabalhar os mitos sobre mulheres que são assertivas.

- **Prudência extrema** é necessária antes de usar técnicas assertivas numa situação abusiva ou potencialmente abusiva. Assegure-se que fala sobre questões de segurança quando trabalha a assertividade e reforce que a segurança da mulher é em todos os momentos o mais importante.

Sessão 11 **Pedidos e figuras de autoridade**

Objectivos:

- Entender por que é difícil fazer e recusar pedidos.
- Aprender como fazer uma reclamação assertivamente.
- Aprender como recusar um pedido assertivamente.
- Entender porque é que as figuras de autoridade são muitas vezes problemáticas para as sobreviventes.
- Aprender como lidar assertivamente com figuras de autoridade.

1. Início da sessão

Comece a sessão como anteriormente resumindo a última sessão e sumariando o que será discutido hoje. Convide os membros a partilhar o seu “toque pessoal”.

2. Fazer e recusar pedidos

Fazer e recusar pedidos pode por vezes ser muito difícil para as mulheres e ser especialmente desafiante para sobreviventes. Pode começar esta sessão trabalhando a partir de exemplos e introduzindo as perguntas resultantes da discussão de grupo.

Exercício 11a:

- Escreva no *flipchart* alguns exemplos de fazer e recusar pedidos. Seguem-se algumas sugestões:

Recusar um pedido:

- Obrigado pela oferta, mas não serei capaz de vir na próxima Sexta-feira porque já tenho outros planos.
- Infelizmente não serei capaz de ajudá-lo com as suas preparações porque tenho um compromisso com o centro da comunidade nesse dia.

Fazer um pedido:

- Tenho de pedir-lhe um favor. Se estiver disponível, podia tomar conta das minhas crianças amanhã de manhã das 10.00 às 11.30 porque tenho uma consulta médica à qual não quero faltar?
- Podia trazer-me pão e leite quando for à loja?

- Divida o grupo em pares e peça às participantes que alternadamente, recusem e façam pedidos.
- Após terem feito isto durante cinco minutos, reúna o grupo e discuta as dificuldades que possam ter surgido durante o exercício.

Porque é tão difícil fazer um pedido?

- **Auto-Reconhecimento**

Normalmente, a dificuldade principal em fazer um pedido tem a ver com o auto-reconhecimento. Não pensamos que merecemos ou temos o direito de fazer um pedido, e pensamos que o tempo das outras pessoas é mais valioso do que o nosso. Temos de reconhecer que somos dignas. Refira-se novamente à “Carta dos Direitos” (Anexo 12) para justificar esta posição.

- **Medo de rejeição**

Podemos ter medo do que a pessoa dirá e de que iremos sentir-nos rejeitadas pela sua recusa. É importante que tenhamos em mente que se outra pessoa não for abusiva, ele/ela está a recusar o pedido, não a rejeitar-nos enquanto pessoa. Teremos todas tido a nossa quota de recusas na vida, e podemos, provavelmente lidar com mais uma.

- **Necessidade de ter o controlo**

Pedir algo significa que precisamos de ajuda: percebemos que não podemos controlar tudo. Para algumas mulheres isto é um pensamento muito ameaçador. Muitas sobreviventes sofreram uma vida caótica e imprevisível que é vivida em muitas famílias violentas, e por conseguinte desenvolveram uma necessidade profunda de controlar o seu ambiente. Contudo, o controlo é muitas vezes mais imaginado do que verdadeiro.

À luz da sua nova consciência das fronteiras, direitos e assertividade, as participantes podem estar a começar agora a ter uma ideia diferente (e melhor) do que significa “controlo”. Fazer pedidos deve permitir aos membros do grupo começarem a sentir-se mais forte e mais capazes, e assim serem capazes de estabelecer fronteiras de uma forma apropriada e pedir ajuda quando necessário.

- **Medo de usar outros**

O medo de usar os outros quando se fazem pedidos está também ligado ao nosso baixo sentimento de auto reconhecimento. Contudo,

se estivermos a fazer o nosso pedido de um modo honesto e aberto, também podemos aceitar o facto de que a outra pessoa tem o direito de dizer não. A responsabilidade de estar (ou não) disponível para os outros pertence à própria pessoa.

Porque é que recusar um pedido é tão difícil?

- **Não sabemos como dizer “NÃO” de um modo assertivo**

Pode ser difícil entender uma recusa como uma forma de estabelecer uma fronteira. Em vez disso, pode ser mais fácil cair na armadilha de sentir-se culpada ou obrigada a agir de acordo.

- **Sentimo-nos egoístas**

É difícil recusar um pedido porque podemos sentir-nos egoístas, pondo as nossas necessidades e desejos em primeiro lugar. Lembre-se de que a nossa auto-valorização deve ser pelo menos igual à valorização dos outros.

- **Medo de rejeição**

Tememos que se recusarmos pedidos, não iremos ser mais amadas. Queremos que as pessoas gostem de nós e o nosso medo da rejeição muitas vezes faz-nos fazer coisas que preferiríamos não fazer. É importante ter em mente que as pessoas que realmente se preocupam connosco gostam de nós tal como somos, e que gostarão de nós mesmo se estabelecermos fronteiras claras.

- **Queremos ter controlo**

Queremos tratar de tudo e muitas vezes pensar que podemos fazer tudo e dar conta de todos os pedidos. Dizer não faz-nos dar conta que não conseguimos controlar tudo o que vai surgindo, embora gostemos que as pessoas nos vejam dessa forma. Devemos trabalhar no sentido de nos sentirmos como um ser humano valioso, mesmo quando dizemos não a certas coisas.

- **Pode tornar-se perigoso**

Se estivermos em confronto com alguém que é violento, pode ser perigoso recusar um pedido. Nessas circunstâncias, os nossos medos podem ser realistas, e devemos ter em mente que a segurança é sempre a primeira prioridade.

Dicas úteis para dizer NÃO:

- Quando disser não, diga-o claramente e sem qualquer explicação detalhada.
- Pode adiar a sua decisão. Se estiver inseguro quanto ao pedido, ou se quiser dizer não mas não tem coragem, peça algum tempo para pensar nele. (Isto é muito importante de lembrar!)
- Minimize as suas desculpas – não há nada para pedir desculpa.

Lidar com figuras de autoridade

O procedimento com figuras de autoridade pode ser muito desafiante para mulheres que experienciaram violência doméstica, uma vez que estas figuras são vistas como pessoas numa posição de poder. É difícil ser assertivo com pessoas como um chefe/patrão, advogado, médico, assistente social, juiz, e assim por diante; mas é importante ter em mente que todas as pessoas têm os mesmos direitos para respeitar, e essas figuras de autoridade também devem respeitá-la.

Uma técnica que pode ser útil nessas situações é a técnica do disco riscado, sobretudo, quando acredita que a figura de autoridade está a ignorar a sua opinião ou a desvalorizar os seus comentários. Se, contudo, sentir que a figura de autoridade é hostil ou abusiva, saia assim que for possível. Nunca deve permanecer numa situação que sinta que é perigosa.

3. Tempo para perguntas

Despenda algum tempo para esclarecer alguma dúvida sobre esta sessão. Mostre-se, mais uma vez disponível durante algum tempo após a sessão para perguntas que possam surgir.

4. Encerramento da sessão

Encoraje o grupo a partilhar o seu “toque pessoal” para a próxima sessão. Peça ao grupo para preencher o formulário de avaliação.

Resolução de Problemas

- Tente tornar a sessão divertida quando der exemplos ou fizer *roleplays*³⁷.
- O grupo pode resistir aos exercícios. Explique que a assertividade leva tempo e exige muita prática, portanto precisam de continuar com diferentes *roleplays*.
- Parte do grupo pode sentir que estão a ser rudes ao ser assertivas nos *roleplays*. Pergunte-lhes porque pensam que estão a ser rudes e volte à discussão das fronteiras e dos direitos: explique que têm o direito de afirmar as suas fronteiras. É importante trabalhar os mitos sobre o facto de a assertividade não ser apropriada para mulheres.
- Realce que a segurança da mulher é sempre prioritária e lembre os membros do grupo da possibilidade de sessões individuais.

.....
³⁷ Método em que alguém participa através de representação, num papel de “faz de conta”.

Notes

Sessão 12 Prática Assertiva

Objectivos:

- Ganhar confiança na utilização de competências assertivas.
- Identificar e aprender como superar os obstáculos que as mulheres poderão enfrentar ao serem assertivas.
- Começar a lidar com a realidade do fim do programa.

1. Início da sessão

Comece a sessão como anteriormente resumindo a última sessão e sumariando o que será discutido hoje. Convide as participantes a partilhar com os membros seu “toque pessoal”.

2. Praticar assertividade

Há vários modos de conseguir pôr o grupo a trabalhar na prática assertiva e é realmente importante dedicar tempo a esta questão.

É imperativo ter uma palavra de prudência sobre situações da vida real quando se pratica a assertividade no contexto de grupo. Por exemplo, ser assertiva com um chefe verbalmente abusivo – uma pessoa poderá restabelecer os seus direitos mas também arriscará ser despedida. Ser assertiva com um parceiro violento pode ser perigoso. A assertividade deve ser usada com cautela em situações de violência, onde o factor principal é a segurança.

Exercício 12:

- Divida o grupo em pares
- Dê a cada par uma das seguintes situações de *roleplay* e peça-lhes para que, uma de cada vez, pratique as técnicas de assertividade que aprenderam na semana anterior:
 - O seu advogado responde às suas chamadas e não é informada sobre a sua situação legal.
 - O seu colega sai frequentemente mais cedo e pede-lhe para o substituir. Você gostaria que, de forma alternada, saíssem ambos mais cedo.

- A sua irmã deixa, muitas vezes, as crianças consigo quando vai às compras, mas quando você lhe pede para cuidar das suas, ela tem sempre uma desculpa pela qual não pode fazê-lo.
- O seu namorado (não violento) tem por hábito quando chega a casa, tomar um duche e de seguida, sentar-se ao computador, dizendo sempre que precisa de algum “tempo para relaxar” depois do trabalho. Você sente que quando chega a casa seria bom jantar primeiro e descansar em conjunto posteriormente. Tem de pensar numa solução que seja boa para os dois.
- O seu filho de 17 anos volta para casa do seu treino de futebol e deixa a roupa suja no saco para que a lave e prepare para o próximo treino. Você acha que está na altura dele tomar responsabilidade pelas suas actividades.
- Foi sempre esperado de si a preparação das refeições, lavar a louça pela sua família e gostaria de renegociar as responsabilidades de casa.
- A sua mãe espera que lhe ligue todos os dias às 20h20, mas nem sempre lhe é conveniente.
- Um dos seus colegas espera que desempenhe uma tarefa aborrecida que não faz parte das suas tarefas laborais mas sim das dele. Você sempre o fez, mas agora pretende que o seu colega assuma esta responsabilidade.
- Depois de terem feito isto durante cerca de 5-10 minutos, reúna o grupo e discutam as dificuldades que possam ter surgido.

3. Procedimento em relação ao encerramento

Outro tópico que deve ser tratado nestas sessões é o fim próximo das mesmas. Nesta altura, o grupo provavelmente ter-se-á tornado uma parte realmente importante das vidas das mulheres. Pela partilha das suas experiências pessoais, as participantes apercebem-se – muitas vezes, pela primeira vez nas suas vidas - que as experiências da violência são comuns a muitas outras mulheres, bonitas, inteligentes e capazes. Este conhecimento ajuda a atenuar os sentimentos de isolamento e de culpa que o agressor incutiu deliberadamente nelas. A experiência de grupo constitui, muitas vezes, o primeiro momento em que as mulheres são capazes de ver os efeitos da violência noutras mulheres e crianças, criando assim empatia em relação a outras sobreviventes, mas também em relação a si próprias. Elas são, também, capazes de ver o valor de outras mulheres, sentir raiva em relação à forma injusta como são tratadas.

Por vezes, as perguntas da dependência, que são tão prevalentes em relações abusivas são transferidas para o grupo; por isso, nesta etapa, é importante começar a trabalhar as perguntas, de como as mulheres se sentem em relação à finalização do grupo. Normalmente, isto é sentido como algo muito triste e deprimente, e vai precisar de tempo para trabalhar o "luto" como um grupo, para que os sentimentos de depressão possam ser contidos quando o fim chegar. Isto dará aos membros do grupo algum tempo para pensar como gostariam de fechar o grupo; por exemplo, possivelmente fazendo uma festa, ou uma refeição na qual cada membro trouxesse comida e bebida.

4. Tempo para perguntas

Dedique algum tempo a esclarecer alguma dúvida sobre esta sessão. Mostre-se, mais uma vez disponível durante algum tempo após a sessão para perguntas que possam surgir.

5. Encerramento da sessão

Encoraje o grupo a dar o seu "toque pessoal" para a próxima sessão no sentido do que é necessário ser aprendido. Peça ao grupo para preencher o formulário de avaliação.

Resolução de problemas

- O tempo é, provavelmente uma questão nesta sessão. Assegure-se que há tempo suficiente para praticar a assertividade através de diferentes roleplays. Por esta altura o grupo deve estar a ganhar confiança e, por isso, começará a verbalizar cada vez mais. Dê um tempo extra para este crescimento, mas tente manter o formato da sessão.
- **Cautela extrema** deve ser expressa nesta sessão sobre a assertividade numa situação de violência. Fale sobre as questões de segurança quando trabalhar a assertividade. Realce que a segurança das mulheres é sempre prioritária. Explique que, no seu dia-a-dia, as mulheres devem levar as coisas lentamente e dar tempo para se adaptarem a estas grandes mudanças. É sempre importante considerar todos os aspectos das consequências da mudança.

- Se as mulheres estiverem tristes sobre o fim do programa, assegure-se de que realça os aspectos positivos que advêm com o encerramento. Será triste, mas também será excitante. Sugira que esta será uma oportunidade de praticar as técnicas de assertividade que aprenderam para lidar com a tristeza e concentrarem-se nos aspectos positivos das suas vidas.

Sessão 13 Relacionamentos

Objectivos:

- Identificar as diferenças entre relações saudáveis e não saudáveis.
- Ganhar uma compreensão das expectativas, muitas vezes, não realísticas das representações estereotipadas do amor romântico.
- Distinguir quando o conflito é saudável e quando não é.

1. Início da sessão

Comece a sessão como anteriormente recapitulando a última sessão e sumariando o que será discutido hoje. Convide as participantes a partilhar com os membros o seu “toque pessoal”.

2. Relações saudáveis

Exercício 13a:

Comece o debate sobre o amor: peça às participantes para definirem o amor verdadeiro. Escreva as suas respostas no *flipchart*. Provavelmente surgirá uma mistura de respostas, mas escolha apenas ideias como estas para a discussão:

- dois tornarem-se um;
- encontrar uma alma gémea;
- amor à primeira vista;
- encontrar a cara metade;
- sentimento de um todo, completo.

Todas as definições de amor verdadeiro enumeradas acima são vistas como românticas. No entanto podem ser prejudiciais no sentido em que vêm as pessoas incompletas enquanto indivíduos e com a necessidade de encontrar alguém com quem se fundir.

Sugira ao grupo que se “dois se tornam um”, é provável que uma personalidade domine a outra. Em vez disto, pergunte às participantes o que pensam de uma relação não como uma entidade, mas como três. Dentro de uma relação, há duas pessoas autónomas, mas provavelmente com interesses e crenças semelhantes, e uma terceira entidade, que é o casal. Tendo uma terceira entidade as pessoas não precisam de ser dominadoras ou subordi-

nadas pois há liberdade de ser ela própria. Este “par” não é simplesmente um conceito; pode tomar decisões ou ter ideias que não existem na pessoa singular; por exemplo, as pessoas em separado podem não ser capazes de decidir comprar uma casa, mas como um par esta decisão pode ser tomada. É importante entender que esta terceira entidade não as destrói embora as possa afectar. A “morte” do “nós” não impede que cada um, enquanto indivíduo, continue a viver como um todo e com possibilidade de no futuro voltar a criar um outro “nós”³⁸.

Como começar uma relação de igualdade?

A pessoa com um sentido saudável de auto-valorização tende a estabelecer fronteiras eficazes e geralmente atrai pessoas semelhantes. As relações saudáveis tendem a começar quase do mesmo modo que as não saudáveis; há uma atracção inicial, normalmente, por causa de interesses semelhantes, um sentido partilhado de crenças e química física. Uma relação madura, adulta começa a partir daí e deve desenvolver-se com tempo, paciência, gargalhadas e compreensão para que possa crescer.

Em contraste, as relações não saudáveis ficam rapidamente intensas e “aceleradas”; e o compromisso prematuro pode ser um sinal de relação não saudável. Além disso, os parceiros violentos tentam, muitas vezes, “assumir” a vida da mulher, por exemplo, oferecendo-se para resolver os seus problemas habitacionais, problemas com as crianças ou relacionados com trabalho. As mulheres devem ser cautelosas em relação a soluções que lhes retiram o poder e o controlo da situação.

Exemplo:

Emily é uma mulher divorciada com duas crianças. Trabalhou muitas horas e começou de manhã cedo. Foi forçada a voltar a viver com os seus pais quando se divorciou para que eles a ajudassem a cuidar das crianças. Emily cedo ficou descontente, porque sentia que não passava tempo suficiente com as crianças. Quando Emily se sentia muito em baixo com a sua vida encontrou Andrew que chegou como “um cavaleiro andante”. Ele ofereceu-se para assumir a responsabilidade

³⁸ Friedman, M. (1998) ‘Romantic Love and Personal Autonomy’ in P. French and H. Wettstein (eds) *The Philosophy of Emotions, Midwest Studies in Philosophy, vol. 22* (Indiana: Notre Dame University Press, pp.162-81

por ela e pelas crianças. No primeiro mês de namoro, Andrew pediu a Emily para deixar o seu emprego, ser uma mãe caseira e viverem juntos. Inicialmente, para Emily, parecia um sonho tornado realidade, por isso ela aceitou a sua oferta. Contudo, quando Emily estava sob o domínio de Andrew, ele rapidamente se tornou violento com ela e com as suas crianças. Ela então percebeu que não foi o amor e a compreensão que motivaram as suas ofertas, mas sim a sua necessidade de controlar e dominar. Naquele momento, Emily estava desempregada e sentia-se bastante impotente.

Exercício 13b:

- Usando a Roda de Igualdade de Duluth (Anexo 15), debata com o grupo os diferentes elementos de uma relação de igualdade.
- Continue a comparar as diferenças entre a Roda da Igualdade e a Roda do Poder e do Controlo de Duluth.
- Pergunte aos membros do grupo como se sentiriam como mulheres se estivessem envolvidas numa relação saudável e escreva as suas respostas no *flipchart*.

Amor e romance

O amor romântico muitas vezes desempenha um papel fundamental na forma como construímos as nossas ideias sobre o amor e os relacionamentos; no entanto, muitas das ideias que adquirimos através da televisão, novelas românticas e filmes não são realmente boas representações de relações de igualdade. Algumas são representações muito estereotipadas do que é geralmente tido como sendo “amor verdadeiro”, e os papéis de homens e mulheres no mesmo.

Exercício 13c:

- Pergunte às mulheres o que entendem por “romântico” e escreva as suas respostas no *flipchart*.
- Olhando para o *flipchart*, peça ao grupo para dar exemplos de como o romance é retratado na sociedade; por exemplo, os contos de fadas de meninas jovens nas quais o cavaleiro resgata a donzela incapaz; novelas; revistas femininas, etc. (pode ser uma boa ideia dar também alguns exemplos). Podem as mulheres

identificar-se com estes retratos de relacionamentos românticos?
Será que estes referenciais são realistas?

- Olhando novamente para a Roda da Igualdade de Duluth, consideram os membros do grupo que as relações românticas estereotipadas podem ser iguais?

O romance baseia-se muito em ideias estereotipadas de feminilidade e masculinidade que podem ser inacreditavelmente alienantes para muitas mulheres (e homens) na vida real. Esta ideologia romântica heterossexual prende as mulheres em categorias rígidas que muitas vezes não coincidem com as realidades das suas vidas, e tenta negar-lhes a liberdade de se expressarem emocional, física e sexualmente. As consequências de tais crenças estereotipadas são os sentimentos de inadequação e alienação.

É mais útil perceber que os homens e as mulheres são, em muitas coisas, muito semelhantes, e muitas vezes partilham os mesmos desejos e sentimentos. Encontrar semelhanças num relacionamento depende do reconhecimento de cada pessoa pelo que ela é e não compartimentá-la em caixas “de quem ou como deveriam ser”.

Deve haver conflito nas relações, e como deve ser tratado? Quando há dois indivíduos separados, haverá sempre conflito em algum momento na relação. O desafio está em como gerir o desacordo com o respeito.

Exercício 13d:

- Usando o *flipchart*, divida a folha em duas, com uma secção intitulada o Conflito Saudável e outra Conflito Não Saudável.
- Peça ao grupo para pensar em exemplos que destaquem ambas as situações, e que apresentem as razões das suas sugestões. O seguinte diagrama dá alguns exemplos.

Conflito saudável	Conflito não saudável
Justiça nos desentendimentos.	Injustiça nos desentendimentos.
Não ter medo da violência ou do abuso verbal.	A ameaça da violência está sempre presente.
Discutir os pontos de discórdia.	O problema actual fica encoberto – trazendo coisas relativas ao passado, culpando os familiares.
Comunicação honesta de sentimentos, usando técnicas de assertividade.	A negação dos factos e tentativa de colocar os outros na defensiva.
Falar um de cada vez. Acordar num intervalo quando a tensão aumenta.	Interrupções constantes, ignorar o outro, recusa em falar.
Respeito.	A tensão aumenta até ao ponto de explosão Insultos pessoais, chamar nomes.
Disponibilidade para dizer “eu sinto muito”	Recusa em assumir a responsabilidade quando erra, e tendência a culpar os outros.
Ambos têm a sensação de ter lidado bem com o assunto.	A pessoa que tem o controlo ganha à outra.

3. Tempo para perguntas

Dedique algum tempo para esclarecer alguma dúvida sobre esta sessão. Mostre-se, mais uma vez disponível durante algum tempo após a sessão para perguntas que possam surgir.

4. Encerramento da sessão

Encoraje o grupo a partilhar o seu “toque pessoal” para a próxima sessão. Peça ao grupo para preencherem o formulário de avaliação.

Resolução de Problemas

- Alguns membros podem considerar difícil aceitar que as suas relações, actuais ou passadas, não são o que o programa considera saudáveis. As participantes podem sentir que isto é totalmente por sua culpa. Concentre-se nos aspectos positivos que aprenderam e realce que, gradualmente, têm o poder de mudar; este grupo é um passo para a mudança.
- Alguns membros podem achar esta sessão difícil porque sentem que já não sabem qual a sua identidade. Faça algumas perguntas que farão com que as mulheres comecem a pensar nelas como indivíduos. Ao entrarem neste programa, as mulheres decidiram, autonomamente, que merecem mais e querem modificar a sua situação para melhor.
- É muito importante que o conceito de saudável não seja confundido com ser perfeito. Realce as diferenças!
- Algumas participantes, se forem solteiras, podem sentir-se demasiado cansadas para pensar sequer em criar uma relação saudável. Isto está correcto. Isto é aceitável. Se isto surgir, use-o como um exercício; por exemplo, pergunte às mulheres o que pensam que ganham sendo solteiras. As suas vidas não estão só focalizadas nos parceiros e podem ter vidas preenchidas sem eles.

Sessão 14 | **Fins e Novos Começos**

Objectivos:

- Recapitular o que foi aprendido no programa.
- Celebrar os êxitos do programa e o percurso que as mulheres já fizeram.
- Conhecer cada uma num ambiente mais social e menos estruturado.
- Ganhar uma consciência das forças individuais de cada uma.
- Aceitar o fim do programa.
- Antecipar novos começos.

1. Início da sessão

Sumarie o que foi abordado até aqui e o que será discutido nesta sessão final.

2. Fins e novos começos

O grupo tornou-se um ambiente seguro em que era possível experimentar novos modelos de comportamento. Para muitas mulheres, foi a primeira vez em que ouviram outras mulheres e partilharam experiências semelhantes. Isto quebra os seus sentimentos de isolamento e cria fortes laços entre elas.

Por essa razão, é importante ter começado a questão do encerramento das sessões de grupo algumas sessões antes do próprio encerramento e reconhecer que o fim do grupo pode ser difícil. Contudo, a esta altura, os membros do grupo estarão prontos, apesar da tristeza, para o final das sessões.

Poderá planear um jantar especial de encerramento ou uma festa para a sessão final. Também pode sugerir que cada mulher traga um presente.

Exemplo:

No encerramento de um dos grupos, Mai Ly fez umas pedras especiais para cada uma das mulheres. Ela pintou à mão cerca de uma dúzia de pequenas pedras a que juntou uma pequena mensagem. Depois pediu a cada uma das mulheres (incluindo a facilitadora) que escolhessem uma pedra. De facto ela tinha escrito e pintado cada uma das pedras a pensar em cada uma das mulheres e, a maior parte das mulheres acabou por escolher a "sua pedra". Foi um presente muito comovente para o grupo.

Este é o momento para realçar o quanto foi conseguido. Poderá criar um certificado para cada mulher que a congratula pela realização do programa *Poder Para Mudar*. O grupo é uma fantástica forma de começar a experimentar novas competências, mas depois disso, estas competências devem começar a fazer parte da vida diária; isto é, a assertividade deve tornar-se a forma comum de lidar com várias questões.

É importante, no encerramento, dar a cada participante tempo para partilhar o que ela ganhou com o grupo. Realce como a triste ocasião do fim do grupo é realmente um novo começo, permitindo-lhes levar esta experiência mais além, no seu dia-a-dia. Também, não há nenhuma razão para que as amizades que se desenvolveram durante o grupo terminem. As mulheres podem permanecer em contacto e pode estimular o grupo a encontrar-se depois do fim do programa.

Exercício 14:

É bom para as mulheres terem algo do grupo que possam levar com elas, portanto recomendamos que personalize algumas pedras bonitas ou cartões decorativos, e que os traga para o grupo.

- Pergunte a cada participante o que considera serem as suas forças.
- Escreva essas características na pedra ou cartão e dê à mulher para que possa levar consigo.

3. Tempo para perguntas

Deixe algum tempo para a colocação de questões relacionadas especificamente com esta sessão. Mostre-se novamente disponível para algumas questões após o fim da sessão.

4. Avaliação

É importante que – além das fichas de avaliação semanais – cada mulher preencha uma ficha de avaliação final (Anexo 6). Explique a importância da avaliação e de dar às mulheres a possibilidade de se exprimirem anonimamente sobre como elas se sentem e a possibilidade de se fazerem ouvir.

5. Encerramento da sessão

Embora esta sessão seja menos estruturada do que as restantes e seja mais social na sua natureza, é ainda importante fazer o encerramento final. Agradeça às mulheres por terem assistido ao programa e fale um pouco sobre como sentiu esta experiência de grupo, destacando tudo o que foi positivo. Peça a cada mulher para dizer o que ela sentiu ser o aspecto mais importante do programa que a influenciou. Informe que estará disponível depois da sessão e para suporte individual nas próximas duas semanas e que também pode dar referências de outras instituições, programas ou serviços. Peça às participantes para preencher a Ficha de Avaliação Final. A seguir é a hora de dizer adeus.

Resolução de Problemas

- Assegure-se que os recursos para apoios futuros são disponibilizados.
- Tenha disponível informação sobre programas ou outros recursos sobre os quais pensa que as mulheres possam estar interessadas agora que o grupo terminou.
- A sessão social não é estruturada como o resto do programa; portanto tem o potencial para ser um pouco “desestruturada” de vez em quando. Assegure-se que tem já algumas ideias para o início da conversa.

- Agora que o programa terminou, saliente que a segurança das mulheres é sempre uma prioridade. É uma boa prática arranjar uma sessão individual com cada mulher e executar uma avaliação de riscos, assim como avaliar o seu plano de segurança. Se necessário, actualizar e analisar um outro apoio.
- Não é uma boa prática não só aceitar encontrar-se com o grupo novamente como também é importante para as mulheres aceitar o encerramento. Contudo, a facilitadora deve avaliar a situação e um pouco de flexibilidade pode ser permitida, se as fronteiras tiverem sido estabelecidas anteriormente. Em todo o caso, os membros do grupo são livres de se encontrarem como amigos ou como indivíduos.

O Testemunho de uma sobrevivente sobre o que ganhou por assistir ao grupo de suporte:

A convicção de que os meus problemas são reais assim como os meus sentimentos em relação aos mesmos. Aprendi formas para lidar com os meus problemas e ganhei uma pequena comunidade onde me posso abrir.

BIBLIOGRAFIA

Friedman, M. (1998) '*Romantic Love and Personal Autonomy*' in P. French and H. Wettstein (eds) *The Philosophy of Emotions, Midwest Studies in Philosophy, vol. 22* (Indiana: Notre Dame University Press, pp. 162-81

Walker, L. E. (1979) *The battered woman*. (New York: Harper & Row).

WAVE Network (2006) *Bridging Gaps – From good intention to good cooperation* Vienna:

WAVE. Disponível em:

<http://www.wave-network.org/start.asp?ID=284&b=11>

8

Poder Para Mudar: Grupos de Ajuda-Mútua sem facilitadora

8.1. INTRODUÇÃO

Este manual centra-se, essencialmente, em programas de grupo de suporte com facilitadora que têm um início, um meio e um fim programados e que usam sessões estruturadas que implicam exercícios específicos. Neste capítulo, contudo, apresentamos resumidamente grupos de ajuda-mútua abertos e fechados sem facilitadora, onde a ênfase recai no facto de serem as próprias participantes que decidem a direcção do programa e o conteúdo do grupo.

O principal objectivo deste tipo de grupo é o *empowerment* das mulheres sobreviventes de violência. Muitos dos benefícios da participação em grupos de ajuda-mútua abertos e fechados, resultam das próprias participantes decidirem a direcção, a organização do programa e o conteúdo do grupo.

Através da interacção social, participação no processo de tomada de decisão, e expressão dos seus sentimentos, ideias e experiências, os membros do grupo estimulam o desenvolvimento da sua autonomia, auto-estima, autoconfiança e estabilidade emocional. Também ganham força e reconhecimento através do seu envolvimento no processo de grupo e da partilha de experiências, ideias e opiniões com outras sobreviventes.

Este tipo de grupo tem um formato aberto e fechado e sem facilitadora, podendo por isso ser mais adequado a mulheres que têm dificuldade em garantir uma participação regular nas sessões ou por um período de tempo longo.

Este capítulo poderá ser útil a mulheres sobreviventes que queiram fundar o seu próprio grupo. Muitos dos conteúdos dos capítulos anteriores podem ser relevantes para os grupos de ajuda-mútua. Recomendamos por isso a leitura de todo o manual uma vez que existem partes consideráveis que se cruzam. Por exemplo, o Capítulo 3 – Desenvolvimento e Gestão do Grupo, cobre questões importantes que devem ser sempre tidas em conta, por exemplo:

- como avaliar o risco;
- como fazer a disseminação do grupo;
- como estabelecer parcerias;
- como gerir e angariar dinheiro.

No Capítulo 4 – Políticas e Protocolos de Grupo, dá-se ênfase ao trabalho interno do grupo e oferecem-se vários exemplos sobre como lidar com aspectos problemáticos.

Neste modelo os profissionais não estão directamente implicados na gestão do grupo de ajuda-mútua, apesar de serem importantes pelos seus contributos; em particular pelo fornecimento de informação técnica, recursos da comunidade e compreensão das questões de risco e segurança.

8.2. BENEFÍCIOS

Estes grupos de ajuda-mútua são dirigidos e organizados por sobreviventes. Um dos benefícios deste tipo de grupos advém de caber às participantes decidirem autónoma e colectivamente quais são as temáticas das sessões de grupo.

O processo de grupo constitui a maior riqueza do próprio grupo – as mulheres criam um espaço para se relacionarem umas com as outras, como pares, estabelecem fortes ligações entre si e desenvolvem relações de apoio baseadas na partilha de experiências. Esta dinâmica gera uma atmosfera de compreensão, encorajamento e suporte, que, por sua vez, reduz os sentimentos de solidão, vergonha e isolamento que tantas vezes acompanham as relações violentas.

Benefícios identificados por algumas mulheres que participaram em grupos de ajuda-mútua:

- sentem-se ouvidas e compreendidas;
- sentem que não estão sozinhas;
- sentem que são respeitadas nas suas decisões;
- sentem que têm um espaço de partilha;
- sentem que adquirem mais conhecimento sobre violência doméstica;
- sentem-se mais próximas de outras mulheres através do companheirismo e apoio;
- sentem que desenvolveram maior autonomia na gestão dos seus problemas e preocupações.

8.3. GESTÃO

Fundar um grupo

Para fundar um grupo, precisa de ter um conjunto de mulheres (grupo inicial) para partilhar as várias responsabilidades. Um grupo inicial pode ser criado entre amigas e conhecidas, via organizações profissionais, ou através de contactos em conferências, seminários, entre outros. O grupo inicial deve encontrar-se regularmente e organizar os aspectos práticos da gestão especialmente nas fases iniciais, que tendem a ser as que mais tempo consomem. Devem também assegurar as reuniões e partilhar as tarefas de facilitação de grupo.

Papéis e responsabilidades no contexto de grupo

O papel de profissionais neste tipo de grupo não é de liderança, tomada de decisão ou facilitação, mas deverá ser principalmente de consultoria; por exemplo, fornecendo informação especializada e sobre recursos correctos e actualizados, apoiando o grupo

inicial quando este se confronta com problemas ou para responder a determinados pedidos do grupo. É importante que qualquer profissional, exterior ao grupo, respeite a autonomia do mesmo e discuta e negocie o seu envolvimento.

O grupo inicial de mulheres pode assegurar a facilitação do grupo. Posteriormente as participantes podem eleger uma facilitadora para a próxima ou próximas sessões.

É importante que os membros do grupo definam, aceitem e se comprometam em relação a certos papéis e responsabilidades, como:

- quem será responsável pela facilitação do grupo, no geral ou para determinadas sessões?
- quem será a facilitadora secundária, se esta necessidade for identificada?
- quem fará a preparação para as sessões de grupo, por exemplo preparação dos materiais, apoio aos convidados, fixar o local das reuniões, organização dos intervalos para cafés e assim por diante?

Participantes

Cada grupo é definido pelas mulheres que o constituem. Todas as participantes são mulheres. Embora os homens também possam experienciar violência doméstica, os homens e as mulheres não devem assistir ao mesmo grupo, uma vez que isso inibe a revelação, pode reduzir a sensação de segurança e reduz drasticamente a eficácia. As sobreviventes de violência doméstica, muitas vezes, terão tido experiências traumáticas com o sexo oposto. Em grupos mistos, as mulheres podem não se sentir suficientemente seguras para falar honesta e livremente sobre a sua vida. A segurança e o sentir-se seguro, são da máxima importância para as sobreviventes. Sabe-se que as mulheres se sentem mais seguras e mais cómodas num ambiente só de mulheres³⁹. Algumas mulheres, também, poderiam ter dificuldade na expressão da sua raiva em frente a homens. Outras participantes poderiam despende muito tempo a defender homens em geral, porque estariam preocupadas com a possibilidade dos homens presentes se poderem sentir ofendidos com alguma afirmação.

Em relação aos grupos de ajuda-mútua sem facilitadora, há geralmente dois tipos de participantes:

- mulheres que estão interessadas em fundar um grupo de ajuda-mútua e em tornar-se membro do grupo inicial (acima mencionado), que têm a disponibilidade para apoiar outras mulheres e as competências para interagir em situações de grupo;
- mulheres que estão interessadas em participar num grupo que já está estabelecido e em funcionamento.

Para obter mais informações sobre o perfil de participantes, por favor veja o Capítulo 3 – Desenvolvimento e Gestão do Grupo.

.....
³⁹ Women's Resource Centre (2007) *Why women only? The value and benefits of women for women services* (London: Women's Resource Centre) p.52. Disponível em: <http://www.wrc.org.uk/downloads/Polycystuff/whywomenonly.pdf>

8.4. REGRAS DE FUNCIONAMENTO

É fundamental estabelecer algumas regras básicas de funcionamento para garantir a segurança, a igualdade e a equidade do grupo (ver Anexo 11 – Linhas Orientadoras do Processo Básico). As regras devem ser discutidas e acordadas em grupo. Poderá valer a pena considerar a adaptação de um contrato de grupo com o objectivo de estimular todas as participantes a apoiar as regras de grupo (ver Anexo 8). Se este é o caso, todas as participantes deverão ter uma cópia deste documento, que deve estar disponível para consulta durante as reuniões, e quando possível fixo e visível para que todas as participantes possam ver.

Existem algumas regras que são essenciais para um trabalho de grupo eficaz; inclusive:

- **Confidencialidade:** o local das reuniões, os nomes, a identidade e qualquer informação pessoal sobre os membros do grupo não deve nunca ser revelada a ninguém fora do grupo, em nenhum momento durante ou depois do grupo. A única excepção põe-se sempre que há uma ameaça séria à vida ou à saúde de uma criança; em tais casos, deve informar-se um profissional que legalmente será obrigado a comunicar às autoridades (por exemplo a polícia, ou serviços de apoio à família e à criança) a existência de uma criança em risco.
- **Drogas/Álcool:** o Álcool e as substâncias ilegais não devem ser trazidos para o grupo em momento algum. Os membros não devem vir ao grupo se estiverem sob o efeito de álcool ou outra substância.
- **Violência:** Não é permitida nenhuma forma de violência (verbal, psicológica ou física) no grupo.
- **Contactos:** Deve ser combinada uma estratégia de contacto; por exemplo, como contactar entre si no intervalo das reuniões, ou o que fazer se alguém deixa de vir ao grupo e não contacta.
- **Respeito:** todos os membros devem ouvir e não interromper o outro e tentar usar linguagem positiva e fortalecedora.

Para mais detalhes sobre regras de grupo e contratos consulte o Capítulo 4 – Políticas e Protocolos de Grupo.

8.5. ORGANIZAÇÃO E FORMATO

Organizar o grupo

- **Duração**

A duração, o horário e a frequência das sessões devem ser acordadas pelas mulheres do grupo. Nos grupos de ajuda-mútua, sem facilitadora, observa-se uma maior rotatividade de mulheres, podendo estas juntar-se ao grupo em diferentes momentos. Este formato não é progressivo como em grupos estruturados. A pontualidade de cada sessão e o compromisso de regularidade são importantes.

- **Local**

O espaço deve ser seguro e acessível a sobreviventes de violência doméstica. Para mais informação veja o Capítulo 3 – Desenvolvimento e Gestão do Grupo.

- **Recursos**

É importante decidir com antecedência que recursos e materiais serão necessários, que despesas poderiam ser incluídas, e como devem ser pagas por exemplo, pode ter de levar em conta despesas de gestão, o pagamento do transporte de participantes no grupo, custos do local, etc. Para uma discussão mais detalhada dessas questões, por favor veja o Capítulo 3 – Desenvolvimento e Gestão do Grupo e o Capítulo 5 – *Poder para Mudar: Modelos*.

Formato das sessões

As sessões são normalmente organizadas focando-se numa questão por sessão. Os membros do grupo escolhem as questões. As participantes podem sugerir um tema ou votar sobre o que gostariam de falar. Alguns exercícios do manual também podem ser usados, mas podem ter que ser adaptados a este tipo de grupo.

Apesar do grupo não ter facilitadora, a existência de uma rotina básica durante as sessões melhora a eficácia do mesmo. Por exemplo:

- dar as boas-vindas aos membros do grupo e passar algum tempo a falar sobre aspectos positivos e preocupações da semana;
- debater essas questões, discutir um tema acordado, ou continuar com alguma reflexão sobre uma matéria anteriormente discutida;
- acordar sobre um tema para a reunião seguinte.

A primeira reunião

É especialmente importante ter uma estrutura acordada para a primeira reunião e ter tempo para discutir certos aspectos importantes para o grupo, como objectivos, confidencialidade e segurança. Essas questões, também, devem ser discutidas com qualquer novo membro que se junte ao grupo noutra momento.

Deve ser dado bastante tempo a quebra gelos (ver Anexo 9) para que as participantes fiquem familiarizadas e mais descontraídas umas com as outras. É importante fazer um debate inicial para clarificar e acordar os objectivos do grupo de ajuda-mútua, isso dará a cada mulher a possibilidade de contribuir para o processo de grupo. Os papéis das participantes também podem ser acordados nesta discussão preliminar; por exemplo, quem assumirá o papel de facilitadora e por quanto tempo.

Objectivos da primeira reunião:

- Criar um ambiente acolhedor, seguro e que dê as boas-vindas a todas as participantes.
- Conhecer todos os membros do grupo e aprender um pouco de cada uma.
- Debater e acordar nos objectivos do grupo de ajuda-mútua.

- Assegurar que todas as participantes compreendem as questões da confidencialidade e da segurança. (Para obter mais informações sobre isto, por favor veja o Capítulo 3 – Desenvolvimento e Gestão do Grupo).
- Debater e acordar sobre o local seguro para as reuniões. As sessões podem continuar a realizar-se no mesmo local, mas ainda assim é importante discutir se o grupo tem outra proposta; por exemplo, se consideram que o local é inseguro ou se não satisfaz as suas necessidades.
- Acordar na duração, frequência e horário das reuniões.
- Discutir e acordar a data, hora e tema para a(s) próxima(s) sessão(ões).

8.6. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

- A segurança das mulheres é sempre prioritária. Se alguma mulher quiser debater a sua situação pessoal é importante encaminhá-la para o apoio adequado.
- Vale a pena notar que a dependência de grupo pode ser um potencial problema em grupos de ajuda-mútua sem facilitadora.
- As mulheres que organizam grupos sem facilitadora deveriam ter uma Mentora para entenderem melhor as estratégias de segurança e fronteiras. As organizadoras devem também ser claras sobre em que é que podem ou não podem ajudar outras mulheres do grupo.
- Deve estar disponível informação sobre outros tipos de suporte.

Para mais informações sobre resolução de problemas veja as sessões prévias do programa.

Testemunhos de sobreviventes:

“O grupo mudou o meu modo de pensar. Agora eu falo em vez de ficar em silêncio.”

“Ganhei de novo algo do meu velho eu. A minha auto-estima está a voltar.”

“Há esperança na minha vida novamente.”

Anexos

Anexo 1: Carta Modelo

Os seus contactos:

Inclua detalhes de alguma rede local ou nacional à qual esteja associada

Morada e contactos

Data

Estimada

Estou a escrever-lhe relativamente ao grupo de ajuda-mútua – *Poder para Mudar*, onde sou facilitadora.

Poder para Mudar foi desenhado especificamente para sobreviventes de violência doméstica e assenta na ideia de que mulheres a trabalharem juntas num ambiente seguro, amigável e sem juízos de valor, podem mudar as suas vidas para melhor. O programa formal é um grupo psico-educacional que decorre semanalmente durante 2 horas durante um período de 14/12/10 semanas.

Os três principais objectivos do grupo de suporte são:

- Mudar padrões de comportamento aprendidos pelas mulheres nas relações de violência;
- Aumentar a consciência dos direitos básicos das mulheres;
- Desenvolver auto-estima, auto-determinação e *empowerment*.

A violência doméstica inclui violência física, sexual, psicológica ou financeira que ocorre numa relação íntima ou familiar e forma um padrão de comportamento coercivo e controlador. Uma em cada quatro mulheres, independentemente da etnia, religião, classe, idade, sexualidade, incapacidade ou estilo de vida, irá experienciar violência doméstica durante a sua vida.

As sobreviventes, frequentemente, ganham força e beneficiam da interacção com outras sobreviventes de violência. *Poder para Mudar* aumenta a compreensão das sobreviventes relativamente à dinâmica das relações violentas ao trabalharem actividades semanais; e ao partilharem as suas experiências com outras mulheres, os sentimentos de vergonha, de culpa e solidão diminuem. No entanto, para o grupo de ajuda mútua funcionar de forma eficaz, a participação deve ser uma escolha autónoma.

Gostaria de aproveitar esta oportunidade para disponibilizar os serviços do grupo a qualquer sobrevivente de violência com a qual a sua instituição trabalhe. As mulheres que são identificadas para o grupo não são obrigadas a participar, e todas as mulheres antes de participarem têm de passar por uma avaliação de risco que ajuda a determinar se estão na altura certa das suas vidas para integrar o curso e para fazê-lo em segurança. São aceites ambas as referências, a auto-referência e a da instituição.

Anexo uma brochura do programa *Poder para Mudar*, que pode ser usada para mais informações ou ser entregue a mulheres que queiram entrar em contacto com o serviço.

Obrigado pela sua cooperação e espero ter notícias suas em breve.

Com os meus melhores cumprimentos.

Assinatura

Anexo 2: Instrumentos de Avaliação de Risco

Ao longo das últimas décadas, têm sido desenvolvidos, através de pesquisas e da prática, vários instrumentos de avaliação da perigosidade do agressor na violência doméstica e da extensão do risco para a vítima. No entanto, nenhum destes instrumentos mede ou prediz o risco de forma precisa. Em vez disso, servem para colher a informação de forma sistemática e compará-la com a experiência e o conhecimento anteriores para avaliar se a vítima se encontra em sério risco de vida.

Na cooperação multi-institucional, é importante partilhar informação e comprometer-se na avaliação do risco coordenado. A avaliação do risco deve ser levada a cabo com as vítimas/sobreviventes de violência – mas só se existir uma relação de confiança e de apoio. Deve ser sempre acompanhado de um plano de segurança.

LISTA DE INDICADORES DE RISCO RECOMENDADA PELA CAADA PARA IDVAS E OUTRAS INSTITUIÇÕES

(adaptado da check-list da Polícia de South Wales)

Questões (NÃO ESCREVA NAS CAIXAS SOMBREADAS)	Sim	Não/ não sei (N/NS)	Preocupação significativa
1. O companheiro/ex-companheiro tem registo criminal por violência ou drogas?			
Se sim, o registo tem a ver com violência doméstica?			
2. Do incidente actual resultaram ferimentos?			
Se sim, causa uma preocupação significativa?			
3. O incidente envolveu o uso de armas?			
Se sim, causa uma preocupação significativa?			
4. O seu companheiro/ex-companheiro alguma vez ameaçou matar alguém? Se sim, quem? <i>(assinale todos aos quais se aplica)</i>			
Utente <input type="checkbox"/> Crianças <input type="checkbox"/> Outra companheira <input type="checkbox"/> Outros <input type="checkbox"/>			
Se sim, causa uma preocupação significativa?			

.....

⁴⁰ Este instrumento de Avaliação de Risco é amplamente utilizado no Reino Unido, especialmente pelos Conselheiros em Violência Doméstica, como instrumento que é utilizado nas Conferências Multi-Institucionais de Avaliação de Risco de vítimas e sobreviventes em situação de alto risco. Esta estrutura é, também, eficaz fora deste contexto porque lida com importantes aspectos de avaliação de risco. CAADA: Co-ordinated Action Against Domestic Abuse – Acção Coordenada Contra a Violência Doméstica

Questões (NÃO ESCREVA NAS CAIXAS SOMBREADAS)	Sim	Não/ não sei (N/NS)	Preocupação significativa
5. O seu companheiro/ex-companheiro alguma vez expressou/comportou-se de forma ciumenta ou demonstrou comportamento controlador ou tendências obsessivas? Se sim, descreva sumariamente:			
Se sim, causa uma preocupação significativa? Especifique:			
6. Está ou vai se separar do seu companheiro/ex-companheiro?			
7. A violência está a tornar-se mais grave e/ou mais frequente?			
8. Está muito assustada? Percepção da utente da situação indicando o que ela acha que o companheiro/ex-companheiro irá fazer.			
9. O seu companheiro/ex-companheiro tem/teve problemas financeiros recentemente?			
10. O seu companheiro/ex-companheiro tem/teve os seguintes problemas: Álcool <input type="checkbox"/> Doença Mental <input type="checkbox"/> Drogas <input type="checkbox"/>			
11. Está grávida?			
12. Há algum conflito com o seu companheiro/ex-companheiro sobre o contacto com a criança? Especifique:			

Questões (NÃO ESCREVA NAS CAIXAS SOMBREADAS)	Sim	Não/ não sei (N/NS)	Preocupação significativa	
13. O seu companheiro/ex-companheiro tentou estrangulá-la/sufocá-la?				
14. Você ou o seu companheiro/ex-companheiro alguma vez ameaçaram/tentaram suicidar-se? Se sim quem? Utente <input type="checkbox"/> Companheiro/ex-companheiro <input type="checkbox"/>				
15. O seu companheiro/ex-companheiro disse ou fez algo de natureza sexual que a fizeram sentir-se mal ou que a magoou fisicamente? Especifique:				
16. Tem medo de futuras ofensas ou violência?				
17. Tem medo que o seu companheiro/ex-companheiro a mate?				
18. Tem medo que o seu companheiro/ex-companheiro faça mal aos filhos?				
19. Suspeita de perseguição?				
20. Sente-se isolada da sua família/amigos? Especifique:				
Percepção dos profissionais especializados na área do Advocacy (por favor complete esta secção com as suas observações sobre o risco da utente especialmente quando há poucos “sim” como resposta):	Total			Total Preocupações significativas do Q1-5

Avaliação de Risco e Plano de Segurança

O BIG 26 (Duluth, Minnesota)

O *Domestic Abuse Intervention Program* (DAIP – Programa de Intervenção na Violência Doméstica) em Duluth, Minnesota, USA, desenvolveu 26 questões para avaliar a perigosidade do agressor:

- | Sim | Não | Não sei | |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| 1. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | O agressor tornou-se mais violento, bruto ou perigoso ao longo do tempo? |
| 2. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Alguma vez a magoou de tal forma que precisou de cuidados de saúde? |
| 3. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Alguma vez tentou estrangulá-la? |
| 4. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ele alguma vez magoou ou matou um animal de estimação? |
| 5. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Alguma vez ameaçou estrangulá-la? |
| 6. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Alguma vez abusou de si sexualmente? |
| 7. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Alguma vez a ameaçou com uma arma? Se sim, qual? |
| 8. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ele é possessivo ou extremamente ciumento e observa-a e controla-a? |
| 9. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | As agressões estão a tornar-se mais frequentes? |
| 10. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ele alguma vez ameaçou suicidar-se ou já tentou suicidar-se? |
| 11. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ele agrediu-a durante a gravidez? |
| 12. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Já se separou ou tentou separar-se do agressor durante os últimos 12 meses? |
| 13. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Já tentou organizar ou pedir ajuda nos últimos 12 meses (policia, centros de apoio, casas abrigo para mulheres, etc.)? |
| 14. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Esteve isolada ou foi impedida de procurar ajuda (telefone, carro, família, amigos, etc.)? |
| 15. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | O agressor esteve sob stress excepcional nos últimos 12 meses (perder emprego, morte de alguém próximo, dificuldades financeiras, etc.)? |
| 16. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | O agressor bebe muito álcool/tem problemas com álcool? |
| 17. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Alguma vez ele teve sintomas de abstinência/fez alguma cura devido a consumo de álcool ou droga? |
| 18. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | O agressor tem alguma arma; usa-a ou tem acesso a armas? Quais? |
| 19. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Acha que ele poderia magoá-la gravemente ou matá-la? |
| 20. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tentou, de alguma forma, proteger o agressor (alteração da denúncia, redução da pena, etc.)? |
| 21. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | O agressor foi, quando criança, vítima de violência por parte de um membro da família? |
| 22. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | O agressor testemunhou violência em relação à mãe? |
| 23. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | O agressor mostra remorsos ou pesar em relação ao incidente? |
| 24. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | O agressor cometeu outros crimes (para além da violência)? |
| 25. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | O agressor também agrediu outras pessoas (fora do círculo familiar)? |
| 26. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | O agressor consome drogas (speed, cocaína, crack, etc.)? |

Quantas mais questões respondidas com “sim”, maior o risco.

Outros formulários de avaliação de risco podem ser encontrados no seguintes links, selecionados pela WAVE para o manual: Logar, Rosa (2006) *Bridging the gaps – from good intentions to good co-operation* (Viena: WAVE Co-ordination Office):

INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO DO PERIGO DE JACQUELYN C. CAMPBELL

Jacquelyn C. Campbell desenvolveu um instrumento semelhante de avaliação de risco. Pode fazer o *download* do seu *website*. Ela também disponibiliza formação em avaliação de risco.

<http://www.dangerassessment.com/WebApplication1/pages/da/> (27 Junho 2006)

FORMULÁRIO INICIAL DE AVALIAÇÃO DE RISCO

Glasgow Assist, Escócia, desenvolveu um formulário de avaliação de risco para profissionais que pode ser encontrado no *website* da CAADA (Co-ordinated Action Against Domestic Abuse).

http://www.caada.org.uk/library_resources/Referral%20form.doc

MODELO DE AVALIAÇÃO DE RISCO DA POLÍCIA METROPOLITANA DE LONDRES PARA CASOS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

A Polícia Metropolitana de Londres desenvolveu um instrumento de avaliação de risco (SPECSS) para a sua força policial. Pode fazer *download* no seu *website*.

www.met.police.uk/csu/pdfs/AppendixIII.pdf (27 Junho 2006)

Uma avaliação da aplicação do instrumento de avaliação de risco desenvolvida pela Universidade de Warwick. Pode fazer *download* no seu *website*:

<http://www2.warwick.ac.uk/fac/soc/shss/swell/research/> (27 Junho 2006)

Anexo 3: Plano de Segurança Individual

Discuta o seguinte plano com cada uma das participantes, individualmente:

- O que necessita a mulher para estar em segurança?
 - Que limitações existem nas opções de segurança identificadas?
 - Quais as opções disponíveis se a mulher decidir sair de casa?
 - Se a mulher tiver filhos quais as opções existentes para aumentar a segurança das crianças?
 - O que pode a mulher fazer, juntamente com o grupo de suporte, para melhorar o seu bem-estar físico e emocional?
 - O que pode a mulher fazer para manter a sua segurança no trabalho?
 - O que pode a mulher fazer para manter a sua segurança em sítios públicos?
 - O que pode a mulher fazer para proteger a sua privacidade e mudar, se necessário, a sua identidade; ex. telemóveis, computadores, etc.
 - Como pode a mulher manter-se segura se ainda vive com um companheiro violento?
 - Como pode a mulher manter-se segura quando vive afastada do agressor?
 - Que mecanismos pode a mulher accionar para receber protecção legal?
 - Que outro apoio está disponível e é relevante para a mulher?
-
- Junte um plano de crise com a avaliação de risco para acção imediata.
 - Discuta com a mulher a melhor forma de contacto, os melhores períodos para a contactar novamente, e como ela a pode contactar a si para assuntos gerais e em caso de emergência.
 - Juntas, decidam acerca dos próximos passos a dar – por si e pelo seu serviço; pela mulher e por outras instituições e o tempo para cada uma destas acções.
 - Juntas, decidam que apoio ela precisa para o período do grupo de suporte.
 - É necessário contactar outras instituições pela mulher? Se sim explique à mulher acerca dos procedimentos de partilha de informação com outras instituições externas.
 - Há mais alguma coisa que ela necessite de si neste momento?
 - Dê à mulher uma lista de números de contacto e explique como é que ela pode manter a informação em segurança.
 - Relembre a mulher para contactar sempre a polícia em caso de emergência, e explique formas de conseguir uma chamada gratuita para uma linha de emergência ou a pagar no destino.
 - Escreva um plano de acção para seu uso para dar apoio específico à mulher.

Anexo 4: Avaliação Semanal

1. Considerou a **informação** desta sessão útil? (Por favor assinale)

Muito útil Bastante útil Satisfatória Não muito útil Nada útil

2. Que parte(s) considerou **mais útil**, e porquê?

.....
.....
.....
.....

3. Que parte(s) considerou **menos útil**, e porquê?

.....
.....
.....
.....

4. Considerou úteis os **materiais** e os **outros recursos** disponibilizados nesta sessão?
(Por favor assinale)

Muito bom Bastante bom Satisfatório Não muito bom Muito mau

Comentários sobre os materiais e os outros recursos:

.....
.....
.....
.....

5. **Como se sente agora** – compare com como se sentia antes da sessão?
(Por favor assinale)

Significativamente melhor Um pouco melhor Na mesma Um pouco pior Significativamente pior

6. Tem algumas **ideias para melhorar esta sessão** no futuro?

.....
.....
.....
.....

7. **Outros comentários:**

.....
.....
.....
.....

Obrigada pela sua colaboração!

Anexo 5: Avaliação Intermédia

1. O quanto foi útil para si o curso até à data? *(Por favor assinale)*

Muito útil Bastante útil Satisfatória Não muito útil Nada útil

2. Que parte(s) do curso considerou **mais úteis**, e porquê?

.....
.....
.....
.....

3. Que parte(s) do curso considerou **menos úteis**, e porquê?

.....
.....
.....
.....

4. Há alguma coisa que gostasse que as facilitadoras fizessem de **uma forma diferente**?

.....
.....
.....
.....

5. **Como se sente agora** – compare com como se sentia antes da sessão?
(Por favor assinale)

Significativamente Um pouco Na mesma Um pouco Significativamente
melhor melhor pior pior

6. **Porque** acha que se sente desta forma?

.....
.....
.....
.....

7. Tem algumas **ideias para melhorar esta sessão** no futuro?

.....
.....
.....
.....

8. **Outros comentários:**

.....
.....
.....

Obrigada pela sua colaboração!

Anexo 6: Avaliação Final

1. No geral, como **avaliaria a sua experiência** no grupo de suporte? *(Por favor assinale)*

Muito boa Boa Satisfatória Pobre Muito pobre

2. **Como se sente agora** – compare com como se sentia antes da sessão?
(Por favor assinale)

Significativamente melhor Um pouco melhor Na mesma Um pouco pior Significativamente pior

3. **Porque** acha que se sente desta forma?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. O quanto foi útil para si o curso? *(Por favor assinale)*

Muito útil Bastante útil Satisfatória Não muito útil Nada útil

5. Que **aspectos** do curso foram **particularmente úteis** para si e porquê?

.....
.....
.....
.....
.....

6. Que **aspectos** do curso foram **particularmente difíceis** para si e porquê?

.....
.....
.....
.....
.....

7. Considera que frequentar o curso mudou a sua perspectiva de alguma forma?

.....
.....
.....
.....
.....

8. Por favor avalie as facilitadoras segundo os seguintes critérios:

Facilitadoras	Sim, muito	Moderadamente	Não, nada
Acessível			
Especialista em violência doméstica			
Influência positiva no grupo			
Sensível às necessidades de cada uma			
Não julgamento perante todos os membros			
Competente em gestão de grupo			

9. Tem mais alguns comentários sobre as facilitadoras?

SIM/NÃO

.....

.....

.....

.....

.....

10. Por favor indique o grau de satisfação com a **quantidade de informação** dada nos seguintes assuntos discutidos ao longo do curso:

Tópico	Demasiado	Adequado	Insuficiente
Direitos básicos			
Definição de violência			
Violência física			
Violência sexual			
Violência psicológica			
Violência económica			
Sair de uma relação de violência			
Crianças			
Fronteiras			
Sentimentos: raiva, pena, medo e culpa			
Necessidades			
Assertividade			
Figuras de autoridade			
Relacionamentos saudáveis			
Novos começos			
Outros apoios			

11. Existe **algo mais** que ache que deveria ser **incluído** no curso?
Se sim que tópicos?

SIM/NÃO

.....

.....

.....

.....

12. Acha que as suas opiniões e contributos para o grupo foram **ouvidos e respeitados**?

SIM/NÃO

Por favor justifique:

.....
.....
.....
.....
.....

13. Ficou satisfeita com o **local**?

SIM/NÃO

Por favor justifique:

.....
.....
.....
.....
.....

14. Considerou o **tempo do curso suficiente**?

SIM/NÃO

Palun selgita, miks/miks mitte:

.....
.....
.....
.....
.....

15. É fácil apanhar **transporte** para chegar ao grupo?

Muito fácil

Fácil

Bastante difícil

Não aplicável

16. Foi fácil conseguir **apoio** para as crianças?

Muito fácil

Fácil

Bastante difícil

Não aplicável

17. Vai utilizar outro tipo de suporte agora que o grupo acabou?

SIM/NÃO

Se sim, **que tipo de suporte**?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

18. **Recomendaria este curso** a alguém que experienciou ou estivesse numa situação de violência?

SIM/NÃO

Por favor justifique:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

19. Tem algumas **sugestões** em como o grupo pode **melhorar**?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

20. **Outros comentários:**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Obrigada pela sua colaboração!

Anexo 7: Questionário de Monitorização de Igualdade de Oportunidades (Women's Aid, Reino Unido)

Grupo Etário

Qual o seu grupo etário? *(Por favor seleccione)*

- 18 – 30 anos
- 31 – 40 anos
- 41 – 50 anos
- 51 – 60 anos
- 60 anos +

Incapacidade

O *Disability Discrimination Act* 1995 define incapacidade como uma “insuficiência física ou mental que tem um efeito substancial e de longo termo na capacidade da pessoa de levar a cabo as actividades do dia-a-dia”. Um efeito de longo termo se durou ou é possível durar mais de 12 meses.

Considera-se uma pessoa com incapacidade? *(Por favor seleccione)* Sim Não

Origem Étnica

Naturalidade _____

Nacionalidade _____

Religião/Crença

Como identifica a sua religião/crença?

- Cristã
- Budista
- Hindu
- Judaica
- Muçulmana
- Sikh
- Outra
- Nenhuma
- Prefere não referir

Orientação Sexual

Como identifica a sua orientação sexual?

- Heterossexual
- Homossexual
- Bissexual
- Prefere não referir

Sexo

- Masculino
- Feminino

Anexo 8: Contrato de Grupo Poder para Mudar

Para tornar as sessões de grupo *Poder para Mudar* agradáveis e seguras para cada participante, todos os membros do grupo, incluindo a(s) facilitadora(s), aceitam respeitar as cláusulas mencionadas neste contrato.

Confidencialidade

Concordo que o local das reuniões de grupo e os nomes, identidade e outra informação pessoal dos membros do grupo não sejam revelados a ninguém fora do grupo, em qualquer momento durante ou depois do grupo. A única exceção é quando há uma ameaça séria à vida ou a saúde de uma criança; em tais casos a facilitadora é obrigada por lei a informar as autoridades (polícia, serviços de suporte à família e criança, etc.) sobre a criança em risco.

Restrições

Em qualquer momento concordo que não se devem trazer para o contexto de grupo álcool e substâncias ilegais. Os membros não devem vir ao grupo sob a influência de álcool ou outra substância que altere a lucidez.

Em qualquer circunstância nenhuma forma de violência (emocional, verbal ou física) é permitida no grupo.

Compromisso

Comprometo-me a assistir a todas as sessões do programa e ser pontual, a menos que a minha ausência seja inevitável (por exemplo devido à doença). Se, em alguma ocasião, for incapaz de chegar a tempo ou assistir a uma sessão, ou se decidir não terminar o programa, comprometo-me a contactar a(s) facilitadora(s) para as informar da minha situação.

Regras de Grupo

Concordo seguir sempre as regras de grupo.

Estou consciente que se quebrar alguma das cláusulas acima mencionadas, posso enfrentar a expulsão do grupo.

Participante

Assinatura:

Nome:..... Data:.....

Testemunha

Assinatura:

Nome:..... Data:.....

Anexo 9: Exercícios de Quebra-gelos

O Jogo da Bola

- **Objectivo do exercício:** aprender os nomes das participantes
- **Materiais:** uma pequena bola
- **Tempo:** 5 minutos
- **Instruções:** Peça ao grupo para formar um círculo e lançar a bola a um dos membros. Ao pegarem na bola, devem dizer o seu nome e de seguida lançar a bola a outro membro, onde o processo começa novamente. O jogo pára assim que todas as participantes tiverem dito o seu nome algumas vezes.

O Jogo do Nome

- **Objectivo do exercício:** aprender os nomes e uma coisa sobre cada participante
- **Materiais:** etiquetas e canetas
- **Tempo:** 5 minutos
- **Instruções:** um jogo de nomes divertido: peça a todas as participantes para dizerem o seu nome e um adjectivo que descreva a sua personalidade e que comece com a mesma letra do seu nome. Por exemplo, “O meu nome é Aliyya e sou Arty!” Peça para escreverem na etiqueta e colarem em si próprias (por exemplo Arty Aliyya).

O Jogo da Moeda

- **Objectivo do exercício:** uma maneira original das participantes partilharem partes das suas histórias de vida e conhecerem-se melhor umas às outras. (Este exercício destina-se para mais tarde nas sessões de grupo, não nos quebra-gelos introdutórios).
- **Materiais:** Moedas
- **Tempo:** 20-30 minutos
- **Instruções:** Prepare tantas moedas quanto o número de participantes na sala; (tente encontrar moedas relativamente novas). Cada participante escolhe uma moeda e lê o ano da emissão da moeda. Cada participante recorda um acontecimento importante (bom ou mau, tanto faz) da sua vida daquele ano. Comece do ano mais recente e retroceda no tempo até todas as participantes terem terminado.

O Jogo do Carrossel

- **Objectivo do exercício:** permitir às participantes conhecerem-se melhor umas às outras de um modo interactivo.
- **Materiais:** 4-5 conjuntos de *post-its* um conjunto de perguntas, canetas/lápis, folhas de papel
- **Tempo:** 45 minutos
- **Instruções:** as participantes formam dois círculos, um dentro do outro, cada círculo tendo um número igual de lugares/cadeiras. As cadeiras devem estar em pares, frente a frente, cada uma de um círculo diferente. Cada participante recebe uma caneta ou lápis e um conjunto de *post-its*, preferencialmente de cores diferentes. A facilitadora coloca uma série de perguntas. (Ver sugestões de perguntas em baixo).

Depois de colocadas as perguntas, as participantes respondem aos seus pares. Uma das participantes (a que ouve) escreve o nome da outra no *post-it*, seguido das suas respostas às perguntas da facilitadora.

Depois de terminado, os membros do círculo exterior mudam uma ou mais posições – quer à direita ou esquerda, como especificado pela facilitadora. Isto "gira" o carrossel.

O exercício é realizado novamente com as novas parceiras.

Dicas para a facilitadora:

- Manter a “rotação” na mesma direcção durante o exercício inteiro.
- Lembrar às participantes de escrever o nome das suas parceiras nos *post-its*.
- Os membros com incapacidades físicas devem estar sentados no círculo interior, dado que só o outro círculo se move.

Sugestão de perguntas:

- Quem é? Explique algo sobre a sua família, amigos(as), estudos, trabalho, etc.
- De onde vem?
- Onde gostaria de viver?
- Partilhe algo em que é muito boa!
- Partilhe um mau hábito de que gostaria de se livrar!
- Mencione uma das razões que a levou a juntar-se a este grupo.

Uma volta extra: no final de todas as participantes acabarem, pode distribuir marcadores e folhas de papel branco (tamanho A4) a todas as participantes. Em vez de escrever neste papel o nome da pessoa sentada em frente, cada participante deve tentar desenhá-la, enquanto mantém contacto visual com ela, e sem ver o papel! Não é permitido às participantes mostrar os retratos umas às outras.

Quando todas terminarem, a facilitadora recolhe os papéis e depois distribui-os. A ideia é tentar identificar cada retrato. Quando todas tiverem um retrato, peça-lhes para mostrá-lo ao círculo, e dar um palpite sobre a sua identidade. A pessoa que desenhou o quadro pode então corrigi-lo, se a identidade adivinhada estiver errada.

Assim que todas tiverem o seu próprio retrato, peça-lhes para escreverem o respectivo nome e pendurá-lo na parede. Pode criar “portfolios” de todas na parede: peça às mulheres para porem os seus *post-its* ao lado do seu quadro.

Dicas para a facilitadora:

- Deixe algum tempo no fim do exercício para as participantes verem os outros retratos e as características das outras mulheres do grupo.

Anexo 10: Detalhes do Programa

As facilitadoras são:

.....
.....
.....

As trabalhadoras do infantário (se aplicável) são:

.....
.....
.....

Se precisar de contactar uma de nós fora do tempo do programa pode fazê-lo através de:

Telefone:

E-mail:

O local é:

Os detalhes de todas as sessões são os seguintes. Por favor complete a tabela para sua referência:

Semana	Tema	Data	Hora
Sessão 1:			
Sessão 2:			
Sessão 3:			
Sessão 4:			
Sessão 5:			
Sessão 6:			
Sessão 7:			
Sessão 8:			
Sessão 9:			
Sessão 10:			
Sessão 11:			
Sessão 12:			
Sessão 13:			
Sessão 14:			

Anexo 11: Linhas Orientadoras do Processo Básico

Dar a todas as participantes a oportunidade de falar. Cada pessoa (incluindo a facilitadora) deve evitar dominar a discussão e tentar não interromper.

Escutar activamente é importante. Devemos ouvir o que uma pessoa está a dizer antes de falar.

Falar da sua própria experiência. Ajuda falar na primeira pessoa.

Seja sincera.

Valorizar e validar as diferenças e experiências das outras. Reprimir as outras pessoas não será tolerado.

Confidencialidade e confiança. Toda a discussão e contribuições são confidenciais – nenhuma informação pessoal sai da sala.

Drogas e álcool não são permitidos nas instalações, nem devem ser consumidos antes de assistir ao grupo.

Frequência consistente e pontual. Os efeitos do grupo só podem ser alcançados se todas se comprometerem a assistir às sessões numa base regular.

Como podemos assegurar que é dada a oportunidade a todas de apresentar o seu ponto de vista?

.....

.....

Como podemos assegurar que ninguém é discriminado?

.....

.....

.....

Como podemos criar uma atmosfera de respeito e amabilidade?

.....

.....

.....

Por favor veja a seguinte lista de situações. Alguma vez teve de deixar de contribuir com as suas ideias e sentimentos por causa de algumas destas situações?

Situação	Sim	Não	Não sei
Tempo não suficiente			
Estava preocupada por que se poderiam rir de mim			
Outra pessoa continuou a interromper-me/sobrepor-me			
Senti que não iriam acreditar em mim			
Pensei que não seria compreendida			
Estava insegura de como dizer o que eu sentia			
Não confiei em algumas pessoas do grupo			
Eu iria enervar-me e deprimir-me			
Estava demasiado tímida			
Alguém já tinha dito o que eu queria dizer			
Não consegui seguir a conversa convenientemente			
Pensei que as pessoas iriam discordar de mim			
Pensei que as pessoas poderiam julgar-me			

Anexo 12: Carta dos Direitos

Tenho o direito de dizer "Não"

Tenho o direito de não sofrer violência

Tenho o direito de exprimir raiva

Tenho o direito de mudar a minha vida

Tenho o direito a ser livre do medo e de abuso

Tenho o direito de solicitar e esperar assistência de instituições policiais e apoio social

Tenho o direito de querer um melhor modelo de comunicação com os meus filhos

Tenho o direito de criar os meus filhos em segurança

Tenho o direito de ser tratada como uma adulta e ser respeitada.

Tenho o direito de abandonar o ambiente de violência

Tenho o direito de estar segura

Tenho o direito à privacidade

Tenho o direito de desenvolver os meus talentos e capacidades individuais

Tenho o direito de seguir em frente e adquirir protecção legal do meu parceiro violento

Tenho o direito de ganhar e controlar as minhas próprias finanças

Tenho o direito de tomar as minhas decisões sobre a minha vida

Tenho o direito de mudar de ideias

Tenho o direito a ser acreditada e estimada

Tenho o direito a cometer erros

Tenho o direito de não ser perfeita

Tenho o direito de amar e ser amada em troca

Tenho o direito a colocar-me em primeiro lugar

Tenho o direito a ser eu

Anexo 13: Eu Preciso, Eu Quero, Eu Mereço

	Descrição	Está a alcançar?	Duas maneiras de manter/satisfazer o que eu preciso/quero/mereço
Eu Preciso...		SIM / NÃO	1. 2.
Eu quero...		SIM / NÃO	1. 2.
Eu mereço...		SIM / NÃO	1. 2.

Anexo 14: Avaliação de Necessidades

Necessidades	Importância*	Qual o seu grau de satisfação**	Obstáculos ao seu cumprimento	Passos a curto prazo para satisfazer as necessidades	Passos a longo prazo para satisfazer as necessidades
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			

* 1 = Muito importante 2 = Importante 3 = Razoavelmente importante 4 = Não muito importante 5 = Nada importante
 **1 = Completamente 2 = A maioria 3 = Parcialmente 4 = Insignificante 5 = Nada

Anexo 15: Roda de Igualdade de Duluth



Anexo 16: Roda do Poder e Controlo de Duluth



Anexo 17: Estabelecer Fronteiras

Exemplo 1:

Depois de assistir à sessão sobre fronteiras, Olenka ponderou e decidiu confrontar a sua chefe no que ela acreditava serem atitudes abusivas. Notou que a chefe nunca dizia olá quando entrava no edifício, evitava o contacto directo, e humilhava-a em frente de colegas com linguagem abusiva quando pensava que o trabalho de Olenka não tinha sido bem feito. Ela falou com a chefe, que negou qualquer responsabilidade por algum comportamento do qual Olenka a acusava e queixou-se do comportamento não profissional de Olenka aos superiores. Daí resultou uma chamada de atenção escrita o que fragilizou a sua posição no local de trabalho.

Exemplo 2:

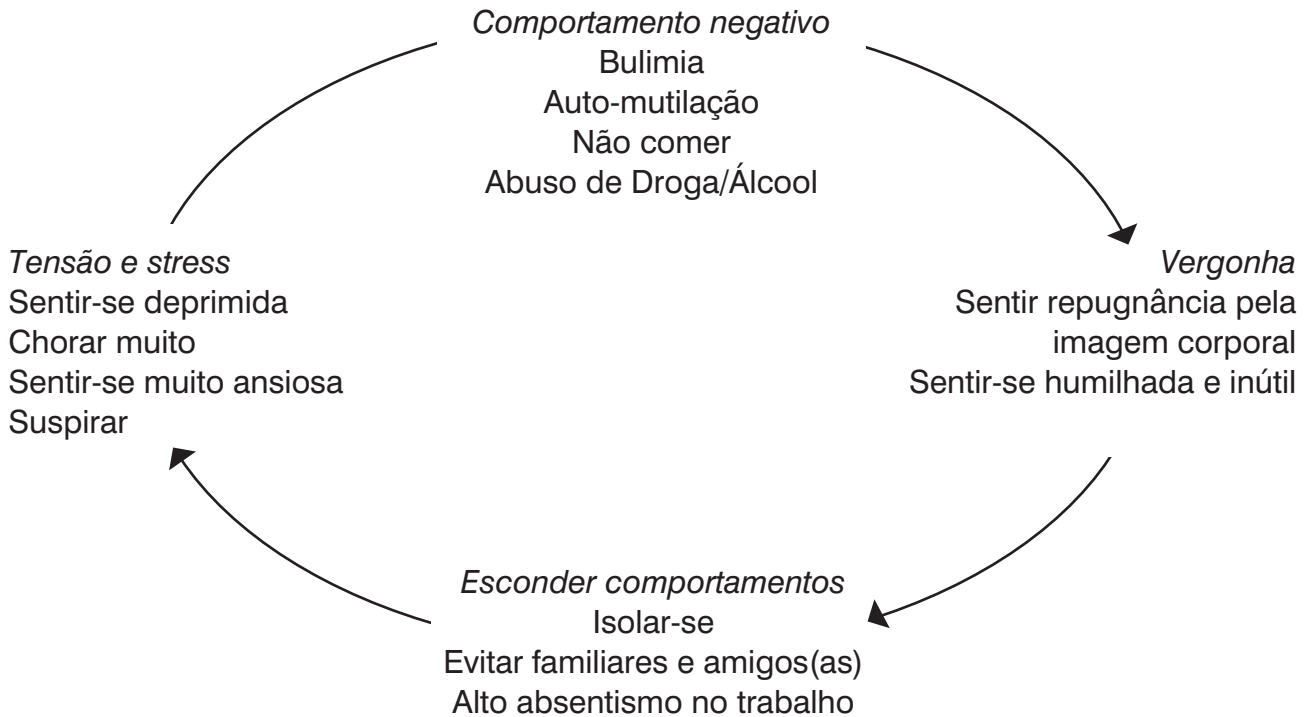
Sarah, meses depois do grupo ter terminado, relatou o quão importante tinham sido as sessões sobre o estabelecimento de fronteiras na aprendizagem sobre como lidar com a sua filha Kate. Compreendeu, ao ouvir uma jovem participante falar da relação com a sua mãe, o quanto a sua filha deve ter sofrido; foi a primeira vez que realmente compreendeu como a sua atitude terá magoado Kate profundamente. Também compreendeu que devia respeitar as fronteiras da sua filha; por exemplo, levantá-la às sete da manhã de Domingo com bolos frescos quando Kate só queria dormir e não apreciava a sua atitude. Alguns meses depois, a filha de Sarah engravidou. Era a sua terceira gravidez, de três homens diferentes. Sarah não estava de todo contente pela gravidez da sua filha, mas entendeu que devia tentar aceitar a decisão de Kate.

Exemplo 3:

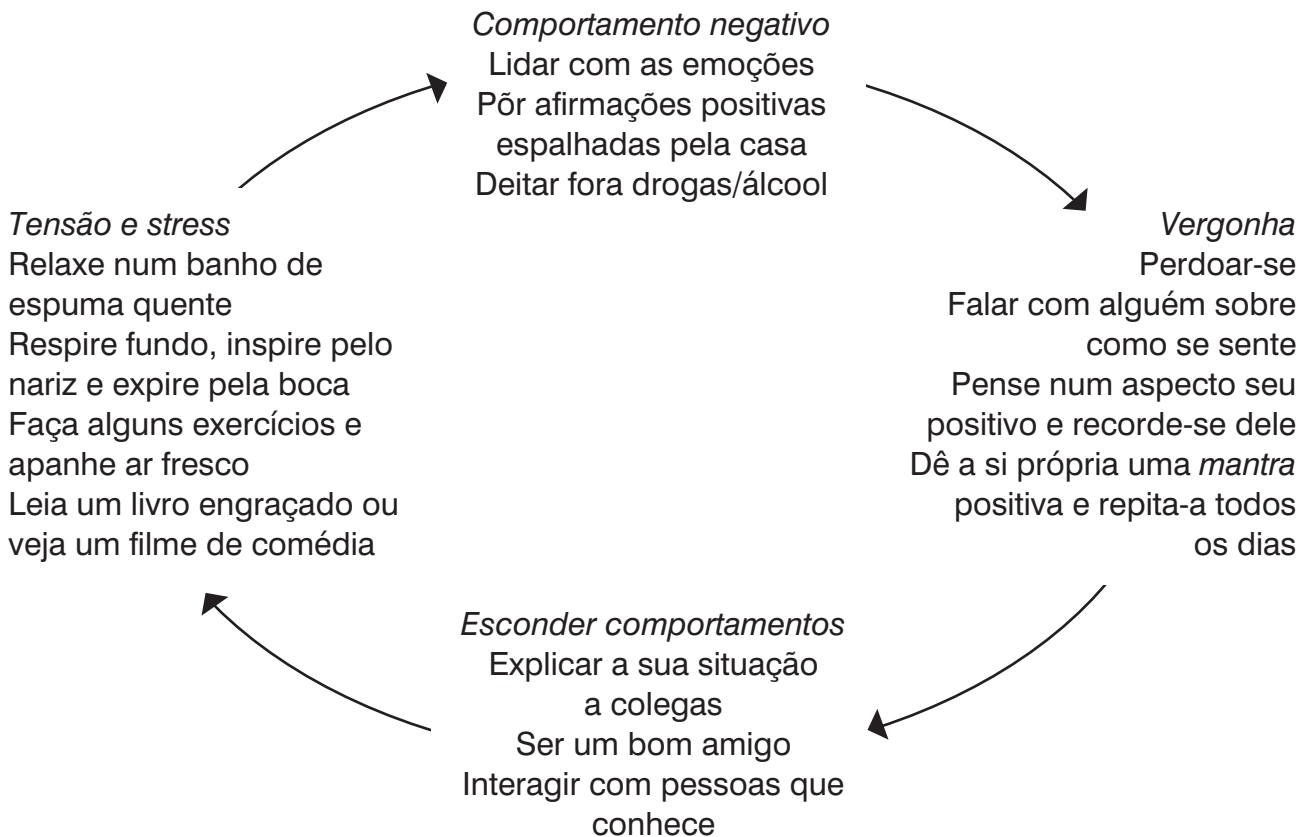
Rozsa trouxe um exemplo diferente. Depois de discutir a sessão sobre fronteiras, compreendeu que a sua amiga Hajna estava a ultrapassar a sua amabilidade quando lhe ligava para casa queria ficar a falar durante horas. Rozsa decidiu discutir a questão com Hajna. Ela convidou-a e explicou-lhe que valorizava muito a sua amizade e que gostava de falar com ela, mas as horas incómodas e a duração das chamadas telefónicas estavam a começar a tornar-se um grande problema. Hajna ficou bastante aborrecida no início, mas depois de discutirem durante algum tempo ela entendeu o ponto de vista da amiga. A sua amizade ficou mais forte, em parte porque Hajna era capaz de entender melhor a sua amiga e as suas necessidades, e em parte porque Rozsa se sentiu melhor e mais contente porque já não se sentia tratada injustamente.

Anexo 18: O Ciclo da Vergonha: Sair da vergonha e da culpa

Do negativo...



...para positivo



Anexo 19: Gestão da Raiva

5 passos para ajudar a lidar com a raiva:

Passo 1: Pare! Respire profundamente dez vezes.

Passo 2: Pense numa *mantra* pessoal positiva.

‘Estou a controlar os meus sentimentos, posso ficar calma e gerir esta situação.’

Passo 3: Reconheça e identifique o sentimento.

‘Sinto-me zangada. Para lidar com a minha raiva devo estar calma e sensata, e perceber porque me sinto assim antes de agir.’

Passo 4: Analise a situação para compreendê-la.

Tente identificar a razão principal porque está a sentir-se zangada. Se houver uma razão genuína para se sentir zangada, de quem é o problema? Está ao seu alcance tratar dele? É importante identificar claramente que tipo de poder realmente tem numa determinada situação.

Passo 5: Actuar sobre a situação.

Actuar sobre uma situação que a faz zangar pode assumir muitas formas. Por exemplo, se decidir que realmente não se deve zangar com algo, distanciando-se desta, está mesmo assim ainda a agir sobre a situação. Se realmente tiver poder para mudar algo, planeie a melhor maneira de resolver a situação, usando técnicas assertivas.

Algumas ideias para aliviar a intensidade da raiva

- Aprenda técnicas de relaxamento ou de respirar profundamente.
- Tire algum tempo por dia para meditar.
- Comece a assistir a uma aula de ioga.
- Vá andar ou correr.
- Tire um momento para gritar quando estiver sozinha num lugar privado.
- Escreva uma carta honesta à pessoa que a fez zangar, e rasgue-a ou queime-a posteriormente. Não a envie!
- Seja criativa. Descarregue a sua raiva através do desenho, canto ou dança expressiva.
- Crie uma boa rede de suporte à volta de si com amigos(as) que a ouvem.
- Evite pessoas que intensificam a sua raiva e que a fazem sentir negativa.
- Para lidar com os sentimentos contínuos e profundos de raiva, inicie algumas sessões de aconselhamento ou terapia.

Anexo 20: Avaliação dos Níveis de Assertividade

Por favor refira com que frequência considera difícil ser assertiva nas situações seguintes:

Situação	Frequente- mente	Às vezes	Rara- mente	Nunca
1. Amigos(as)				
Quando uma boa amiga aparece sem avisar, mas já fiz outros planos.				
Quando as pessoas que conheço me ignoram.				
Quando uma amiga me pede algo emprestado.				
Quando as amigas me pedem para tomar conta das suas crianças regularmente.				
2. Trabalho				
Quando tenho de fazer uma crítica positiva sobre uma parte do trabalho da minha colega.				
Quando me pedem para aceitar mais responsabilidade do que as que consigo ter.				
Quando uma colega me pede sempre para cobrir os seus erros/atrasos.				
Quando as pessoas com autoridade me colocam em baixo.				
3. Família				
Quando as minhas crianças adultas só me visitam para usar os meus préstimos.				
Quando as minhas crianças querem que deixe o que estou a fazer para passar tempo com elas.				
Quando as minhas crianças esperam que seja eu a limpar depois delas sujarem constantemente.				
Quando os meus pais criticam constantemente as minhas escolhas de vida.				
4. Relacionamentos				
Quando o meu parceiro quer que eu cancele os meus encontros para passar tempo com ele/ela.				
Quando o meu parceiro quer ter sexo e eu não.				
Quando o meu parceiro não quer que eu tenha trabalho remunerado.				
Quando o meu parceiro me diz que ele/ela não gosta do que estou a vestir e quer que eu mude.				
5. Eu própria				
Quando tenho de pedir ajuda prática.				
Quando quero dar a minha opinião numa conversa.				
Quando quero estar sozinha.				
Quando tenho de pedir suporte emocional.				
6. Outros				
Quando a minha <i>babysitter</i> está atrasada.				
Quando um vendedor me pressiona para comprar algo que não quero.				
Quando quero devolver uma compra a uma loja.				
Quando estou num restaurante e a minha comida chega tarde e fria e quero queixar-me.				

Anexo 21: Definições de Violência e Abuso

A violência doméstica refere-se ao abuso físico, sexual, psicológico ou financeiro que ocorre numa relação íntima ou relação de tipo familiar e assume um modelo de comportamento coercivo e controlador.

Neste exercício, por favor escreva nas caixas o que pensa que pode constituir a violência física, sexual, psicológica e financeira. São apresentados alguns exemplos para começar. Compare os seus pensamentos com os outros membros no grupo.

FÍSICA Agredir Cuspir	SEXUAL Sexo por favores Forçá-la a realizar actos sexuais
PSICOLÓGICA Ameaça silenciosa Ameaçar tirar as crianças	FINANCEIRA Reter o dinheiro Roubar dinheiro

Índex

A

Abuso sexual, 7,8,9, 224
 Agressão, 109, 160
 Assertividade, 104-111, 158-161, 162-167, 223
 Assistência às crianças, 37
 Avaliação e gestão do risco, 34, 197-201
 Avaliação dos grupos de suporte, 37-38
 fichas de avaliação, 203-208
 Auto-estima, 54, 59, 62-67, 68-71
 definições, 65-66, 68-69
 exemplos, 65-66, 69

C

Carta dos Direitos, 72, 76, 108, 123, 159, 215
 Crianças, 138-143
 Co-facilitadora, 17, 25
 ver também facilitadora
 Confidencialidade, 24, 35, 44, 192
 ver também protecção de dados
 Conflito, 49-51, 181-182
 Controlo, 94-95, 169-170

D

Direitos, 72-75, 123-124
 Direitos Humanos, 7, 8-9
 Duluth, 89, 180, 128-129, 134, 218, 219

E

Envolvimento multi-institucional, 30-33

F

Facilitadora
 competências chave/principais, 19-21
 papel, 17, 21-22
 responsabilidades, 21-24
 supervisão de, 25
 suporte, 35
 valores e princípios, 18-19
 Facilitação: problemas, 24-25
 Famílias, 82-83, 138-143
 Fronteiras, 91-95, 138, 144-147, 157-161

G

Género
 desigualdades de género, 9, 10
 estereótipos de género, 84-87

Grupos

contrato de grupo, 43-44, 64, 122, 192, 210
 duração do grupo, 40
fechados versus abertos, 42
 exclusão do grupo, 42-43
 fases do grupo, 45-46
 finanças do grupo, 35-36
 implementação, 33-37
 intenções e objectivos do grupo, 28, 29-30
 local, 13
 organização do grupo, 22
 planeamento de um grupo de suporte, 27-30, 39-44
 políticas e protocolos, 39-52
 problemas nos grupos de suporte, 46-52
 promoção do grupo, 30-33
 regras do grupo, 40-43, 122
 tamanho do grupo, 40

M

Medo, 97-98, 148-151, 169-170

N

Necessidades (das participantes), 76-79, 80-81
 avaliação, 77, 80-81, 217
 definição, 76
 Identificação, 80
 internas e externas, 76
 negociáveis e não negociáveis, 77
 dentro de um relacionamento, 88-91

P

Participantes, 28-29, 39, 191
 género, 28
 tipos, 46-49
 Programas *Poder para Mudar*:
 Programa da Auto-Estima, 59-116
 Educativa de Ajuda-Mútua, 117-188
 Grupos de ajuda-mútua sem facilitadora, 189-194
 Protecção infantil, 24
 Protecção de dados, 35

R

Raiva, 96-103, 154-157, 162-163
gestão, 99-100, 155, 222
Refúgios, 8, 11
Relacionamentos, 88-91, 148-149,
178-183

S

Segurança, 23, 54
plano de segurança, 33, 202
Sentimentos, 96-103, 147-153, 154-157
Serviços para sobreviventes
Valores e princípios, 9, 18
História e desenvolvimento, 8-11
ONGs, 11
Sessões
encerramento das sessões, 45-46, 55
formato das sessões de grupo, 39-40,
55-56, 193
Frequências das sessões de grupo,
40
objectivos das sessões de grupo,
29-30, 55, 189
Sessões individuais, 33-34

V

Vergonha, 98-99, 221
Exercícios, 98-99, 150, 151
Violência doméstica, 7,8,9, 224
Ciclo da violência, 133-134
definição de violência doméstica e
abuso, 7, 129, 224
estatísticas, 7, 8

AGRADECIMENTOS

O Manual *Poder para Mudar* foi escrito e produzido por cinco organizações de mulheres parceiras da União Europeia.

NANE – Associação dos Direitos das Mulheres (Hungria),

AMCV – Associação de Mulheres Contra a Violência (Portugal),

Associação Artemisia (Itália),

Casa-Abrigo de Mulheres ONG (Estónia),

Women's Aid Federation de Inglaterra (Reino Unido)

O Manual *Poder para Mudar* e os seus conteúdos assentam na experiência e no trabalho de muitas mulheres que trabalham em serviços locais na área da violência doméstica, não apenas dos países parceiros mas também de outros. Os agradecimentos são na verdade para todas elas.

Também agradecemos a todas as mulheres, que durante anos, participaram nos grupos de suporte e de ajuda-mútua nos nossos países, pela partilha de momentos preciosos de honestidade e coragem. Isto foi a inspiração deste trabalho e um tributo para as forças das mulheres. Através desses grupos, vimos repetidas vezes como a dignidade supera a vergonha e a dor da violência. Todos os parceiros gostariam de agradecer, particularmente, às seguintes mulheres:

- as que participaram nos Grupos de Suporte da Artemisia (Itália) durante os últimos anos, o modo como a sua experiência contribuiu para desenvolver os planos das sessões utilizadas neste manual;
- as mulheres do Grupo de Ajuda-mútua da AMCV (Portugal) pelos seus contributos, apoio e visão no desenvolvimento deste manual;
- os membros e facilitadoras do Grupo de Suporte 2007-2008 da NANE (Hungria).

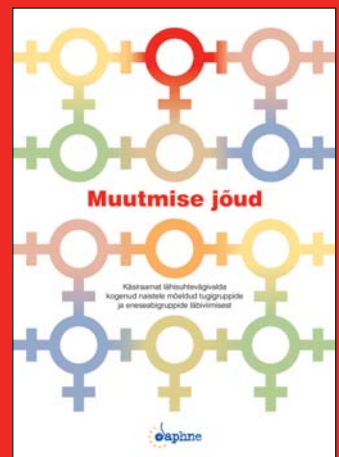
Gostaríamos, também, de agradecer aos seguintes serviços do Reino Unido pelas suas contribuições durante o período de pesquisa e de consulta para o manual:

Pathway, Berkshire Women's Aid, Maidenhead Police Station (East Berkshire), Survive (South Glos.), South Devon Women's Aid, Watford Women's Centre and Community Safety Partnership – Durham.

Estamos especialmente agradecidas à West Mercia Women's Aid, Nia Project and Survive por participarem nos focus group sobre o esboço final do manual e pelos seus comentários.



TARTU NAISTE VARJUPAIK



ISBN 978-963-88116-3-9



9 789638 811639